	Министерство просвещения Российской Федерации	
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чеченский государственный педагогический университет» Кафедра теории и методики преподавания физической культуры	
	Рабочая программа дисциплины Лечебная и физическая культура	СМК ПСП-12-20

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____ С.Г. Басханов
"29" августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

«Лечебная и физическая культура»

Направление подготовки
44.03.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профили подготовки
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника:
бакалавр

Форма обучения: очная и заочная
Кафедра-разработчик: теории и методики преподавания физической культуры

Грозный - 220

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Лечебная и физическая культура» студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125, с учетом Примерной основной образовательной программы, рекомендованной ФУМО в системе высшего образования по УГСН «Образование и педагогические науки».

Разработчик:

Доцент _____Ф.С. Омархаджиева

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики преподавания физической культуры ФГБОУ ВО Чеченский государственный педагогический университет от 29 августа_.2020 г., протокол №_1_.

Зав.кафедрой, к.ф.н.,доц. _____ С.Г. Басханов

1. Цель и задачи дисциплины

Цель - формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

Задачи - вооружение студентов профессиональными знаниями и умениями для:

предупреждения, совместно с медицинской службой, возможных заболеваний и травм у занимающихся физической культурой и спортом;

- достижения оздоровительного и спортивного эффекта;
- эффективного контроля за состоянием здоровья и функциональным состоянием занимающихся (совместно с медицинской службой) и управления тренировочным процессом;
- восстановления работоспособности и достижения оптимального тренировочного эффекта в оздоровительной физкультуре и спорте;

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Лечебная и физическая культуры» к.м.03.05 (Б1.01) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Для освоения дисциплины «Лечебная и физическая культура» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Анатомия», «Биология» «спортивная медицина», «Физиология физвоспитания и спорта», «Гигиена физвоспитания и спорта» и др.

Изучение дисциплины «Лечебная и физическая культура» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
- ОПК-3. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
- ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том	– УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих. УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру	**Знать:** - цель, задачи и структуру службы медицины катастроф; **Уметь:** - использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;

числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	безопасного и ответственного поведения.	- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; **Владеть:** - приемами оказания доврачебной помощи при травмах;
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.	– ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. – ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. – ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. – ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	**Знать:** - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Уметь:** - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающихся различных социально-демографических групп. **Владеть:** - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
ПК-1. Способен	ПК-1.1.Совместно с обучающимися формулирует	**Знает**:

организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	проблемную тематику учебного проекта; ПК.1.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности ПК.1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде	- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; **Умеет**: - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. - - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов **Владеет**: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса ПК-5.2. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся ПК-5.3. Применяет меры профилактики детского травматизма.	**Знать:** - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. **Уметь:** - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; **Владеть:** - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	«Спортивная медицина»	
	Очная форма	**Заочная форма**
	7семестр	**8 семестр**
Аудиторные занятия (всего)	**33/0,91з.е.**	**6/0,16з.е.**
В том числе:		
Лекции	16\0.44з.е.	2/0,05з.е.
Практические занятия (ПЗ)	17\0.47з.е.	4/0,11з.е.
Самостоятельная работа (всего)	**93/2,58з.е**	**102\2,83з.е.**
В том числе:		
Подготовка к практическим занятиям		
Подготовка к зачету		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины Час./Зач. ед.	**144/4з.е.**	**144/4,0 з.е.**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная форма обучения (таблица 2): всего – 144/4з.е., аудиторные занятия – 33 ч. (16 ч. - лекции и 17ч. - семинары), самостоятельная работа – 93 ч.

Таблица 2.

Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
		Лекц.	**Практ зан.**	**СРС**	**Всего часов/ з.**
1.	Тема1. Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Особенности использования методов ЛФК, формы проведения занятий ЛФК. Отчетная документация.	2/0,05 з.е.	2/0,05 з.е.	10/0,27 з.е.	14/0,38 з.е.
2.	Тема 2. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа.	2/0,05 з.е.	2/0,05 з.е.	14/0,38 з.е.	14/0,38 з.е.
3.	Темат3. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей. Улучшение трофики тканей, обмена веществ и т.д	2/0,05 з.е.	2/0,05 з.е.	14/0,38 з.е.	18/0,5з.е.
4.	Тема 4. Факторы риска заболевания сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Комплексы ЛФК при гипертонии.	4/0,11з.е.	4/0,11з.е.	14/0,38 з.е.	24 /0,66з.е.

