

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_  
«30» 06 2022г. Ф.Д. Кодзоева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.05 Лечебная физическая культура и массаж**

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (профиль подготовки)**  
«Физическая культура»

**Квалификация выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*очная, заочная*

Магас, 2022

## **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

**Цель** – ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ. **Задачи:**

### **1. Приобретение знаний: истории**

- ☐ развития,
- ☐ принципах и методах ЛФК и массажа, их роли и места в общей системе физической культуры;
- ☐ основных проявлениях различных патологических состояний, показаниях и противопоказаниях к применению ЛФК и массажа, методиках восстановительного лечения, их особенностях при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях;
- ☐ овладение приемам и дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры;
- ☐ методами контроля в сфере ЛФК и массажа;
- ☐ определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания
- ☐ составлять комплексы физических упражнений;
- ☐ практического применения различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией;

### **3. Овладение различными видами, формами и приемами массажа.**

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 2-й семестр.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин *Общая и возрастная физиология.*

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» может являться предшествующей при изучении дисциплин *Основы здорового образа жизни* *Окружающая среда и здоровье человека.*

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)**

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций,		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
которыми должны овладеть обучающиеся в результате	Степень реализации компетенции и при изучении дисциплин	Знания	Умения	Владения (навыки)

освоения образовательной программы	ы (модуля)			
а) универсальные компетенции				
б) общепрофессиональные компетенции				

<p>УК-6 - способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>Компетенция реализуется в части ...</p>	<p>истории развития, принципах и методах ЛФК и массажа, их роли и места в общей системе физической культуры;</p>	<p>формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;</p> <p>- провести экспрессдиагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;</p> <p>- сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;</p> <p>- составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;</p>	<p>определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания составлять комплексы физических упражнений;</p>
<p>ОПК-7 – способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений</p>		<p>основных проявлениях различных патологических состояний, показаниях и противопоказаниях к</p>	<p>определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и</p>	<p>практического применения различных методик ЛФК и массаж а для лиц с различной патологией;</p>

		применению ЛФК и массажа, методиках восстановительного лечения, их особенностях при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях;	массажа;	владения различными видами, формами и приемами массажа

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудовоемкость			
	зач. ед.	час.	в семестре	в семестре
			6	7
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>
<b>ОБЩАЯ трудовоемкость по учебному плану</b>	<b>6</b>	<b>180</b>	<b>63</b>	<b>117</b>
<b>Контактные часы</b>		<b>66</b>	<b>26</b>	<b>40</b>
Лекции (Л)		28	14	14
Семинары (С)		0	0	
Практические занятия (ПЗ)		38	12	26
Лабораторные работы (ЛР)		0	0	
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки				<b>27</b>
<b>Промежуточная аттестация: Экзамен</b>				<b>7</b>
<b>Самостоятельная работа (СР) в том числе по курсовой работе (проекту)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37 0</b>	<b>50</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических

часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 2							
1.	Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.	16	2		4	0	10
2.	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	20	4		5	0	11
3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных.	20	4		5	0	11
4.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ.	20	4		5	0	11
5.	ЛФК в неврологии	20	4		5	0	11
6.	ЛФК в травматологии и ортопедии. Техника выполнения массажных приемов.	20	4		5	0	11
7.	ЛФК в специальных медицинских группах.	17	2		4	0	11
8.	Лечебный и спортивный массаж Техника массажа отдельных частей тела: массаж головы, спины, грудной клетки и живота.	20	4		5		11
<b>Всего</b>		180	28		38	27	87
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>							
<b>ИТОГО</b>		180	93				87

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>

1.	Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК. Клинико-физиологические основы ЛФК. Основные
----	--	--

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		<p>механизмы действия физических упражнений.</p> <p>Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.</p> <p>Принципы применения физических упражнений в ЛФК.</p> <p>Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.</p> <p>Формы проведения занятий в ЛФК.</p> <p>Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории. Вводный, основной и заключительный периоды ЛФК – основные характеристики.</p>

2.	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	<p>Показания к ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. ЛФК при недостаточности кровообращения. Понятие о недостаточности кровообращения при заболеваниях сердечнососудистой системы и ее степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени. ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.</p> <p>ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертония: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией. Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния больного: оценка состояния сердечнососудистой системы и дыхательной. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений в ЛФК. ЛФК при бронхиальной астме. Определение, этиология и патогенез бронхиальной астмы. Методики ЛФК при бронхиальной астме. Первая помощь при астматическом приступе и астматическом статусе.</p> <p>Механизмы развития хронической дыхательной недостаточности. Роль ЛФК в профилактике ее развития. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите. Методики ЛФК при эмфиземе легких. Методики ЛФК при</p>
----	--	---

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
гр.1	гр.2	гр.3
		пневмонии. Методики ЛФК при плеврите. Профилактика спаечной болезни.



