|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.О.07 Медико-биологические основы физкультурного образования (модуль):**Б1.О.07.05 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки-2022)  Санкт-Петербург 2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов  | ИОПК -3.1 знает социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенностей обучающихся; сущность и структуру образовательных процессов;теории и технологии обучения и воспитания ребенка; основы для педагогического проектирования;ИОПК – 3.2 умеет учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; организовывать учебную и внеучебную деятельность с учетом особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать образовательный процесс с учетом современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личностиИОПК – 3.3 владеет навыками обучения, воспитание и развитие обучающихся с учетом их особенностей и образовательных потребностей |
| ОПК-5 | Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ИОПК – 5.1 знает педагогические и физиологические основы обучения физическим упражнениям; принципы и закономерности развития физических способностейИОПК – 5.2 умеет вести учет результатов учебной деятельности занимающихся;оценивать знания, двигательные умения и навыки учащихся;обеспечивать сопряженное формирование двигательных навыков и развитие физических, психодинамических и сенсорных способностейИОПК – 5.3 владеет методикой определения наиболее эффективных средств, методов и методических приемов педагогического воздействия, форм организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с целями обучения, содержанием учебного материала и возрастными особенностями занимающихся |
| ОПК-6 | Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | ИОПК – 6.1 знает психологические особенности участников образовательного процесса, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностямиИОПК – 6.2 умеет использовать знания при выстраивании продуктивного взаимодействию с участниками образовательного процесса, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностямиИОПК - 6.3 владеет методами и приемами эффективного взаимодействию с участниками образовательного процесса, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |

**2. Место ДИСЦИПЛИНЫ В структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего знаниями о значении лечебной физической культуры, роли физических упражнений и массажа в реабилитации человека и профилактики заболеваний, о принципах, правилах и особенности организации занятий ЛФК, принципах научных исследований и обладающего профессиональными компетенциями, необходимыми в практической и научно-исследовательской деятельности.

Задачи дисциплины:

* изучить теоретико-методические основы применения физических упражнений для восстановления временно утраченных функций;
* освоить приемы и технику массажа;
* научить применять знания и навыки, полученные в процессе обучения дисциплине в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Курс «Лечебная физическая культура и массаж» является одной из дисциплин модуля Медико-биологические основы физкультурного образования обязательной части программы бакалавриата. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются курсы «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека», «Общая психология». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **40** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 14 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия  | 26/- | 6/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **32** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 33,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **108/3** |

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **14** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 10/- | 2/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **85** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65- |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **108/3** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Общие основы лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. |
| 2 | Основные формы ЛФК. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации больного. Медицинские аспекты профилактического использования оздоровительных форм физической культуры. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации больного. |
| 3 | Заболевания опорно-двигательного аппарата. Травматическая болезнь. |
| 4 | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. |
| 5 | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы. |
| 6 | ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. |
| 7 | ЛФК при заболеваниях ЦНС. |
| 8 | Массаж – основное средство ЛФК. |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тема 2. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации больного. Организация работы по лечебной физической культуре в стационаре | лекция | презентация | посещение реабилитационного центра |
| лабораторная работа | мастер-класс специалиста лечебной физической культуры |
| 2. | Тема 2. Медицинские аспекты профилактического использования оздоровительных форм физической культуры. | лабораторная работа | Решение ситуационных задач, работа в группах.Определением интенсивности физической нагрузки на занятии | проведение лечебной гимнастики с экспертной оценкой |
| 3. | Тема 8. Массаж – основное средство ЛФК. | лекция | Просмотр видео – процедуры массажа, обсуждение просмотра | проведение массажа |
| лабораторная работа | Проведение классического лечебного общего массажа |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при травмах опорно-двигательного аппарата.
3. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-сосудистой системой.
4. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при заболеваниях дыхательной системы.
5. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при заболеваниях органов выделения и пищеварения.
6. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при нарушениях обмена веществ.
7. Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастикой при заболеваниях центральной нервной системы.

**5.2 Вопросы для подготовки к лабораторным работам**

*Тема: Учет эффективности проводимых занятий по лечебной гимнастике. Организационные вопросы лечебной физической культуры*

1. Понятие функциональной пробы.
2. Проведение простейших функциональных проб в режиме занятия лечебной гимнастикой. Самоконтроль на занятиях лечебной физической культурой.
3. Составление программы реабилитации при различных заболеваниях.
4. Критерии, предъявляемые к составлению программы реабилитации.
5. Организация занятий лечебной физической культурой.
6. Гигиенические требования к проведению занятия ЛФК.
7. Составление комплекса ОРУ на различных этапах реабилитации с различными категориями пациентов.

*Тема: Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата лечебной физической*

*культуры в ортопедии и травматологии.*

1. Группы заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Особенности заболеваний позвоночника: сколиоз и остеохондроз.
3. Особенности заболеваний суставов: артроз и артрит.
4. Травматическая болезнь.
5. Показания и противопоказания к ЛФК при заболеваниях ОДА.
6. Сходство и различия методики лечебной физической культурой при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
7. Активные и пассивные упражнения.
8. Комплексы упражнений лечебной гимнастики для пациентов различных категорий с заболеваниями ОДА.