5.	Тема 5. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых.	4/0,11з.е.	4/0,11з.е.	14/0,38 з.е.	26 /0,72з.е.
6.	Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболевании органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений. Методика ЛФК и массажа при травмах. Спортивный массаж.	2/0,05	2/0,05	14/0,38 з.е.	20/0,55 з.е.
7.	Тема 7. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов пищеварения. Методика ЛФК и массажа при травмах нижних конечностей со смещением костей.	2/0,05	2/0,05	14/0,38 з.е.	20/0,55 з.е.
8.	Тема 8. Способы массажа для профилактики осложнений после острых инфекционных заболеваний. Инструментальный массаж.	2/0,05	2/0,05	14/0,38 з.е.	22/0,61 з.е.
	Итого	**16/0,44з.е.**	**17/0,47з.е.**	**93/2,58 з.е.**	**144/4,0 з.е.**

б) Заочная форма обучения (таблица 3)
Всего - 10ч., 4з.е, аудиторные занятия - 6ч. (2ч. - лекции и 4ч. -семинары), самостоятельная работа - 121ч., зачет - 4ч.

Таблица 3.

Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
		Лекц.	**Практ зан.**	**СРС**	**Всего часов/з.**
1.	Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Тема1. Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений. Тема2.Особенности использования методов ЛФК, формы проведения занятий ЛФК. Отчетная документация.	2/0,05з.е.	2/0,05	51/1,41з.е.	55/1,52 з.е.
2.	Раздел 2. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению. Тема1. Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. Тема2. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей. Улучшение трофики тканей, обмена веществ и т.д		2/0,05	51/1,41з.е.	53/1,47 з.е.
	Итого	**2/0,05з.е.**	**4/0,11з.е.**	**102\2,83з.е.**	**144/4з.е.**

5.2. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование лекционных занятий	Трудоемкость (час./з.е)	
		очно	заочно
		7семестр	8 семестр
1	**Раздел 1.** Введение в курс «Спортивная медицина». Основы общей патологии. Физическое развитие и телосложение спортсмена**.**	2/0,05 з.е.	2/0,05з.е.
2	**Раздел 2.** Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Тема1. Методы врачебных обследований. Тема2. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система	2/0,05 з.е.	
3	**Раздел 3.** Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. Тема1. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. Тема2. Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы.	2/0,05 з.е.	
4	**Раздел 4.** Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Тема1. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Тема2. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками Тема3. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой	4/0,11з.е.	

5	**Раздел 5.** Врачебный контроль и самоконтроль. Тема1. Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Тема2. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Травматизм в спорте Тема3. Общая характеристика спортивного травматизма. Тема4. Травмы опорно-двигательного аппарата. Тема3. Классификация черепно-мозговых травм.	4/0,11з.е.	
6	**Раздел 6. Оказание первой доврачебной помощи.** Тема1. Оказание первой помощи при открытых и закрытых переломах. При удушениях. Повреждениях грудной клетки и легких. Тема2.Оказание первой помощи при ожогах и отравлениях. Искусственное дыхание.	2/0,05 з.е.	
7	**Раздел 7.** Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. Медико-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой лицами разного возраста и пола	2/0,05 з.е.	
8	**Раздел 8.** Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена. Тема1. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Тема2. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	2/0,05 з.е.	
	Всего	**32/0,88з.е.**	2/0,05з.е.

5.3. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Трудоемкость (час./з.е)	
			очно	заочно
			7сем.	8сем.
1	**Раздел 1.**	Введение в курс «Спортивная медицина». Основы общей патологии. Физическое развитие и телосложение спортсмена**.**	2/0,055	2/0,05з.е.