3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных.	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>ЛФК при язвенной болезни. Основы этиопатогенеза язвенной болезни. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыводительной системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта. ЛФК при спланхноптозе. Причины возникновения спланхноптоза. Патогенетические механизмы нарушений функций внутренних органов при спланхноптозе. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы терапевтического действия упражнений.</p> <p>ЛФК в послеоперационном периоде – задачи, методы. ЛФК после операций на грудной клетке. ЛФК после абдоминальных операций. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных.</p>
4.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ.	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов мочевыводящей системы. Классификация и этиопатогенез заболеваний мочевыводящей системы. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи. Методы лечебного воздействия физических упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы. Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. ЛФК при ожирении. ЛФК при заболеваниях щитовидной железы. ЛФК при сахарном диабете.</p>
5.	ЛФК в неврологии	<p>1 Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. Методика ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. Формы и средства ЛФК с артритом, артрозами, остеохондрозом и их сочетание с физиолечением и массажем.</p> <p>2. Методика ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. ЛФК при вялых и спастических парезах и параличах, гиперкинезах, невралгиях</p> <p>3. Понятие о массаже и его лечебном воздействии. История развития массажа. Классификация массажа.</p>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		Системы и методы массажа в теории и практике. Гигиенические основы массажа. Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа. Приемы массажа. Формы и виды массажа. Приемы и техника массажа: поглаживание, растирание и разминание.
6.	ЛФК в травматологии и ортопедии. Техника выполнения массажных приемов.	Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костносуставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах. Грудная клетка и органы средостения – анатомо-физиологическая характеристика. Виды повреждений грудной клетки. Понятие о пневмотораксе, гидротораксе, гемотораксе. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки. Плечевой пояс и верхние конечности – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при повреждениях ключицы. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья. ЛФК при переломах кисти. Скелет таза и органы малого таза – анатомо-физиологическая характеристика. Классификация переломов костей таза. ЛФК при переломах костей таза. Скелет нижних конечностей – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при переломах бедренных костей. ЛФК при переломах костей голени. ЛФК при повреждениях костей стопы. Основные характеристики периодов ЛФК при переломах позвоночника. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. Причины развития дефектов осанки и сколиоза. ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при сколиозах. Причины развития плоскостопия, классификация патологических стоп. ЛФК при плоскостопии. Разминание: ординарное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое, прием «смещение теста».

7.	ЛФК в специальных медицинских группах.	Показания и противопоказания для занятий физкультурой в специальной группе. Организация ЛФК в специальной группе в школе. Организация ЛФК в специальной группе в ВУЗе. Виды и формы занятий ЛФК в специальной группе. Особенности методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, расстройствах обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции. Разработать, составить и провести различные формы ЛФК для больных с заболеваниями ЖКТ – гастритах, холециститах, дискинезиях желчевыводящих путей, гепатитах, язвенной болезни желудка и 12-типерстной кишки, колитах, спланхоптозе с учетом режимов двигательной активности. Массаж основные приемы: разминание: сотрясение (потряхивание), «пересекание»; ударные приемы: похлопывание, поколачивание, рубление. Методика их выполнения.
№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		Особенности техники выполнения ударных методов при заболеваниях органов дыхания. Массаж нижних и верхних конечностей. Массаж важнейших нервных стволов нижних конечностей. Разминание и выжимание. Пассивные движения и движения с сопротивлением. Ударные приемы и вибрационный массаж. Ошибки при применении различных приемов массажа.
8.	Лечебный и спортивный массаж Техника массажа отдельных частей тела: массаж головы, спины, грудной клетки и живота.	Массаж при заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при ушибах и растяжении связок суставов, вывихах и переломах костей конечностей. Массаж после ампутаций. Массаж при артрозах, де-формирующем артрозе тазобедренного, коленного, голеностопного, локтевого суставов. Массаж при подагре. Методы массажа при сколиозах (грудном Собразном сколиозе). Массаж при межреберной невралгии. Превентивный (профилактический) массаж. Периостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный и косметический массаж. Самомассаж. Жаропонижающий (гипотермический) и гипотермический массаж. Массаж, активизирующий дыхание. Баночный массаж. Дренажный (отсасывающий) массаж. Непрямой (наружный) массаж сердца. ПеркуSSIONный массаж. Массаж произвольно напряженных мышц (по В.И. Дубровскому).Криомассаж. Индийский массаж. Массаж рефлексогенных зон кистей. Гинекологический массаж.

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими

видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- ☐ лекции (занятия лекционного типа);
- ☐ семинары, практические занятия (занятия семинарского типа); групповые
- ☐ консультации;
- ☐ индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; ☐ самостоятельная работа обучающихся; ☐ занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической

литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Экзамен.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на экзамене – 5, отлично; 4, хорошо; 3, удовлетворительно; 2, неудовлетворительно* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Экзамен принимает преподаватель, читавший лекционный курс.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебнометодическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	ЛФК в неврологии	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	ЛФК в травматологии и ортопедии. Техника выполнения массажных приемов.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	ЛФК в специальных медицинских группах.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Лечебный и спортивный массаж Техника массажа отдельных частей	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]
	тела: массаж головы, спины, грудной клетки и живота.	Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **8.1. Основная литература**

1. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63240.html>
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / В.А. Гуревич. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — 978-985-06-1911-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>
2. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 с. — 978-5-9590-0551-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html>

3. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 120 с. — 978-5-9590-0559-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>

#### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- ☐ знакомит с новым учебным материалом,
- ☐ разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, систематизирует учебный материал, ☐ ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- ☐ внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- ☐ выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ☐ ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- ☐ постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- ☐ запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:* ☐ внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому

занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,

- ☐ выпишите основные термины,
- ☐



ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,

- ☐ определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- ☐ выполните домашнее задание. Учтите, что:
- ☐ готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- ☐ рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётноэкзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими: перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематические планы лекций и практических занятий; контрольные мероприятия;

- ☐ учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- ☐ перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### **11.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

### **11.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## **12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121 Программу составили:

Циздоева М.А.. - ст. преподаватель кафедры «Спортивные дисциплины»