

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Код, направление подготовки  
(специальности):

44.03.01

Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

Форма контроля в семестре

экзамен 6

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):

108 / 3

Программу составила:

Колтыгина Е.В., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности,  
канд. психол. наук

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП  
44.03.01 Педагогическое образование,

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол  
№ 7.

Программа принята:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

Задачи:

- дать знания о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применения;
- обучить методам оценки функционального состояния организма, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
- дать знания о наиболее часто встречающихся дефектах физического развития и способах их коррекции средствами ЛФК;
- дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;
- обучить методам составления комплексов ЛФК и оценке эффективности массажа.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины данной ОПОП:

- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- Анатомия;
- Физиология физического воспитания и спорта.

### 2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Оздоровительная физическая подготовка;
- Особенности предметной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК - 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: <ul style="list-style-type: none"><li>– технологии ЛФК и массажа;</li><li>– основные приемы массажа, показания и противопоказания, использование вспомогательных средств;</li><li>– виды массажа;</li><li>– основы ЛФК и методические принципы работы;</li><li>– методы и организацию комплексного физиологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;</li><li>– методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;</li></ul>

- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

Умеет:

- применять технологии ЛФК и массажа;
- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
- провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;
- сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;
- составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- применять практические приемы проведения ЛФК и массажа.

Владеет:

- технологиями ЛФК и массажа
- знаниями о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применения;
- методами оценки функционального состояния организма пациента, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
- знаниями о наиболее часто встречающихся проблемах физического развития у занимающихся физической культурой и спортом и способах их коррекции средствами ЛФК и массажа;
- знаниями о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у занимающихся физической культурой и спортом и методах ЛФК и массажа, используемых в их немедикаментозной реабилитации;
- навыками практической деятельности использования ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации;
- методами составления комплексов ЛФК и оценке эффективности;
- умением провести процедуру классического оздоровительного массажа.

## 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Се- местр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен
Физическая культура	6	108	6	4	2	87	9
Итого		108	6	4	2	87	9

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
<b>Раздел 1. Основы лечебной физической культуры и методические принципы работы, возможности применения в физкультурно- оздоровительной деятельности</b>					
1.1.	Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии). Методические принципы работы по лечебной физкультуре.	Должностные обязанности инструктора-методиста по лечебной физкультуре и инструктора по лечебной физкультуре. Положение об организации работы отделения (кабинета) ЛФ, врача по ЛФ, инструктора-методиста по ЛФ и инструктора по ЛФ. Регламентирующие документы по ЛФК. Механизмы действия физических упражнений.	-	-	6
1.2.	Частные методики ЛФК	Комплекс упражнений лечебной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: астено-невротическим и проявляющейся понижением артериального давления. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: с выраженным респираторным синдромом, с кардиологическим синдромом. Задачи лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии с проявлениями желудочно-кишечного синдрома и с выраженным вестибулярным нарушением. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей (пневмония, хронический бронхит, плеврит, бронхиальная астма, туберкулез). Задачи. Методики. Основные	-	2	11

		<p>дыхательные упражнения. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений. Постуральный дренаж (дренаж положением). Дренажные упражнения статического характера. ЛФК при контрактуре голеностопного, тазобедренного и коленного суставов.</p> <p>ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого суставов.</p> <p>ЛФК при травмах кисти и предплечья.</p> <p>ЛФК при болях в шейном отделе позвоночника и перенапряжении мышц шейного отдела позвоночника.</p> <p>ЛФК при остеохондрозе. Особенности ЛФК при детском церебральном параличе.</p> <p>Особенности ЛФК при синдроме Дауна.</p>			
1.3.	Травмоопасные и нефизиологические упражнения.	Ортопедический режим. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани. ЛФК и подвижные игры при плоскостопии.	2	-	6
1.4.	Соматоскопия	Критерии правильной осанки. Виды нарушений осанки и ЛФК. Определение силовой выносливости мышц.	-	-	4
1.5.	Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации	биологическая обратная связь, «карбоник», гелеотерапия, гирудотерапия и др.	-	-	8
1.6.	Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК.	<p>Упражнения, которые показаны и противопоказаны при пороках сердца, артериальной гипертензии, вторичной почечной или сосудистой почечной гипертензии, юношеской гипертензии. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при дискинезии желчевыводящих путей, холецистите, заболеваниях органов дыхания, гломерулонефрите и пиелонефрите. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при опущении внутренних органов, нейроциркуляторной дистонии, неврологических проявлениях перинатального поражения ЦНС.</p> <p>Упражнения, которые показаны и противопоказаны при состояниях, сопровождающихся понижением артериального давления и заболеваниях органа зрения.</p> <p>Упражнения, которые показаны и</p>	-	-	14