2	**Раздел 2.**	Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Тема1. Методы врачебных обследований. Тема2. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система	2/0,055	
3	**Раздел 3**	**.** Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. Тема1. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. Тема2. Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы.	4/0,11	
4	**Раздел 4**	**.** Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Тема1. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Тема2. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками Тема3. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой	4/0,11	
5	**Раздел 5.**	Врачебный контроль и самоконтроль. Тема1. Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Тема2. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Травматизм в спорте Тема3. Общая характеристика спортивного травматизма. Тема4. Травмы опорно-двигательного аппарата. Тема3. Классификация черепно-мозговых травм.	4/0,11	

6	**Раздел 7.**	Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. Медико-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой лицами разного возраста и пола	4/0,11	2/0,05з.е.
7	**Раздел 8**	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена. Тема1. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Тема2. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	4/0,11	
ВСЕГО			**17/0,47з.е.**	**4/0,11з.е.**

5.4. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

5.5. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине

№№ п/п	**Темы для самостоятельного изучения**	**Кол-во часов/з.е**	
		очно	**заочно**
1	Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа Классификация физических упражнений в ЛФК	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
2	Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
3	Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению, эффективности Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
4	Разработка SWOT-анализа	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
5	Управление взаимоотношениями с партнерами	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
6	Требования к управленческим решениям	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
7	Экспертные системы, экспертная оценка	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
8	Система производственного контроля	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
9	Основные принципы управления качеством	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
10	Система ведения записей, формы как носители информации	6/0,16з.е.	6/0,16з.е.
11	Интегрированная система автоматизированного регулирования запасов	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.
12	Проектирование бизнес-плана	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.
13	Механизм лечебного действия физическими упражнениями и массажем при заболеваниях	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.
14	Факторы риска заболевания сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.

15	Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры и массажа в дошкольных детских учреждениях у детей	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.
16	Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике. Комплексы ЛФК при гипертонии	5/0,13з.е.	6/0,16з.е.
17	Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых	3/0,08з.е.	6/0,16з.е.
ВСЕГО		**93/2,58з.е.**	**102/2,83з.е.**

6. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

(использование таблиц, презентаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

• Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

• Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

• Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды ЧГПУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

В табличной форме ниже приводится перечень интерактивных образовательных технологий по видам аудиторных занятий и их объем в часах.

Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
ПР	Техника выполнения массажа	2	2
ПР	Авторские методики дыхательных упражнений.	2	-
ПР	Методика ЛФК и массажа при травмах.	2	2
ПР	Спортивный массаж.	2	-
ПР	Комплексы ЛФК при гипертонии	2	-
	Всего	10	4

6.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел

«Адаптация ОПОП ВО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

- предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов (в формате ЭБС ЧГПУ «АйПиЭрМедиа» http://www.iprbookshop.ru;
- предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:
- -предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;
- -специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
- - предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
- При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

6.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете в течение семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а также итоговая аттестация в экзаменационную сессию:
- за 1–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за 2–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за итоговую аттестацию (зачет/экзамен) – 30 баллов;

- премиальные баллы – 10 баллов.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций и по ответам на вопросы для подготовки к практическим занятиям (семинарам) и к коллоквиумам.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачета, на котором оценивается владение теорией и умение анализировать языковой материал.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в документе «Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная и физическая культура».

7.1. Перечень заданий к 1-й и 2-й промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к 1-ой аттестации
(УК-7, УК -8, ОПК-3, ПК-1; ПК-5)

1. Раскрыть методические основы лечебной физической культуры (ЛФК).
2. Общие клинико-физиологические основы лечебных физических упражнений.
3. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
4. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
5. Организация занятий ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории.
6. Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж.
7. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.
8. Показания и противопоказания к массажу.
9. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм.
10. Классификация физических упражнений в ЛФК
11. Двигательные режимы.
12. Методы функциональной и патогенетической терапии.
13. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности.
14. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по ЧСС. Критерии допустимости нагрузок ЛФК.
15. Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений.
16. Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа.
17. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.

