

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код, направление подготовки  
(специальности):  
44.03.01  
Педагогическое образование

Профиль (направленность):  
Физическая культура

Форма контроля  
экзамен 3 курс

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 учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «22» февраля 2019 г. № 7

Срок действия программы: 2019 – 2024 гг.

Зав. кафедрой: Цибирова Л.И., 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 применение;
- 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><li>– особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;</li><li>– анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведе-</li></ul>



Физическая культура	3	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.	0	0	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 дыхательные упражнения. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений. Постуральный дренаж (дренаж положением). Дренажные упражнения статического характера. ЛФК при контрактуре голеностопного, тазобедренного и коленного суставов. ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого су-	0	2	11

		<p>ставов.</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	0	6
1.4.	Соматоскопия	Критерии правильной осанки. Виды нарушений осанки и ЛФК. Определение силовой выносливости мышц.	0	0	4
1.5.	Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации	биологическая обратная связь, «углекислый газ», гелеотерапия, гирудотерапия и др.	0	0	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 противопоказаны при ожирении, патологии опорно-двигательного аппарата и плоскостопии. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики рук.</p>	0	0	14
<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 противопо-	4	0	14

		казания 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.			
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.	0	2	26
Экзамен			0	0	9
Итого			6	4	98

## 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»:

ЛФК, лечебная физкультура, лечебная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lfkplus.ru/o-sajte>.

Лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfk-consultant.ru/sample-page>.

Сайт по кинезиотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfk-rk.ru/lfk/literatura/>

Сайт о лечебной физкультуре и гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gimnastika.com/>

Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://physiotherapy.narod.ru/>.

Научно-практический журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmedicine.ru/journals.php>

### 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 заня-

тиям 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)*

Специальные условия обучения в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным положением предусмотрено заполнение студентом при зачислении в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения по дисциплине. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, могут быть обеспечены специальные условия. При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения заданий по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования программы дисциплины;
- сообщить преподавателю о наличии у него ограниченных возможностей здоровья и необходимости создания для него специальных условий.

Список литературы

Код: 44.03.01

Направление: Педагогическое образование: Физическая культура

Программа: zФК44.03.01\_2019.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.	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.	9999
Дополнительная	Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студентов вузов / А. А. Бирюков. - М.: Академия, 2006. - 570 с.: ил.	36
Дополнительная	Болеутоляющий и оздоровительный массаж: здоровье - в ваших руках [Электронный ресурс] / [сост. Н. А. Алешина]. - Москва: РИПОЛ классик, 2010. - 256 с.	9999
Дополнительная	Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 1999. - 608 с.: ил.	140
Дополнительная	Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов / [С. Н. Попова и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2008. - 413 с.: ил.	50

Согласовано:

Преподаватель  (подпись, И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой  (подпись, И.О. Фамилия)

Отдел книгообеспеченности НИБ АлтГПУ  (подпись, И.О. Фамилия)

