



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра физического воспитания

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол №

от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лечебная физическая культура и массаж

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала
подготовки** 2019

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Махновская Н.В.

Рабочая программа дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

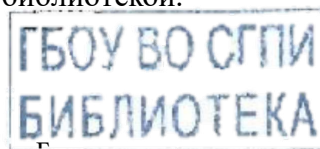
Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от г., протокол № для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

- ознакомление студентов с системой медицинского обеспечения занятий физическими упражнениями со спортивной, воспитательной, оздоровительной, лечебной и реабилитационной направленностью;
- освоение основ медицинских знаний, овладение умениями и навыками, необходимых учителям физической культуры, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим. На отдельных этапах курса лечения ЛФК и массаж способствует:
- предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем;
- ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений;
- сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1 - усвоение определенного объема научных знаний;
- 2 - формирование этических и правовых норм в отношении других людей и в отношении природы (принципы биоэтики);
- 3 - формирование мировоззрения на четкую ценностную ориентацию на сохранение при-роды и охрану прав и здоровья человека;
- 4 - формирование экологической грамотности и применения базовых знаний в области здоровья и физического развития, в жизненных ситуациях;
- 5 - формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гигиена физической культуры и спорта

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Музыкально-ритмическое воспитание

Олимпийское образование

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Туризм и спортивное ориентирование

Учебная (ознакомительная) практика 1

Учебная (ознакомительная) практика 2

Учебная (технологическая (проектно-технологическая)) практика 1

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасные отдых и туризм
Гражданская оборона
Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях
Комплексная безопасность детей
Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности
Методика обучения безопасности жизнедеятельности
Методика оздоровительной физической культуры
Методика организации внеурочной деятельности в области безопасности жизнедеятельности
Методика спортивной тренировки
Мини-футбол
Настольный теннис
Национальная безопасность, оборона государства и органы управления в кризисных ситуациях
Обеспечение безопасности образовательного учреждения
Общая физическая подготовка допризывника
Оздоровительный фитнес
Опасные ситуации социального характера и защита от них
Организационно-методические основы комплекса ГТО
Организация дополнительного образования в области физической культуры
Организация и обеспечение пожарной безопасности
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
Основы военной службы
Охрана труда на производстве и в учебном процессе
Первая (доврачебная) помощь пострадавшему
Производственная практика (научно-исследовательская работа) 3
Противодействие терроризму
Психологические основы безопасности жизнедеятельности
Социология и правовые основы физической культуры и спорта
Теория и методика этноспорта
Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья
Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-5 .1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной	УК-8.1 Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
УК-7.1 основные принципы, средства и методы физической культуры. УК-7.2 способы контроля и	УК-7.1 формулировать конкретные задачи физической культуры в различных звеньях системы физического	УК-7.1 Определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической

<p>оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>УК-8.1 требования нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики по обеспечению условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся.</p> <p>УК-8.2 способы защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</p>	<p>воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий.</p> <p>УК-7.2 оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p>УК-8.1 оценивать потенциальную опасность в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях, осуществлять выбор различных стратегий безопасного поведения, оказывать необходимую обучающимся первую помощь.</p> <p>УК-8.2 оказывать первую медицинскую помощь при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>подготовленности.</p> <p>УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-8.1 Оценивания факторов риска, умения обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.</p> <p>УК-8.2 Применения методов защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения.</p>
---	--	---

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные (-ых) единиц (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
	11	1/6	12	3/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Практические	20	20	20	20	40	40
Контактная работа по практике	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6
В том числе инт.	10		14		24	
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3	72,6	72,6
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7	71,4	71,4
Итого	72	72	72	72	144	144

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Лечебная физическая культура и массаж					
1.1	/Тема/	5	0			

