

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:50:48  
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

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)*

код наименование направления

Программа

*Физическая реабилитация*

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**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств	ПК-5.1. Обучающийся должен знать:	- основы организации и проведения адаптивной физической культуры, дидактические возможности различных методов и средств адаптивной физической культуры
	ПК-5.2. Обучающийся должен уметь:	- применять методы и приемы проведения комплексов физических упражнений; - подбирать различные формы и методы лечебной физкультуры, в зависимости от состояния занимающихся; - руководствоваться принципами лечебной физкультуры при составлении комплекса лечебной гимнастики;
	ПК-5.3. Обучающийся должен владеть:	- выбор адекватных средств и методов двигательной деятельности, оптимально воздействующие на временно утраченные функции организма человека; - анализировать полученную информацию и состояние здоровья занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.

## 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 3, 4 курсах в 5, 6, 7, 8 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 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
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)	185

Формы контроля	Семестры
зачет	6
экзамен	8

## 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	

<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>95</b>
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	1	0	0	20
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	1	0	0	10
1.3	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1	0	0	25
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
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>90</b>
2.1	Введение в основы массажа	0	2	0	10
2.2	Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа	1	0	0	20
2.3	Гигиенические требования к проведению массажа	0	1	0	20
2.4	Основы классического массажа	1	7	0	40
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>185</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	<p>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 культуры</p> <p>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,</p>

		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.
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания к 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.
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b>	

2.2	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.
2.4	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
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	Самостоятельное изучение 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
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b>	
2.1	Введение в основы	Методы последовательного применения общего

	массажа	<p>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>
2.3	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>
2.4	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>