

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.02 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.01 Физическая культура.**

**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

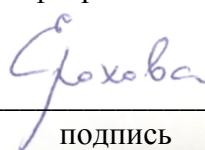
форма обучения

**2020**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедея-  
тельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
ФКСИБЖД факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от  
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - вооружение будущего учителя физической культуры знаниями и умениями применения физических упражнений и массажа в лечебных целях.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта

ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам

ПК-4. Способен планировать и координировать проведение мероприятий исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта	<p>ПК-1.1. Знает основы организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки по избранному виду спорта.</p> <p>ПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс и состязательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками организации тренировочного процесса и руководством состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;</li> <li>– о механизмах лечебного действия физических упражнений;</li> <li>– об основах организации лечебной физической культуры;</li> <li>– о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений</li> <li>– оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность;</li> <li>– анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях;</li> <li>– навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой;</li> <li>– навыками проведения сеанса классического массажа.</li> </ul>

<p>ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>ПК-2.1. Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ.  ПК-2.2. Умеет организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ.  ПК-2.3. Владеет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;</li> <li>– о механизмах лечебного действия физических упражнений;</li> <li>– об основах организации лечебной физической культуры;</li> <li>– о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений</li> <li>– оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность;</li> <li>– анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях;</li> <li>– навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой;</li> <li>– навыками проведения сеанса классического массажа.</li> </ul>
<p>ПК-4. Способен планировать и координировать проведение мероприятий исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы</p>	<p>ПК-4.1. Знает методику проведение мероприятий с учетом возрастного состава группы.  ПК-4.2. Умеет планировать мероприятия исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы.  ПК-4.3. Владеет навыками проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;</li> <li>– о механизмах лечебного действия физических упражнений;</li> <li>– об основах организации лечебной физической культуры;</li> <li>– о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений</li> <li>– оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их</li> </ul>

		эффективность; – анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок. <b>Владеть:</b> – 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.
--	--	---

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы или 180 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
3	6	1	36	4	4	-	8	4	28	-	-	-	-
4	7	4	144	-	2	-	2	-	133	-	-	9	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>161</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<b>1.</b>	<b>История развития и содержание лечебной физической культуры</b>							
1.1.	Предмет и содержание курса. Краткие сведения о развитии ЛФК и массажа	2	-	-	2	-	19	-
<b>2.</b>	<b>Общие основы лечебной физической культуры</b>							
2.1.	Классификация физических упражнений и общие требования к методике и формам занятий ЛФК	1	-	-	1	-	13	-
2.2.	Организационные основы ЛФК. Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм	1	-	-	1	-	13	-
<b>3.</b>	<b>Классификация, гигиенические основы и техника массажа</b>							
3.1.	Классический ручной массаж (приемы массажа, техника выполнения и их физиологическое влияние)	-	-	-	-	-	13	-
<b>4.</b>	<b>Частные методики занятий ЛФК при внутренних болезнях</b>							
4.1	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	-	2	-	2	1	17	-
4.2.	ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез и нарушения обмена веществ	-	2	-	2	1	17	-
<b>5.</b>	<b>Частные методики занятий ЛФК и массажа при хирургических заболеваниях и повреждениях</b>							
5.1.	ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. ЛФК и массаж при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии	-	1	-	1	1	13	-
5.2.	ЛФК и массаж при ожогах и отморожениях	-	1	-	1	1	11	-
<b>6.</b>	<b>Частные методики занятий ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы</b>							
6.1.	ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	-	-	-	-	-	17	-
<b>7</b>	<b>Занятия ЛФК с различными возрастными группами</b>							
7.1	Занятия физической культурой в специальных группах в школах и средних специальных учебных заведениях	-	-	-	-	-	15	-
7.2	Основы организации и методики занятий физическими упражнениями с лицами старшего возраста	-	-	-	-	-	13	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>161</b>	<b>9</b>

## **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 магист-

ральных 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 заболеваниях 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.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **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>

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– гимнастический зал (стрелковый тир, обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические., скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного / лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук ,электронный стрелковый тир);

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,



Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),  
Браузеры: Mozilla Firefox

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;
2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.