		противопоказаны при ожирении, патологии опорно-двигательного аппарата и плоскостопии. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики рук.			
<b>Раздел 2. Основы массажа и его применение в немедикаментозной реабилитации, методические принципы работы.</b>					
2.1.	Основы массажа	Должностные обязанности медицинской сестры по массажу и положение об организации работы. Показания и противопоказания к массажу. Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика. Виды и методы массажа. Классификации массажа. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа. Гигиенические требования к массажисту; гигиена поз и движений. Показания для применения массажных средств. Алгоритм работы при проведении массажа.	4	-	14
2.2.	Частные методики массажа	Массаж при гипертонической болезни. Массаж верхних конечностей. Миофасциальный синдром: симптомы, диагностика и лечение. Массаж нижних конечностей. Массаж и ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при миофасциальных болях. Массаж головы. Массаж спины. Массаж шейно-воротниковой зоны. Медовый и баночный массаж. Стоун-массаж. Самомассаж.	-	2	26
Экзамен			9		
Итого			6	4	89

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

### 9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия) <https://uisrussia.msu.ru/>  
 Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. –  
 Режим доступа: <http://www.edu.ru> .  
 Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»[Электронный ресурс]. –  
 Режим доступа: <https://xn--i1abnckbmc19fb.xn--p1ai> .

### 9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.

2. Пакет Libre Office.
3. Пакет Open Office.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Интернет браузер.
6. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
7. Медиа проигрыватель.
8. Программа 7zip.
9. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.
10. Редактор изображений Gimp.

#### **9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3**

### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Аудио, -видеоаппаратура.
4. Оборудованный зал ЛФК, массажный кабинет, раковина, ширмы.

### **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Курс "Лечебная физическая культура и массаж" разработан для института физической культуры и спорта АлтГПУ.

Для успешного освоения курса студенту необходимо посетить лекционные и практические занятия, активно участвовать в рассмотрении проблемных вопросов, выполнить две самостоятельные работы студента в виде презентаций и составления рекомендаций для практической работы.

Требования к презентации: титульный лист, порядка 30-ти слайдов для раскрытия темы, практикоориентированная направленность материала, указание источников литературы, свободное изложение материала. Содержание курса реализует основные образовательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах лечебной физической культуры и массажа. Дисциплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, научно-методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- укрепление и сохранение здоровья;
- обеспечение охраны жизни и здоровья.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса на практических занятиях и оценивается на основе экзаменационной системы. Основным результатом освоения дисциплины лечебная физкультура и массаж является понимание современных проблем сохранения здоровья и формирования ценности ЗОЖ, теоретических и практических навыков, полученных при изучении основных разделов курса ЛФК и массаж, квалифицированному проведению занятий физической культуры в образовательных учреждениях, способствующему сохранению, укреплению и формированию здоровья, развитию физических и

двигательных качеств. На практических занятиях по предмету студентам предлагается выполнение тестов, ситуационных задач, комплексов ЛФК и приемов массажа.

Вопросы, выносимые на экзамен, составлены с учетом лекционного материала, тем практических занятий и материала самостоятельной подготовки. Для подготовки к занятиям используется основной учебник "Лечебная физическая культура и массаж" и дополнительная литература. Темы для самостоятельной подготовки выдвигаются предварительно. Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до зачета. Студенты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к экзамену. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции:

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Работа с литературой:

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:

- прослушивание лекций;
- диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.

2. При осуществлении самостоятельной работе:

- подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;
- выполнение контрольной работы,
- подготовка к тестовому срезу знаний.

3. При проведении консультаций:

- подготовка отчетов о самостоятельной работе;

- диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.

#### 4. Текущий контроль:

- презентация готовности по темам практических занятий;

- участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей. Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выносимых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде конспект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендуется прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссионные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;

- знание исторических источников и историографии;

- активность на протяжении всего занятия;

- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану. Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

#### *Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)*

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или

групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01\_2021.plx

Дисциплина: Лечебная физическая культура и массаж

Кафедра: Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Тип	Книга	Количество
Основная	Беликова Р. М. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. М. Беликова, Н. К. Гайнанова ; Алтайская государственная академия образования. — Бийск: АГАО им. В. М. Шукшина, 2013. — 126 с.: ил. — URL: <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php</a> .	9999
Основная	Егорова С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. — 258 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/62950.html">http://www.iprbookshop.ru/62950.html</a> .	9999
Дополнительная	Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студентов вузов / А. А. Бирюков. — М.: Академия, 2006. — 570 с.: ил.	36
Дополнительная	Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. — Москва: ВЛАДОС, 1999. — 608 с.: ил. — URL: <a href="http://obs.uni-altai.ru/covers/786437.jpg">http://obs.uni-altai.ru/covers/786437.jpg</a> . — URL: <a href="http://obs.uni-altai.ru/contents/786437.pdf">http://obs.uni-altai.ru/contents/786437.pdf</a> .	139
Дополнительная	Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов / [С. Н. Попов и др.] ; под ред. С. Н. Попова. — М.: Академия, 2008. — 413 с.: ил.	50