

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)  
Тренер-преподаватель  
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 № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко  
подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 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)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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.

<p>ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>ИД-1ПК-2 Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ. ИД-2ПК-2 Умеет организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ. ИД-3ПК-2 Владет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам.</p>	<p>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.</p>
---	--	--

## 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 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.

### **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://biblionline.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:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

#### **10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности**

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	7	-						6/3	7/4		
Лекции	18	-	18	-	-	-	-	4	-	-	4
Практические занятия	36	-	36	-	-	-	-	4	4	-	8
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	90	-	90	-	-	-	-	64	64	-	128
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>144</b>
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	з/О	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
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
<b>Заочная форма</b>	
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