

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

**Авторы-составители: Гавронина Галина Аркадьевна
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Код УМК 98325

Утверждено
Протокол №
от «26» июня 2024 г.

Пермь, 2024

1. Наименование дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность Биология и Физическая культура

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Лечебная физическая культура и массаж** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Биология и Физическая культура)

ПК.2 способен использовать систематизированные знания в соответствии с профилем педагогической деятельности

Индикаторы

ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	7
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Письменное контрольное мероприятие (3)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (7 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

1. История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

1. История возникновения лечебной физической культуры. Лечение физическими упражнениями в древнем Китае, древней Индии, древней Греции. Применение физических упражнений с лечебной целью в России.

2. Лечебная физическая культура как отрасль науки

2. Методология лечебной физической культуры как науки. Понятийный аппарат, цели, задачи.

3. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре

3. Дозирование физических упражнений в ЛФК. Средства, формы занятий. Основы лечебного воздействия упражнений ЛФК. Противопоказания к занятиям.

4. Массаж. Виды, приемы, системы массажа

4. Основы массажа. Терминология. Классификация массажа. Характеристика отдельных видов массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Противопоказания.

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания

5. Анатомо-физиологические особенности (АФО) сердца и сосудов. Противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС). Задачи ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда и других заболеваниях сердца. ЛФК и массаж при воспалительных заболеваниях органов дыхания, при бронхиальной астме.

6. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях нервной системы

6. ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА). ЛФК и массаж при сколиозе и нарушении осанки, деформации стоп и нижних конечностей. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.

7. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения и при нарушениях обмена веществ

7. ЛФК при ожирении и сахарном диабете, других нарушениях обмена веществ. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему. ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Техника массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

8. Особенности организации, содержания и работы специальной медицинской группы в образовательной школе

8. Группы здоровья детей и подростков. Формирование детей по уровню физической подготовленности. Комплектация специальных медицинских групп. Особенности проведения комплексов ЛФК с занимающимися специальной медицинской группой.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>

2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/169603>

Дополнительная:

1. Физическая культура и спорт. Теория и методики лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е. А. Ананичев, Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-7937-2383-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/140194.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

При освоении дисциплины использование ресурсов сети Интернет не предусмотрено.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Лечебная физическая культура и массаж** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- доступ в электронную информационно-образовательной среду университета.
- тестирование

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1.Офисный пакет приложений
- 2.Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов
- 3.Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель).

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения практических занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для самостоятельной работы необходимы помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивают доступ к локальной и глобальной сетям.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Лечебная физическая культура и массаж**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ПК.2

способен использовать систематизированные знания в соответствии с профилем педагогической деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности</p>	<p>Студент знает как применять специальные научные знания по лечебной физической культуре и массажу в профессиональной деятельности. Умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Владеет навыком применения научных знаний и анализом результатов профессиональной деятельности по лечебной физической культуре и массажу.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как применять специальные научные знания по лечебной физической культуре и массажу в профессиональной деятельности. Не знает специфику организации занятия по лечебной физической культуре и особенности массажа. Не умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Не владеет навыком применения научных знаний и анализом результатов профессиональной деятельности по лечебной физической культуре и массажу.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания по лечебной физической культуре и массажу в профессиональной деятельности. Умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний, но делает это неуверенно. Не владеет навыком применения научных знаний и анализа результатов профессиональной деятельности по лечебной физической культуре и массажу.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания по лечебной физической культуре и массажу в профессиональной деятельности. Умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Владеет навыком применения научных знаний и анализа результатов профессиональной деятельности по лечебной физической культуре и массажу.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания по лечебной физической культуре и массажу в профессиональной деятельности. Умеет комплексно подходить к организации занятий по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, опираясь на научные знания. Уверенно владеет навыком применения научных знаний и глубоко анализирует результаты профессиональной деятельности по лечебной физической культуре и массажу.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности	3. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать историю развития и основы лечебной физической культуры и массажа. Знать особенности дозирования нагрузки в ЛФК.
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности	7. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения и при нарушениях обмена веществ Письменное контрольное мероприятие	Основные понятия лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Средства, методы, формы ЛФК при различных заболеваниях, условия организации занятий, виды, приемы и техники массажа. Противопоказания ЛФК и массажа при различных патологиях.
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности	8. Особенности организации, содержания и работы специальной медицинской группы в образовательной школе Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать организационно-методические основы проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу. Знать противопоказания а зависимости от патологии. Владеть средствами и методами ЛФК.

