

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины
Лечебная физическая культура

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора _____ 2024 _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	4		5		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	6	4		2	6	6
Практические	4	2	4	6	8	8
Итого ауд.	10	6	4	8	14	14
Контактная работа	10	6	4	8	14	14
Сам. работа	94	30	59	123	153	153
Часы на контроль	4		9	13	13	13
Итого	108	36	72	144	180	180

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Хвалебо Г.В. _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование у студентов понятия о принципах лечебного воздействия физических упражнений и массажа на организм, приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с соблюдением требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3: Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
ОПК-8.1: Владеет основами специальных научных знаний в сфере профессиональной деятельности
ОПК-8.2: Осуществляет педагогическую деятельность на основе использования специальных научных знаний и практических умений в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
принципы и механизмы воздействия оздоровительных манипуляций; адаптационные резервы организма, аллергические реакции на различные воздействия, противопоказания и показания при различных болезнях; принципы и механизмы воздействия оздоровительных манипуляций; методы и технологии обучения и диагностики; основные понятия и термины специальных научных знаний, составляющих базовую платформу лечебной физической культуры; методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения; основные термины, понятия и концепции формирования здоровья; функции педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего человека; общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма, влияние наследственности и среды на развитие ребенка;
Уметь:
составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению ЛФК и массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы; принимать решения по оказанию первой помощи и дальнейших действий при выявлении первых признаков заболеваний или неблагоприятных состояний; использовать современные методы реабилитации и диагностики; организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать их творческие способности; осуществлять педагогическую деятельность и вести контроль за физической подготовленностью детей; формулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии; оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся; учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности учащихся в педагогическом процессе;
Владеть:
различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию их здоровья и конкретным заболеваниям; навыками проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с различными группами населения; современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа; методами и технологиями обучения и диагностики; современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа; различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию здоровья и конкретным заболеваниям, на основе индивидуально-ориентированного личностного подхода к занимающимся; методиками диагностики уровня физического и функционального развития ребенка, его готовности к обучению; навыками определения показателей высших психических функций, индивидуально-типологических свойств личности, функционирования систем и органов; основными компетенциями в области формирования здоровья ребенка;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Цели, задачи, основные требования к организации ЛФК и массажа				

1.1	<p>Тема: Введение. Основы организации ЛФК и массажа. Задачи и направленность ЛФК и массажа в школе и стационарно-поликлинических условиях.</p> <p>Основы лечебной физической культуры и массажа. Раскрыть особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов, значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм. Краткий очерк развития ЛФК. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях, школе, детском саду. Методы функциональной и патогенетической терапии. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Классификация физических упражнений в ЛФК, их лечебное воздействие на организм. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью и эффективностью ЛФК и массажа.</p> <p>/Лек/</p>	4	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.19
1.2	<p>Тема: Классификация физических упражнений в ЛФК, их лечебное воздействие на организм.</p> <p>Водная среда как фактор терапевтического воздействия на пациента.</p> <p>/Ср/</p>	4	8	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4
1.3	<p>Тема: Гигиенические основы массажа, системы массажа, виды массажа, физиологическое влияние на организм. Приемы и техника массажа, средства массажа. Приемы классического массажа, Точечный массаж. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж, Гигиенический массаж, Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж.</p> <p>Организация массажа в лечебно-профилактических учреждениях. Краткий очерк развития массажа. Помещение, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним. Документация в кабинете массажа. Приемы и техника массажа. Средства, приемы и техника массажа. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Действие массажа.</p> <p>/Лек/</p>	4	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4
1.4	<p>Тема: Гигиенические основы массажа, системы массажа, виды массажа, физиологическое влияние на организм.</p> <p>Упражнения на тренажерах как часть ЛФК. Методика восстановительного самомассажа. Подготовка реферата на тему «Виды массажа»</p> <p>/Ср/</p>	4	10	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.19
1.5	<p>Организация ЛФК. Дозировка и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью физической нагрузки. Периоды, двигательные режимы. Классификация, системы, виды, формы и средства массажа. Показания и противопоказания к его проведению, оценка эффективности.</p> <p>Анатомо-физиологические, гигиенические основы массажа.</p> <p>/Пр/</p>	4	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3
Раздел 2. Методика проведения ЛФК и массажа					

