

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.05

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Лечебная физическая культура и массаж

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета ФКиС
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.	Знать: - о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях; - о механизмах лечебного действия физических упражнений; - об основах организации лечебной физической культуры; - о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа Уметь: - ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями; - подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; - анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок. Владеть: - навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях; - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; - навыками проведения сеанса классического массажа.

ПК-4. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной	ПК-4.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями. ПК-4.2. Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области ПК-4.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Знать: о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях; о механизмах лечебного действия физических упражнений; об основах организации лечебной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа Уметь: ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями; подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок. Владеть: навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях; навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; навыками проведения сеанса классического массажа.
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Знать: о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях; о механизмах лечебного действия физических упражнений; об основах организации лечебной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа Уметь: ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями; подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; анализировать просмотренные занятия с выявлением

		положительных сторон и допущенных ошибок. Владеть: навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях; навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; навыками проведения сеанса классического массажа.
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Знать: о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях; о механизмах лечебного действия физических упражнений; об основах организации лечебной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа Уметь: ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями; подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок. Владеть: навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях; навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; навыками проведения сеанса классического массажа.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел I. История развития и содержание лечебной физической культуры.

Тема 1.1. Предмет и содержание курса.

Краткие сведения о развитии ЛФК и массажа.

Понятие о ЛФК как о дисциплине, обеспечивающей профилактику обострений и лечение многих заболеваний и повреждений и восстановления работоспособности средствами физической культуры на основе знаний анатомических и физиологических

особенностей организма человека. Значение массажа как комплекса приемов механического воздействия на организм.

Тема 1.2. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.

Нейрогуморальная регуляция функций организма. Нервная система и ее значение. Эндокринная система и ее значение в регуляции организма. Гомеостаз и определяющие его факторы. Механизмы лечебного действия физических упражнений: тонизирующее влияние, формирование компенсаций, трофическое действие и нормализация функций

Раздел II. Общие основы лечебной физкультуры.

Тема 2.1. Классификация физических упражнений и общие требования к методике и формам занятий ЛФК.

Виды физических упражнений по анатомическим признакам, по методической направленности, по функциональному характеру («активные» - «пассивные»). Методические основы при выборе физических упражнений, определении величины физической нагрузки, формы проведения занятий ЛФК.

Раздел III. Классификация, гигиенические основы и техника массажа

Тема 3.1. Классический ручной массаж (приемы массажа, техника выполнения и их физиологическое влияние).

Механизмы физиологического и лечебного влияния массажа на системы организма: нервная система, кровообращение, кожа, мышечная система и суставно-связочный аппарат, дыхательная система, обмен веществ. Гигиенические требования к массируемому, массажисту, к оборудованию массажной. Смазывающие средства. Показания и противопоказания. Приемы ручного классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, движения.

Тема 3.2. Особенности спортивного массажа и его значение в подготовке спортсменов.

Спортивный массаж: тренировочный, профилактический, восстановительный, при спортивных травмах.

Раздел IV. Частные методики занятий ЛФК при внутренних болезнях.

Тема 4.1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

ЛФК при ишемической болезни сердца. Влияние физических тренировок различной интенсивности на сердечно-сосудистую систему больных ишемической болезнью сердца. ЛФК при заболеваниях сердца: миокардит, дистрофия миокарда, эндокардит, пороки сердца, инфаркт миокарда. ЛФК при заболеваниях сосудов: атеросклероз коронарных сосудов, стенокардия, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, нейроциркулярной дистонии. ЛФК после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов. Влияние различных двигательных режимов на некоторые факторы риска. ЛФК в реабилитации гипокинезии.

ЛФК и массаж при пневмонии, плевритах, бронхиальной астме, эмфиземе легких, туберкулезе. ЛФК при заболеваниях органов дыхания в системе консервативного лечения. ЛФК при операциях на легких.

Тема 4.2. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез и нарушениях обмена веществ.

ЛФК и массаж при гастрите, колите, язвенной болезни, пиелонефрите, ожирении,

сахарном диабете, подагре.

Раздел V. Частные методики занятий ЛФК и массажа при хирургических заболеваниях и повреждениях.

Тема 5.1. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. ЛФК и массаж при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: диафизарные переломы верхних и нижних конечностей, внутрисуставные переломы, компрессионные переломы позвоночника, дистрофических и воспалительных заболеваний позвоночного столба. Повреждения связок и менисков коленного сустава.

Раздел VI. Частные методики занятий ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.

Тема 6.1. Частные методики занятий ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.

ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах периферической и центральной нервной системы: шейно-грудном и пояснично-крестцовом остеохондрозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, при последствиях нарушения мозгового кровообращения, полиомиелите. ЛФК и массаж при функциональных заболеваниях нервной системы: неврастения, истерия, психастения. ЛФК при повреждениях отдельных периферических нервов конечностей. ЛФК при поражениях спинного и головного мозга.

Раздел VII. Занятия ЛФК с различными возрастными группами.

Тема 7.1. Занятия физической культурой в специальных группах в школах и средних специальных учебных заведениях.

Медицинские группы – основная, подготовительная и специальная. Комплектование групп. Особенности методики занятий специальной группы.

Тема 7.2. Основы организации и методики занятий физическими упражнениями с лицами старшего возраста.

Анатомо-физиологические особенности людей старшего возраста. Особенности нервной и гормональной регуляции. Особенности методики комплектования групп и проведения занятий.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 251 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442123>

Дополнительная литература:

3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430866>

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания
2	ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез и нарушения обмена веществ
3	ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. ЛФК и массаж при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии
4	ЛФК и массаж при ожогах и отморожениях