

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.07.2024  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

"Лечебная физическая культура и массаж"

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

49.02.01 Физическая культура

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

педагог по физической культуре и спорту

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2024 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

Изучить теоретические основы, методы лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

### 1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;

Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;

Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

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 (на базе клинической больницы)

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

приемов и техники классического, спортивного массажа;

организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 146 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

| Вид учебной работы   | Всего, ак. ч. | Семестр(-ы) |     |   |   |   |   |
|--|---------------|-------------|-----|---|---|---|---|
|  |               | 5           | 6   |   |   |   |   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 126           | 60          | 66  |   |   |   |   |
| в том числе:   | -             | -           | -   | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено)                                      | 54            | 30          | 24  |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| лабораторные занятия (если предусмотрено)                        | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| практические занятия (если предусмотрено)                        | 72            | 30          | 42  |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 20            | 12          | 8   |   |   |   |   |
| в том числе:   | -             | -           | -   | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| Часов на контроль:   | -             | -           | -   |   |   |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -             | ЗаО         | ЗаО |   |   |   |   |
| Общая трудоемкость час   | 146           | 72          | 74  |   |   |   |   |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ  | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|--|---------------------|--------------|
| Содержание раздела (темы)  |                     |              |
| <b>Основы лечебной физкультуры</b>   |                     | <b>6</b>     |
| Возникновение, становление ЛФК в мире и в России.                                | Лек                 | 2            |
| ЛФК как часть физического воспитания. Классификация физических упражнений в ЛФК. | Лек                 | 2            |
| Средства, методы и формы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК.                | Пр                  | 2            |
| <b>Массаж как лечебный метод</b>   |                     | <b>10</b>    |
| Краткая история развития массажа и его современное состояние.                    | Лек                 | 2            |
| Гигиенические основы массажа.  | Лек                 | 2            |
| Виды и средства массажа. Аппаратный массаж.                                      | Пр                  | 2            |
| Техника и виды приемов поглаживание и разминание.                                | Пр                  | 2            |
| Техника и виды приемов растирание и вибрация.                                    | Пр                  | 2            |

|  |           |    |
|--|-----------|----|
| <b>Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ</b>                                     | <b>12</b> |    |
| Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. | Лек       | 2  |
| Задачи и организация занятий в СМГ.  | Пр        | 2  |
| Содержание и методика проведения занятий в СМГ.  | Пр        | 2  |
| Самостоятельные занятия с учащимися СМГ.   | Пр        | 2  |
| Самоконтроль учащихся.   | Пр        | 2  |
| Контрольная работа   | Пр        | 2  |
| <b>ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>                                       | <b>8</b>  |    |
| Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов.  | Лек       | 2  |
| Заболевания сердца у спортсменов.  | Пр        | 2  |
| Принцип построения занятий лечебной гимнастики при отдельных заболеваниях.                             | Пр        | 2  |
| Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.   | Пр        | 2  |
| <b>ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания</b>   | <b>8</b>  |    |
| Краткая характеристика заболеваний органов дыхания.  | Лек       | 2  |
| Общие принципы и методики лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.                        | Пр        | 2  |
| Частные методики ЛФК на примере метода Бутейко и Стрельниковой.  | Пр        | 2  |
| Лечебный массаж при легочных заболеваниях.   | Пр        | 2  |
| <b>ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов</b>                               | <b>8</b>  |    |
| Краткая характеристика ожирения у детей школьного возраста.  | Лек       | 2  |
| Характеристика заболеваний суставов дегенеративного и воспалительного характера.                       | Лек       | 2  |
| Методика занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ.            | Лек       | 2  |
| Механизм лечебного действия массажа в сочетании с физиотерапией при заболеваниях суставов.             | Лек       | 2  |
| <b>ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения</b>  | <b>20</b> |    |
| Краткая характеристика заболеваний пищеварительной системы.  | Лек       | 2  |
| Работа с учебной литературой   | СР        | 12 |
| Особенности методики лечебной гимнастики при гиперацидном и гипоацидном гастрите, язве желудка.        | Лек       | 2  |
| Особенности методики лечебной гимнастики при хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей. | Лек       | 2  |
| Приемы массажа при заболеваниях органов пищеварения.   | Лек       | 2  |
| <b>ЛФК и массаж в травматологии и хирургии</b>   | <b>8</b>  |    |
| Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм.   | Пр        | 2  |
| Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях.                     | Пр        | 2  |
| ЛФК и массаж в реабилитации спортивных травм.  | Пр        | 2  |
| Методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.                                | Пр        | 2  |
| <b>ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>                       | <b>6</b>  |    |
| Характеристика дефектов осанки. Причины нарушений осанки   | Пр        | 4  |