*Тема: Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.*

1. Заболевания органов дыхания.
2. Дыхательные упражнения – основное специальное средство лечебной гимнастики.
3. Методика ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
4. Основные формы занятий ЛФК с пациентами при заболеваниях органов дыхания.
5. Комплексы упражнений лечебной гимнастики для профилактики и лечения организма при заболеваниях дыхательной системы.

*Тема: Лечебная физическая культура при сердечно-сосудистых болезнях*

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Основные симптомы и клиническая картина заболеваний.
3. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
4. Особенности методики занятий ЛФК с пациентами при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Двигательные режимы на различных этапах реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями

*Тема: Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней*

1. Заболевания ЦНС.
2. Стадии заболеваний, показания и противопоказания к лечебной физической культуре.
3. Требования к методике проведения лечебной гимнастики с пациентами при заболеваниях нервной системы.
4. Комплексы упражнений на различных этапах реабилитации.

*Тема: Массаж как основное средство лечебной физической культуры*

1. Основные и вспомогательные массажные приемы.
2. Правила применения массажных приемов на различные группы мышц.
3. Алгоритм массажа на: воротниковой зоне.
4. Правила проведения массажа на спине.
5. Алгоритм массажа на ноге и ягодицах.
6. Массаж руки.
7. Массаж груди и живота
8. Требования к общему классическому лечебному массажу.
9. Детский массаж.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-8 | Тестирование |
| 2 | Темы 1-7 | Проверочная работа |
| 3 | Темы 3-7 | Конспект занятия лечебной гимнастикой |
| 4 | Темы 3-7 | Проведение занятия ЛФК в разных формах |
| 5 | Тема 8 | Практикум по массажу |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений | Дубровский, Владимир Иванович. | М.: ГИЦ "ВЛАДОС" | 2001 | + |  |
| 2. | Массаж [Текст] : учебник для ср. и высш. учеб. заведений, обуч. по спец. «Массаж» | Дубровский, Владимир Иванович | М.: ГИЦ "ВЛАДОС" | 2001 | + |  |
| 3. | Лечебный массаж [Текст] : учебно-метод пособие | Белая, Наталья Ароновна | М.: Сов. спорт | 2001  | + |  |
| 4. | Спортивная медицина [Текст],: учебник для студ. вузов, обуч. по пед. спец | Дубровский, Владимир Иванович | М.: ГИЦ "ВЛАДОС" | 1999 | + |  |
| 5. | Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие  | И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. | М. ; Берлин : Директ-Медиа | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 6. | Оздоровительный массаж: учебное пособие  | А.В. Полуструев, С.Н. Якименко Е.П. Артеменко, В.Г. Турманидзе | Омск: Омский государственный университет  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 7. | Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие для вузов по специальностям "Физическая культура", "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья | Рипа, Михаил Дмитриевич. | М. : КноРус,  | 2011 | + |  |
| 8. | Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования | под ред. С. Н. Попова. | Москва : Академия | 2014 | + |  |
| 9. | Лечебная физическая культура при переломах костей опорно-двигательного аппарата [Текст]: учебно-метод. пособие | Г. И. Смирнов, Н.В. Кафтанова, О.Н. Федорова, Т.П. Елисеева | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, | 2014 | + |  |
| 10. | Суставная гимнастика [Текст] : научно-популярная литература | Рудницкая, Людмила | СПб: Питер (Семейный доктор)  | 2011 | + |  |
| 11. | Спортивная медицина [Текст]: учебник для вузов | Макарова, Галина Александровна | М.: Сов. спорт | 2003 | + |  |
| 12. | Кинезитерапия суставов и позвоночника [Текст] : [лечение движением - метод С. М. Бубновского, лечение руками - метод В. В. Ченцова, правила королевской осанки, лечебная гимнастика] | Л. Рудницкая, Л. Рудницкий | СПб: Питер (Семейный доктор) | 2011 | + |  |
| 13. | Лечебный массаж [Текст]: учебник | Бирюков, А. А. | Москва: Академия | 2015 | + |  |
| 14. | Курс лекций по спортивной медицине [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. Физическая культура и спорт | А. Л. Александри [и др.]. | Москва: Физическая культура | 2011 | + |  |
| 15. | Основные лечебные, реабилитационные и профилактические факторы общей физиотерапии [Текст] : учебное пособие | Малашенко, Мария Михайловна | Москва: Физическая культура | 2011 | + |  |
| 16. | Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков (методология, организация, технология) : учебное пособие  | Мирская Н.Б. | М. : Флинта | 2017 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

* 1. Все о массаже – Режим доступа: [www.massage.ru](http://www.massage.ru)
	2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

**9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
* Microsoft Visio.

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно–правовая система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

- зал лечебной физической культуры, оснащенный массажным столом, фитболами, мячами медицинскими, гимнастическими скамьями, гимнастическими ковриками.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.