Вопросы для подготовки ко 2-ой аттестации
(УК-7, УК-8, ОПК-3, ПК-1;ПК-5)

1. Методика массажа при различных заболеваниях и травмах.

2.Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.

3.Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.

4.Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.

5.Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

6.Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

7.ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.

8.Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета.

9.Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.

10.Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

11.Лечебно-профилактическое действие физкультуры.

12.Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.

13.Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и противопоказания.

14.Лечебная физическая культура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.

15.Лечебная физическая культура при болезнях органов дыхания.

16.Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.

17.Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени

18.Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа.

19.Методика ЛФК и массажа при неврозах.

20Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, полиомиелите, неврозах.

7.2. Вопросы для подготовки к зачету
(УК-7, ОПК-6, ПК-1)

1.Массажа при различных заболеваниях и травмах.

2.Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.

3.Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.

4.Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.

5.Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

6.Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

7.ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.

8. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета.

9.Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.

10.Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

11.Лечебно-профилактическое действие физкультуры.

12.Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.

13.Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и противопоказания.

14.Лечебная физическая культура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.

15.Лечебная физическая культура при болезнях органов дыхания.

16.Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.

17.Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени

18.Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа.

19.Методика ЛФК и массажа при неврозах.

20Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, полиомиелите, неврозах.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в Приложении «Фонды оценочных средств дисциплины».

8. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

- ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО).
- Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО).
- Браузеры Internet Explorer, Google Chrome , Opera и др. (свободное ПО).

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Виды литературы	**Автор, название литературы, город, издательство, год**	**Количество часов, обеспеченных**	**Количество обучающихся**	**Количество экземпляров в библиотеке университета**	**Режим доступа ЭБС/ электронный**	**Обеспеченность обучающихся литературой**
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.	30\20	50	-	http://www.iprbookshop.ru/21518.html	100%
2	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 84 с.	30\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/10728.html	100%
3	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.	30\20	19	10	-	30%

4	Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.	30\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/51003.— ЭБС «IPRbooks»	100%
5	Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 368 с.					
	Дополнительная литература					
6	Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. (и др.) Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / М.: Триада – Х, 2011. 100 с.	30\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/54156	100%
7.	Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.	30\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/357411.html	100%
8	Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.	30\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/311145.html	100%
9						

9.2. Справочная литература

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2010. - 280 с.
4. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.:

Советский спорт, 2010. - 280 с.
5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: Советский спорт, 2002. - 140 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
7. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

9.3. Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL – www.biblioclub.ru.
2. Научная электронная библиотека. – URL – www.elibrary.ru.

9.4. Периодические издания

1. Ж. «Спортивная жизнь России»
2. Ж. «Теория и практика физической культуры»
3. Ж. «Физическая культура»
4. Ж. «Физическая культура в школе»

9.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета. Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и семинарских занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

На лекциях важно сосредоточить внимание на ее содержании. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине. Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти, необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы. Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности студентов.

Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует от студента значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи:

– дорабатывают лекции, изучают рекомендованную литературу,

– готовятся к практическим занятиям, к коллоквиуму, контрольным работам по отдельным темам дисциплины.

При этом эффективность учебной деятельности студента во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени. Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельности мышления.

Целью практических занятий по теории языка является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины. При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации: изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д.; при необходимости доработать конспект лекций. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы. После подведения итогов занятия студент обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

Семинары по дисциплине "Лечебная и физическая культура" должны включать следующие компоненты: обсуждение теоретических вопросов на базе обязательной и дополнительной научной литературы, отработку методов и знакомство с различным программным обеспечением и сайтами Интернет, выполнение практических заданий, тестов и контрольных работ – в группе и индивидуально – с обязательной корректировкой со стороны преподавателя. В корректирующей части необходимо сделать акцент на проверке и интерпретации результатов.

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 5-06	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 5-07	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

	вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.5-08	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

2. Лист регистрации изменений в РПД

Раздел (подраздел), в который вносятся изменения	**Основания для изменений[1]**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Дата и номер протокол заседания кафедры**