1.2	Тема 1. Знакомство с дисциплиной. Краткая история возникновения и развития ЛФК и массажа. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.3	Тема 1. Знакомство с дисциплиной. Краткая история возникновения и развития ЛФК и массажа. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.4	Тема 1. Знакомство с дисциплиной. Краткая история возникновения и развития ЛФК и массажа. /Ср/	5	2	УК-7.1		
1.5	Тема 2. Общие основы ЛФК. ЛФК как фактор функциональной патологической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации (трудотерапия). /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.6	Тема 2. Общие основы ЛФК. ЛФК как фактор функциональной патологической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации (трудотерапия). /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.7	Тема 2. Общие основы ЛФК. ЛФК как фактор функциональной патологической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации (трудотерапия). /Ср/	5	4	УК-7.1		
1.8	Тема 3. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.9	Тема 3. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.10	Тема 3. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. /Ср/	5	6	УК-7.1		

1.11	Тема 4. Клинико-биологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.12	Тема 4. Клинико-биологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.13	Тема 4. Клинико-биологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. /Ср/	5	4	УК-7.1		
1.14	Тема 5. Средства лечебной физической культуры. Формы и методы лечебной физической культуры. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.15	Тема 5. Средства лечебной физической культуры. Формы и методы лечебной физической культуры. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.16	Тема 5. Средства лечебной физической культуры. Формы и методы лечебной физической культуры. /Ср/	5	4	УК-7.1		
1.17	Тема 6. Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.18	Тема 6. Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.19	Тема 6. Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении. /Ср/	5	4	УК-7.1		
1.20	Тема 7. Общие основы массажа. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.21	Тема 7. Общие основы массажа. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. /Пр/	5	6	УК-7.1		
1.22	Тема 7. Общие основы массажа. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. /Ср/	5	11,7	УК-7.1		
1.23	Тема 8. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности. /Лек/	5	2	УК-7.1		
1.24	Тема 8. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности. /Пр/	5	2	УК-7.1		
1.25	Зачет /КПр/	5	0,3	УК-7.1		
1.26	/Тема/	6	0			

1.27	Тема 9. Приемы разных видов массажа. Частные методики массажа. /Лек/	6	2	УК-7.2		
1.28	Тема 9. Приемы разных видов массажа. Частные методики массажа. /Пр/	6	6	УК-7.2		
1.29	Тема 9. Приемы разных видов массажа. Частные методики массажа. /Ср/	6	6	УК-7.4		
1.30	Тема 10. ЛФК и массаж при плоскостопии /Лек/	6	2	УК-8.2		
1.31	Тема 10. ЛФК и массаж при плоскостопии /Пр/	6	2	УК-7.3		
1.32	Тема 10. ЛФК и массаж при плоскостопии /Ср/	6	2	ПК-5.1		
1.33	Тема 11. ЛФК и массаж при нарушениях осанки и заболеваниях позвоночника /Лек/	6	2	УК-8.3		
1.34	Тема 11. ЛФК и массаж при нарушениях осанки и заболеваниях позвоночника /Пр/	6	2	УК-7.4		
1.35	Тема 11. ЛФК и массаж при нарушениях осанки и заболеваниях позвоночника /Ср/	6	7,7	ПК-5.3		
1.36	Тема 12. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов /Лек/	6	2	УК-7.3		
1.37	Тема 12. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов /Пр/	6	2	УК-8.1		
1.38	Тема 12. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов /Ср/	6	6	УК-8.1		
1.39	Тема 13. ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата /Лек/	6	2	УК-7.3		
1.40	Тема 13. ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата /Пр/	6	2	УК-8.3		
1.41	Тема 13. ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата /Ср/	6	4	ПК-5.1		
1.42	Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Лек/	6	4	УК-8.1		
1.43	Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Пр/	6	4	УК-7.4		
1.44	Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Ср/	6	4	УК-7.3		
1.45	Тема 15. ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания /Лек/	6	2	УК-7.3		

1.46	Тема 15. ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания /Пр/	6	2	ПК-5.2		
1.47	Тема 15. ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания /Ср/	6	6	ПК-5.1		
1.48	Зачет /КПр/	6	0,3	ПК-5.1		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные

степень контактности.		рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
9.1. Рекомендуемая литература	
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.</p> <p>Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.</p> <p>Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint). 2. Adobe Acrobat Reader. 3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.). 4. Программа тестирования Айрен. 	