

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института физической  
культуры, здоровья и спорта  
\_\_\_\_\_ В.Б. Костерев  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура и массаж

44.03.01 «Педагогическое образование»  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

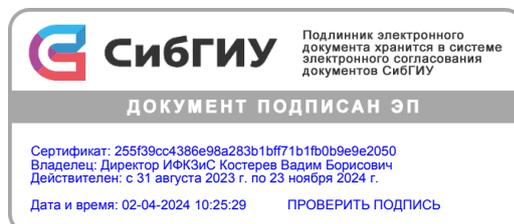
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



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

Целями учебной дисциплины являются:

- ознакомление обучающихся с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии;;
- обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Задачами учебной дисциплины являются:

- сформировать систему знаний об учебном предмете «Лечебная физическая культура и массаж»: ее истории, направления развития Лечебной физической культуры и массажа как науки;;
- изучить методику и средства для проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными контингентами населения;
- научить приемам реабилитации и профилактики заболеваний в следствии занятий физической культурой и спортом;
- научить основам и приемам массажа. Его классификацией и областью применения.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Психология физической культуры и спорта;
- Современные оздоровительные методики.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### – Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– знать: организационно методические основы преподавания физической культуры учащимся. – уметь: разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики.

### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: основы возрастной педагогики и психологии; основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий. – уметь: использовать в процессе обучения современные виды спорта и современные технологии.

### – Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7: Способен поддерживать должный уровень	УК-7.2 Использует основы физической культуры для	– знать: влияние оздоровительных систем

здоровьесбережени е)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	осознанного выбора здоровьесберегающи х технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	физического воспитания на укрепление здоровья . – уметь: определять личный уровень сформированност и показателей физического развития и физической подготовленности .
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья , профилактику профессиональны х заболеваний. – уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессионально й деятельности безопасные условия жизнедеятельност и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: цель, задачи, структуру медицины катастрофы. – уметь: использовать все виды аптек для оказания самопомощи, взаимопомощи.

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 сессия / 5 курс</b>	<b>2 сессия / 5 курс</b>
Форма промежуточной аттестации				<i>зачет с оценкой</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>108</b>	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>3</b>	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>10</b>	2	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	0	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>86</b>	34	52
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>4</b>	0	4
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0

#### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина (Предмет ЛФК, история развития. Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных оздоровительных системах.);

Раздел 2 ЛФК и массаж при различных заболеваниях;

Тема 2.1 ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. (Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.);

Тема 2.2 ЛФК и массаж при плоскостопии.

Распространенность плоскостопия в популяции. (Распространенность плоскостопия среди детей подростков. Виды плоскостопия. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию плоскостопия. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при плоскостопии. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при плоскостопии. Средства ЛФК при плоскостопии. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.3 ЛФК и массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Средства ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Составление комплекса лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с учетом нозологии и возраста пациента. Адресная помощь обучающимся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей);

Тема 2.4 ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Средства ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы с учетом нозологии и возраста пациента. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.5 Лечебная физкультура и массаж при дегенеративно-дистрофических и посттравматических заболеваниях суставов (Распространенность остеоартрозов в популяции. Артрозная болезнь.

Распространенность остеоартрозов среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеоартрозов. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеоартрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеоартрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий);

### Раздел 3 Дозировка нагрузки в ЛФК;

Тема 3.1 Дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре. (Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

### Раздел 4 Осанка, формирование осанки, виды нарушения;

Тема 4.1 Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа. (Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.).

## 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина	2.5	
Раздел 2.	ЛФК и массаж при различных заболеваниях	2.5	
Раздел 3.	Дозировка нагрузки в ЛФК	2.5	
Раздел 4.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения	2.5	
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>0</b>

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина	2	
Раздел 2.	ЛФК и массаж при различных заболеваниях	2	
Раздел 3.	Дозировка нагрузки в ЛФК	2	
Раздел 4.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения	2	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию;	26	

	4. Прохождение тестирования.		
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	4	
<b>Итого:</b>		<b>90</b>	<b>0</b>

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) литература:

1 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html> (дата обращения: 29.03.2024);

2 Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Епифанов В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html> (дата обращения: 29.03.2024);

3 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213> (дата обращения: 29.03.2024);

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/531670> (дата обращения: 29.03.2024).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 – ]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную электронной доской, мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

## Приложение

### Аннотация

#### рабочей программы дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

по направлению подготовки (специальности)  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)  
форма обучения – Заочная форма

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

Целями учебной дисциплины являются:

- ознакомление обучающихся с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии;;
- обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Задачами учебной дисциплины являются:

- сформировать систему знаний об учебном предмете «Лечебная физическая культура и массаж»: ее истории, направления развития Лечебной физической культуры и массажа как науки;;
- изучить методику и средства для проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными контингентами населения;
- научить приемам реабилитации и профилактики заболеваний в следствии занятий физической культурой и спортом;
- научить основам и приемам массажа. Его классификацией и областью применения.

#### **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;

– Физиология физического воспитания и спорта.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Психология физической культуры и спорта;
- Современные оздоровительные методики.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– знать: организационно методические основы преподавания физической культуры учащимся. – уметь: разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики.

#### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: основы возрастной педагогики и психологии; основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий. – уметь: использовать в процессе обучения современные виды спорта и современные технологии.

#### – Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	<p>– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья .</p> <p>– уметь: определять личный уровень сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности .</p>
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<p>– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья , профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>– уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений.</p>
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>– знать: цель, задачи, структуру медицины катастрофы.</p> <p>– уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи.</p>

	числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		
--	---	--	--

#### 4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 сессия / 5 курс</b>	<b>2 сессия / 5 курс</b>
Форма промежуточной аттестации				зачет с оценкой
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>108</b>	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>3</b>	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>10</b>	2	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	0	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>86</b>	34	52
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>4</b>	0	4
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0	0

#### 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина (Предмет ЛФК, история развития. Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных оздоровительных системах.);

Раздел 2 ЛФК и массаж при различных заболеваниях;

Тема 2.1 ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. (Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к

проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.);

Тема 2.2 ЛФК и массаж при плоскостопии.

Распространенность плоскостопия в популяции. (Распространенность плоскостопия среди детей подростков. Виды плоскостопия. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию плоскостопия. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при плоскостопии. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при плоскостопии. Средства ЛФК при плоскостопии. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.3 ЛФК и массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Средства ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Составление комплекса лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с учетом нозологии и возраста пациента. Адресная помощь обучающимся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей);

Тема 2.4 ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Средства ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы с учетом нозологии и возраста пациента. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.5 Лечебная физкультура и массаж при дегенеративно-дистрофических и посттравматических заболеваниях суставов (Распространенность остеоартрозов в популяции. Артрозная болезнь. Распространенность остеоартрозов среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеоартрозов. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеоартрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеоартрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий);

Раздел 3 Дозировка нагрузки в ЛФК;

Тема 3.1 Дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре. (Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Раздел 4 Осанка, формирование осанки, виды нарушения;

Тема 4.1 Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа. (Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.).

#### **6 Составитель(и):**

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).