2.1	<p>Тема: ЛФК и массаж при травмах.</p> <p>Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры и массажа в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, современные методы лечения переломов костей. Частные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах, Позвоночника, костей плечевого пояса, грудной клетки, таза и нижних конечностей. Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутации конечностей. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточные явления травм, на уроках физической культуры в школе</p> <p>/Лек/</p>	4	2	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.1</p> <p>ПКО-4.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.14 Л2.18</p> <p>Л2.20</p>
2.2	<p>Тема: ЛФК и массаж при травмах.</p> <p>Составить комплекс ЛФК при травмах.</p> <p>/Ср/</p>	4	12	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.1</p> <p>ПКО-4.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.14 Л2.18</p> <p>Л2.20</p>
Раздел 3. Зачет					
3.1	/Зачёт/	5	4	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.1</p> <p>ПКО-4.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2 Л2.3</p> <p>Л2.4 Л2.19</p> <p>Л2.20</p>
Раздел 4. Методика проведения ЛФК и массажа					
4.1	<p>Тема: ЛФК и массаж при различных заболеваниях внутренних органов</p> <p>Краткая характеристика основных заболеваний. Переносимость физической нагрузки; функциональные классы. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа. Двигательные режимы и ЛФК /Лек/</p>	5	2	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.5 Л2.6</p> <p>Л2.7 Л2.15</p> <p>Л2.16</p>
4.2	<p>Тема: ЛФК и массаж при травмах.</p> <p>Морфо-функциональная характеристика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Методика ЛФК /Пр/</p>	5	1	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.1</p> <p>ПКО-4.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2 Л2.3</p> <p>Л2.4 Л2.12</p> <p>Л2.19</p>
4.3	<p>Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Морфо-функциональная характеристика заболеваний ССС. Методика ЛФК /Пр/</p>	5	1	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.17 Л2.19</p>
4.4	<p>Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях ССС. Подготовка к самостоятельному проведению ЛФК при заболеваниях ССС. /Ср/</p>	5	43	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.17 Л2.19</p>
4.5	<p>Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Морфо-функциональная характеристика заболеваний органов дыхания. Методика ЛФК /Пр/</p>	5	1	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.10 Л2.14</p> <p>Л2.19</p>
4.6	<p>Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Составить комплекс ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Подготовка к самостоятельному проведению занятия. Дыхательные оздоровительные системы. /Ср/</p>	5	40	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.10 Л2.19</p>
4.7	<p>Тема: ЛФК и массаж при ожирении, нарушении обмена веществ и органов пищеварения</p> <p>Морфо-функциональная характеристика заболеваний обмена веществ. Методика ЛФК /Пр/</p>	5	1	<p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ПКО-4.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.3 Л2.4</p> <p>Л2.6 Л2.13</p> <p>Л2.15</p>

4.8	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы Морфо-функциональная характеристика заболеваний и травм нервной системы. Методика ЛФК /Пр/	5	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.9 Л2.12 Л2.19
4.9	Тема: ЛФК и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. Осанка, нарушения осанки. Сколиозы. ЛФК при нарушении осанки, плоскостопии, сколиозах. Коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК у детей, подростков. Методики ЛФК /Пр/	5	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.12 Л2.19 Л2.20
4.10	Тема: ЛФК и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. Комплекс ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков Подготовка к самостоятельному проведению занятия. /Ср/	5	40	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.12 Л2.17 Л2.19 Л2.20
Раздел 5. Экзамен					
5.1	/Экзамен/	5	9	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18 Л2.19 Л2.20

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1		Основы оздоровительного массажа: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ФЛИНТА, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Попов С.Н., Валеев Н.М.	Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов	М.: Академия, 2006	10

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Ловейко, Иван Дмитриевич	Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии	Л.: Медицина, 1982	1
Л2.3		Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования	М.: Академия, 2013	10
Л2.4	Бирюков, Анатолий Андреевич	Лечебный массаж: учебник	М.: Академия, 2013	2
Л2.5	Попова Ю. С.	Болезни печени и желчного пузыря: диагностика, лечение, профилактика: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256668 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Попова Ю. С.	Болезни щитовидной железы: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256669 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Попова Ю. С.	Гастрит: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256671 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Попова Ю. С.	Гепатит: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256672 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Попова Ю. С.	Инсульт: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256673 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Попова Ю. С.	Легкое дыхание для полноценной жизни: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256764 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Попова Ю. С.	Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256765 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.12	Попова Ю. С.	Остеохондроз: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256768 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.13	Попова Ю. С.	Отложение солей: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256769 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.14	Попова Ю. С.	Оздоровление по Б. В. Болотову: пять правил здоровья от основоположника медицины будущего: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256770 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	Попова Ю. С.	Сахарный диабет: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256777 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.16	Попова Ю. С.	Язвенная болезнь желудка: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256778 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.17	Попова Ю. С.	Заболевания сосудов: лучшие методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256779 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.18	Попова Ю. С.	Заболевания суставов: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256780 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.19	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.20	Попова Ю. С.	Позвоночник - путь к здоровью: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495147 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

Гарант (учебная версия)

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.