

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Национальная безопасность с основами правового регулирования безопасности жизнедеятельности», «Основы биотехнологии хранения и переработки продуктов», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Пожарная безопасность», «Продовольственная безопасность», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психологические основы безопасности», «Психология физической культуры и спорта», «Психология экстремальной ситуации», «Спортивная медицина», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практик «Научно-исследовательская работа», «Педагогическая практика (воспитательная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Дорожно-транспортная безопасность», «Криминальные опасности и защита от них», «Мониторинг в физическом воспитании», «Мониторинг опасных процессов в техносфере», «Ноксология и безопасность человека», «Потенциально опасные технологии в сфере жизнедеятельности человека», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория риска», «Технология дифференцированного физического воспитания», «Устойчивость функционирования объектов экономики», «Человек и ноосфера», «Человек и техносфера», «Эргономические основы безопасности жизнедеятельности», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- теоретико-методологические основы лечебной физической культуры;
- сущность различных заболеваний, их этиологию и патогенез, средства и методы ЛФК для каждой нозологической группы;
- роль массажа в системе лечебных, реабилитационных, оздоровительных мероприятий;

### **уметь**

- составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- составлять программу лечения, реабилитации и профилактики при различных заболеваниях;
- применять приемы массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;

### **владеть**

- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- методиками проведения ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях и оценке эффективности ее проведения;
- методами, формами и организацией проведения оздоровительных мероприятий.

## **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 3,  
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 42 ч., СРС – 66 ч.),  
распределение по семестрам – 8,  
форма и место отчётности – аттестация с оценкой (8 семестр).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Общие основы лечебной физической культуры.

Понятие о ЛФК, его задачи и значение. Средства и формы проведения ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях внутренних органов и нервной системы, опорно-двигательного аппарата, нарушениях обмена веществ..  
Методики ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА).  
Методика ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС). Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, нарушениях обмена веществ. Методика ЛФК при заболеваниях нервной системы.

Массаж.

Физиологическое влияние массажа на организм человека. Гигиенические основы массажа. Классификация приёмов массажа. Формы и методы лечебного массажа.

## **6. Разработчик**

Даянова Марина Александровна кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".