

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:17
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.25 Лечебная физическая культура и массаж***

обязательная часть

Направление

49.03.01
код

Физическая культура
наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Стерлитамак 2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-8.1. Обучающийся должен знать:	<input type="checkbox"/> методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; <input type="checkbox"/> современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; <input type="checkbox"/> содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; <input type="checkbox"/> международные этические нормы в области противодействия применению допинга. международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации. Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуре допинг-контроля, правовых последствиях применения допинга, способы защиты прав спортсмена, списке запрещенных к использованию веществ и методов.
	ОПК-8.2. Обучающийся должен уметь:	<input type="checkbox"/> выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; <input type="checkbox"/> осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; <input type="checkbox"/> систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению

		<p>антидопинговых программ;</p> <p><input type="checkbox"/> разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>разрабатывает аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>
	<p>ОПК-8.3. Обучающийся должен владеть:</p>	<p><input type="checkbox"/> навыком выбора форм и способов проведения профилактических информационных антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;</p> <p><input type="checkbox"/> навыком внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</p> <p><input type="checkbox"/> навыком выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;</p> <p><input type="checkbox"/> навыком анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам.</p>
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Обучающийся должен знать:</p>	<p>- о том, как проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной патологии</p> <p>- владеть приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.</p>
	<p>ОПК-1.2. Обучающийся должен уметь:</p>	<p>- применять методики массажа и комплексы ЛФК при различной патологии;</p> <p>- показания и противопоказания к массажу; методику выполнения</p>

		<p>классического массажа, правила составления плана сеанса массажа, исходные положения массажиста и массируемого;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. - проводить сеанс классического массажа; - подобрать комплекс ЛФК при различных заболеваниях.
	<p>ОПК-1.3. Обучающийся должен владеть:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обладать способностью формулировать общие и частные цели и задачи лечебной физической культуры и массажа при определенных заболеваниях - обучить занимающихся проведению самомассажа и подбору комплекса ЛФК при заболеваниях и травмах. - владеть методикой и приемами классического массажа; - выбирать методику классического массажа и комплекса ЛФК при различных заболеваниях.
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Обучающийся должен знать:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анатомию и физиологию человека, в частности, строение скелетной системы, строение мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, предпатологические состояния и заболевания;
	<p>УК-7.2. Обучающийся должен уметь:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять особенности лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средства и формы лечебной физической культуры; - показать роль движения в сохранении и укреплении здоровья человека; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знаниями теоретических основ применения физических

		упражнений и массажа; - методиками оценки функционального состояния человека и навыками составления рекомендаций по двигательному режиму;
	УК-7.3. Обучающийся должен владеть:	- методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа. - обладать способностью подбирать и использовать методы оценки функциональной подготовленности у лиц , занимающихся ФК и С

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Массаж и лечебная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цели изучения дисциплины:

1. Знать роль и место физической культуры в комплексной реабилитации больных и инвалидов.
2. Способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма с использованием средств и методов лечебной и адаптивной физической культуры в мультидисциплинарных подходах.

Дисциплина изучается на 2, 3 курсах в 4, 5, 6 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) 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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 216 академ. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	10
практических (семинарских)	12
другие формы контактной работы (ФКР)	1,4
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	11,6
зачет	
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	181

Формы контроля	Семестры
зачет	5
экзамен	6

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1	Раздел 1	7	2	0	80	
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	2	0	0	10	
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	2	0	0	10	
1.3	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)	2	0	0	20	
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	0	2	0	20	
1.5	Лечебная физическая культура при некоторых заболеваниях детей	1	0	0	20	
2	Раздел 2	3	10	0	101	
2.1	Введение в основы массажа	1	1	0	10	
2.2	История развития массажа	0	1	0	11	
2.3	Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа	1	0	0	20	
2.4	Гигиенические требования к проведению массажа	0	1	0	20	
2.5	Основы классического массажа	1	7	0	40	
	Итого	10	12	0	181	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Раздел 1	
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	Лекционный курс. Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура как фактор функциональной, патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Основные этапы становления и развития лечебной физической

		<p>культуры Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Современное состояние использования физических упражнений в лечении и профилактике заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Средства лечебной физкультуры. Классификация физических упражнений. Формы лечебной физкультуры. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы проведения занятий. Методические принципы дозирования физической нагрузки. Периоды ЛФК. Двигательные режимы в стационаре, санатории, поликлинике, реабилитационных центрах. Организационные вопросы ЛФК. Стандартные требования к инвентарю, оборудованию и организации занятий ЛФК в ЛПУ. Методы контроля за эффективностью применения ЛФК. Физиологическая кривая нагрузки. Методы исследования в ЛФК. Самостоятельное изучение.</p> <p>Механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Современное состояние использования физических упражнений в лечении и профилактике заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Средства лечебной физкультуры. Классификация физических упражнений. Формы лечебной физкультуры. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы проведения занятий. Методические принципы дозирования физической нагрузки. Периоды ЛФК. Двигательные режимы в стационаре, санатории, поликлинике, реабилитационных центрах. Организационные вопросы ЛФК. Стандартные требования к инвентарю, оборудованию и организации занятий ЛФК в ЛПУ. Методы контроля за эффективностью применения ЛФК. Физиологическая кривая нагрузки. Методы исследования в ЛФК.</p>
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания к