Спецификация мероприятий текущего контроля

3. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

7. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения и при нарушениях обмена веществ

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Письменное контрольное мероприятие. Студенты отвечают письменно на вопросы. 25-30 баллов: Глубоко и полно раскрыто содержание основных понятий лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Объемно представлены средства, методы, формы ЛФК при различных заболеваниях, условия организации занятий, виды, приемы и техники массажа. Указаны противопоказания ЛФК и массажа при различных патологиях. Приведены примеры с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>Работа может содержать незначительное количество ошибок (1-2)</p> <p>19-24 баллов: Полно раскрыто содержание основных понятий лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Представлены средства, методы, формы ЛФК при различных заболеваниях, условия организации занятий, виды, приемы и техники массажа. Указаны противопоказания ЛФК и массажа при различных патологиях. Приведены примеры с учетом возрастных особенностей занимающихся. Работа содержит небольшое количество ошибок (3-6).</p> <p>13-18 баллов: Неглубоко раскрыто содержание основных понятий лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Только частично представлены средства, методы, формы ЛФК при различных заболеваниях, условия организации занятий, виды, приемы и техники массажа. Частично указаны противопоказания ЛФК и массажа при различных патологиях. Слабо раскрыто содержание основных понятий и категорий педагогики, факторов формирования и развития личности, закономерностей возрастного развития. Не приведены примеры с учетом возрастных особенностей занимающихся. Работа содержит большое количество ошибок (до 9).</p> <p>0-12 баллов: Не раскрыто содержание основных понятий лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Не представлены средства, методы, формы ЛФК при различных заболеваниях, условия организации занятий, виды, приемы и техники массажа. Не указаны противопоказания ЛФК и массажа при различных патологиях.</p>	30

8. Особенности организации, содержания и работы специальной медицинской группы в

образовательной школе

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается провести с занимающимися комплекс из 5 упражнений лечебной физической культуры (ЛФК) с учетом определенной патологии. Объяснить выбор средств, указать противопоказания при выполнении упражнений. Проведение студентом комплекса упражнений ЛФК осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам.</p> <p>Проведение занятия оценивается в 40 баллов и состоит из 8 критериев</p> <p>Каждый критерий оценивается в 5 баллов. Где «0-1 балл» - критерий не проявлен или проявлен очень слабо, «1-2 балла» - критерий проявлен, но слабо, с ошибками (3-4), «2-3 балла» - критерий проявлен, но есть ошибки (3-4), «4-5 балла» критерий проявлен в полной мере, возможно наличие несущественной ошибки (1).</p> <p>Критерии. Критерий №1. Наличие конспекта упражнений ЛФК. Критерий №2. Объяснение выбора средств, указать противопоказания при выполнении упражнений. Критерий №3. Соблюдение техники безопасности на занятии. Внешний вид педагога и занимающихся. Критерий №4. Показ и выполнение упражнений; Критерий №5. Сообщение общих методических указаний при выполнении упражнений, их соответствие направленности (контроль за осанкой, дыханием, акцент на особенные моменты в выполнении упражнения, предупреждение и исправление ошибок и тп.). Критерий №6. Речь педагога и его коммуникативная культура, взаимодействие с коллективом занимающихся. Критерий №7. Индивидуализация обучения (соответствие нагрузки организму занимающегося, учет психологических особенностей занимающихся). Критерий №8. Контроль за утомляемостью и скоростью восстановления занимающегося; организация самоконтроля и саморегулирования занимающихся.</p> <p>Студент, набравший от 17 до 40 баллов, считается справившимся с заданием.</p> <p>Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 17 баллам.</p> <p>Студент, набравший менее 17 баллов, считается не справившимся с заданием.</p>	40