|  |           |   |
|--|-----------|---|
| Специальные упражнения и массаж для коррекции плоскостопия.                                | Лек       | 2 |
| <b>ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы</b>                             | <b>12</b> |   |
| Заболевания и травмы спинного и головного мозга и методика лечебной гимнастики.            | Лек       | 4 |
| Методы лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.           | Лек       | 4 |
| Понятие о детских церебральных параличах.  | Лек       | 2 |
| Организация лечения детей с ДЦП.   | Лек       | 2 |
| <b>ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей</b>                                 | <b>8</b>  |   |
| Заболевания органов мочевого выделения.  | Лек       | 2 |
| Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях почек.                     | Пр        | 2 |
| Задачи и методика массажа при заболеваниях почек.  | Пр        | 2 |
| Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями почек.                   | Пр        | 2 |
| <b>ЛФК и массаж при заболеваниях крови</b>   | <b>8</b>  |   |
| ЛФК и массаж при заболеваниях крови  | Лек       | 2 |
| Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях крови.                     | Пр        | 2 |
| Задачи и методика массажа при заболеваниях крови.  | Пр        | 2 |
| Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями крови.                   | Пр        | 2 |
| <b>Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм</b>                  | <b>6</b>  |   |
| Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике.       | Пр        | 2 |
| Соматоскопия и антропометрия как объективные методы контроля ЛФК и массажа.                | Пр        | 2 |
| Оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК.                                 | Пр        | 2 |
| <b>ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве</b>   | <b>4</b>  |   |
| Воспалительные заболевания женских половых органов.  | Лек       | 2 |
| Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при заболеваниях половых органов. | Пр        | 2 |
| <b>ЛФК при детских заболеваниях</b>  | <b>6</b>  |   |
| Подвижные игры в системе реабилитации детей.   | Лек       | 2 |
| ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития.                                    | Пр        | 2 |
| ЛФК и массаж при заболеваниях центральной нервной системы.                                 | Пр        | 2 |
| <b>ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии</b>                                 | <b>16</b> |   |
| Лечебная физкультура и массаж при гиподинамии.   | Лек       | 2 |
| Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором.                                   | Пр        | 2 |
| Повторение и обобщение изученного.   | Пр        | 2 |
| Подготовка к экзамену.   | Пр        | 2 |
| Работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий.                                   | СР        | 8 |

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| Тип аудитории  | Оснащение аудитории<br>Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)   |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                      | Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный  |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс) | Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся   | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                             |

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 399 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/494246>
2. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 158 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/492763>
3. Тристан В.Г. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник для студентов СПО. - Москва: Академия, 2022. - 240 с. - Текст : электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/615771/>

*Дополнительные источники:*

*Методические материалы для обучающихся*

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|
| <p>Знания:<br/>Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;<br/>Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;<br/>Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;<br/>Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых</p>   | <p>Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.</p> |
| <p>Умения:<br/>Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;<br/>Провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;<br/>Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;<br/>Составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;<br/>Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)</p> | <p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>   |
| <p>Практический опыт:<br/>приемов и техники классического, спортивного массажа;<br/>организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;</p>   | <p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>   |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

| Показатель                                     | Критерий   |
|--|--|
| Пороговый<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.  |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы                             |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).