	внутренних органов	назначению лечебной физкультуры. Механизм лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Современная система реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях, включая ЛФК. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения. Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения, механизмы лечебного действия физических упражнений. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ.
1.3	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)	Лекционный курс Характеристика упражнений по анатомическому признаку. Упражнения на снарядах и с предметами Характеристика упражнений по активности выполнения. Применение упражнений на координацию и равновесие. Особенности применения изометрических упражнений при заболеваниях и повреждениях ОДА. ЛФК при переломах трубчатых костей. ЛФК при растяжениях. ЛФК при артритах и артрозах. ЛФК в различные периоды реабилитации пациентов с повреждениями ОДА. ЛФК в различные периоды реабилитации пациентов с заболеваниями суставов.
1.5	Лечебная физическая культура при некоторых заболеваниях детей	Краткие данные о некоторых заболеваниях детского возраста. Механизмы лечебного действия физических упражнений и методики ЛФК в педиатрии. Особенности проведения занятий ЛФК в педиатрии. ЛФК при нарушениях осанки у детей. ЛФК при кривошее у детей. ЛФК при плоскостопии у детей. ЛФК при сколиозе у детей. ЛФК при ДЦП. Применение предметов, снарядов и тренажеров при проведении занятий ЛФК у детей.
2	Раздел 2	
2.1	Введение в основы массажа	История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование применения классического массажа Гигиенические требования к проведению массажа. Требования, предъявляемые к помещению. Режим работы массажиста. ИП массируемого и массажиста. Показания и противопоказания к классическому массажу. Подготовка массажиста и рабочего места к сеансу массажа. Требования форме

		одежды массажиста. Средства оказания ПМП в кабинете массажа.
2.3	Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе и на Востоке. История развития массажа в России. Роль отечественных ученых в обосновании теории и методики массажа. Классификация массажа. Системы массажа. Понятие о классическом массаже. Сфера применения. Приемы классического массажа. Дозирование процедуры массажа. Особенности классического массажа в спорте.
2.5	Основы классического массажа	<p>Методы последовательного применения общего массажа и по участкам тела, чередование приемов, распределение времени. Краткая характеристика массажа. Особенности физиологического воздействия приема.</p> <p>Самостоятельное изучение Требования, предъявляемые к помещению. Режим работы массажиста. ИП массируемого и массажиста. Показания и противопоказания к классическому массажу. Подготовка массажиста и рабочего места к сеансу массажа. Требования форме одежды массажиста. Средства оказания ПМП в кабинете массажа. Правила проведения гигиенического массажа. Приемы классического массажа. Поглаживание, его виды. Методические рекомендации. Растирание, виды, методические рекомендации. Разминание, его виды, методические рекомендации. Ударные приемы, виды, методические рекомендации. Ошибки при проведении приемов классического массажа. Положение массажиста при проведении приемов классического массажа.</p>

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Раздел 1	
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	<p>Самостоятельное изучение</p> <p>Краткие данные о повреждениях и заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Особенности ЛФК при параличах и парезах. Особенности ЛФК при ДЦП. Особенности ЛФК при нейро-дистрофических заболеваниях. Особенности ЛФК при невритах. Особенности ЛФК при травматических повреждениях нервной системы. Особенности ЛФК при повреждениях спинного мозга</p>

2	Раздел 2	
2.1	Введение в основы массажа	<p>Методы последовательного применения общего массажа и по участкам тела, чередование приемов, распределение времени. Краткая характеристика массажа. Особенности физиологического воздействия приема.</p> <p>Самостоятельное изучение Требования, предъявляемые к помещению. Режим работы массажиста. ИП массируемого и массажиста. Показания и противопоказания к классическому массажу. Подготовка массажиста и рабочего места к сеансу массажа. Требования форме одежды массажиста. Средства оказания ПМП в кабинете массажа. Правила проведения гигиенического массажа. Приемы классического массажа. Поглаживание, его виды. Методические рекомендации. Растирание, виды, методические рекомендации. Разминание, его виды, методические рекомендации. Ударные приемы, виды, методические рекомендации. Ошибки при проведении приемов классического массажа. Положение массажиста при проведении приемов классического массажа.</p>
2.2	История развития массажа	
2.4	Гигиенические требования к проведению массажа	<p>Требования, предъявляемые к помещению. Режим работы массажиста. ИП массируемого и массажиста. Показания и противопоказания к классическому массажу. Подготовка массажиста и рабочего места к сеансу массажа. Требования форме одежды массажиста. Средства оказания ПМП в кабинете массажа.</p>
2.5	Основы классического массажа	<p>Практические занятия. Классификация массажа. Системы массажа. Понятие о классическом массаже. Сфера применения. Приемы классического массажа. Дозирование процедуры массажа. Особенности классического массажа в спорте. Методы последовательного применения общего массажа и по участкам тела, чередование приемов, распределение времени. Краткая характеристика массажа. Особенности физиологического воздействия приема.</p>