

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**Михайленко Елена Николаевна**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Дисциплина Б1.В.08 Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.м.н., доцент, Вериго Л.И.

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Цель: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области лечебной физической культуры, изучение основных средств физической культуры, применяемых с профилактической и лечебной целью, различных видов массажа и других методов восстановительной терапии, а также обучение использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

1) научить студента определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

2) сформировать у студента представление об использовании средств и форм лечебной физической культуры в профилактических целях и при различных заболеваниях и повреждениях;

3) сформировать у студента навыки проведения массажа и знания о влиянии массажа на органы и системы организма, показаниях и противопоказаниях к массажу, видах, формах и методах массажа;

4) развить у студента умение применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

|   |
|---|
| <b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>  |
| <b>УК-7.2:Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</b>   |
| <b>УК-7.3:Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</b>                                |
| <b>ПК-2:Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки</b>  |
| <b>ПК-2.2:Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной</b> |

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ОД.8 «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному циклу и входит в состав вариативной части ООП.

Физиология человека

Основы медицинских знаний

Анатомия человека

Биохимия человека

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Спортивная медицина», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Физкультурно-оздоровительные технологии», а также позволяет сформировать знания, умения и навыки, необходимые при прохождении преддипломной практики, а также при выполнении ВКР.

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10418>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр          |
|--|--|------------------|
|  |  | 6                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>3 (108)</b>                             | <b>3 (108)</b>   |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>0,28 (10)</b>                           | <b>0,28 (10)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,11 (4)                                   | 0,11 (4)         |
| занятия семинарского типа                  |  |                  |
| в том числе: семинары                      |  |                  |
| практические занятия                       | 0,17 (6)                                   | 0,17 (6)         |
| практикумы                                 |  |                  |
| лабораторные работы                        |  |                  |
| другие виды контактной работы              |  |                  |
| в том числе: групповые консультации        |  |                  |
| индивидуальные консультации                |  |                  |
| иная внеаудиторная контактная работа:      |  |                  |
| групповые занятия                          |  |                  |
| индивидуальные занятия                     |  |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> | <b>2,61 (94)</b>                           | <b>2,61 (94)</b> |
| изучение теоретического курса (ТО)         |  |                  |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |  |                  |
| реферат, эссе (Р)                          |  |                  |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет  | Нет              |
| курсовая работа (КР)                       | Нет  | Нет              |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>    | <b>0,11 (4)</b>                            | <b>0,11 (4)</b>  |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа                       |  | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                   |                                      | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) |                                     |                         |
| 1     | 2                                 | 3                                    | 4   | 5  | 6                                   | 7                       |
| 1     | Лечебная физическая культура      | 3                                    | 2,5   | 0  | 40                                  |                         |
| 2     | Лечебный и спортивный массаж      | 1                                    | 3,5   | 0  | 54                                  |                         |
| Всего |                                   | 4                                    | 6   | 0  | 94                                  |                         |

#### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий   | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |  | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | История развития ЛФК   | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 1                    | ЛФК при заболеваниях внутренних органов  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 1                    | ЛФК при заболеваниях НС и ОДА  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 4     | 2                    | Воздействие массажа на организм. Гигиенические основы массажа. Системы, виды, методы и формы массажа | 1                   | 0                                  | 0                                |
| Всего |                      |  | 4                   | 0                                  | 0                                |

#### 3.3 Занятия семинарского типа

|  |  |  | Объем в акад. часах |
|--|--|--|---------------------|
|--|--|--|---------------------|

|    |   |  | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|----|---|--|-------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 1 | ЛФК при заболеваниях ССС   | 0     | 0                                  | 0                                |
| 2  | 1 | ЛФК при заболеваниях органов дыхания   | 0     | 0                                  | 0                                |
| 3  | 1 | ЛФК при заболеваниях НС  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 4  | 1 | ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА   | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 5  | 1 | ЛФК при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии   | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 6  | 1 | Мануальная терапия. Общие сведения.  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 7  | 1 | Методы исследования, применяемые в физической культуре.  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 8  | 2 | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 9  | 2 | Приемы классич. массажа. Порядок проведения процедуры и курсов массажа.  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 10 | 2 | Характеристика приемов поглаживание, растирание, разминания, вибрация.   | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 11 | 2 | Показания и противопоказания к проведению процедур массажа, положение пациента во время процедуры, требования к массажисту | 1     | 0                                  | 0                                |
| 12 | 2 | Массаж спины. Массаж передней поверхности грудной клетки, массаж живота  | 0,5   | 0                                  | 0                                |
| 13 | 2 | Массаж пояснично-крестцовой области и ягодичных мышц Массаж воротниковой зоны  | 0,5   | 0                                  | 0                                |

|       |   |  |   |   |   |
|-------|---|--|---|---|---|
| 14    | 2 | Массаж головы<br>Массаж верхней конечности | 0 | 0 | 0 |
| 15    | 2 | Массаж нижней конечности<br>Общий массаж   | 0 | 0 | 0 |
| Итого |   |  | 0 | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Итого |                      |                      |                     |                                    |                                  |

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год         |
|------|---------------------|---|---------------------------|
| Л1.1 | Гелецкая Л.Н.       | Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод. рекомендации  | Красноярск: ИАС СФУ, 2007 |
| Л1.2 | Вериго Л.И.         | Лечебная физическая культура и массаж: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01.01 Основы спортивной подготовки, 49.03.01.02 Менеджмент в физической культуре и спорте] | Красноярск: СФУ, 2017     |

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература |                     |          |                   |
|--------------------------|---------------------|----------|-------------------|
|                          | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |



|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| Л1.1                           | Попов С. Н.   | Лечебная физическая культура: учебник для высшего профессионального образования   | Москва: Издательский центр "Академия", 2014 |
| Л1.2                           | Вайнер Э. Н.  | Лечебная физическая культура: Рекомендовано ФГБОУ ВПО "Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена" в качестве учебника к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВО профессиональной подготовки по дисциплине "Лечебная физическая культура" | Москва: КНОРУС, 2015                        |
| 6.2. Дополнительная литература |   |   |   |
|                                | Авторы,<br>составители  | Заглавие  | Издательство,<br>год                        |
| Л2.1                           | Попов С. Н.,<br>Валеев Н. М.,<br>Гарасева Т. С.,<br>Попов С. Н.       | Лечебная физическая культура: учебник для вузов по специальности "Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура)   | Москва, 2008                                |
| Л2.2                           | Вайнер Э. Н.  | Лечебная физическая культура: учебник для вузов по направлению 050700 "Педагогика"  | Москва: Флинта, 2009                        |
| Л2.3                           | Попов С.Н.,<br>Попова С.Н.  | Лечебная физическая культура: доп. Мин. образ. РФ в кач-ве учебника для студ. высш. учеб. завед., обуч. по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья"  | М.: Академия, 2009                          |
| Л2.4                           | Дубровский В.И.   | Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. вузов   | Москва: Владос, 2004                        |
| 6.3. Методические разработки   |   |   |   |
|                                | Авторы,<br>составители  | Заглавие  | Издательство,<br>год                        |
| Л3.1                           | Александрова Л. И.,<br>Рожнова Н. О.                                  | Лечебная физическая культура и массаж. Презентационные материалы: наглядное пособие   | Красноярск: СФУ, 2008                       |
| Л3.2                           | Александрова Л. И.,<br>Рожнова Н. О.,<br>Рожнов М.Ю.,<br>Иванова Ю.В. | Лечебная физическая культура и массаж: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины   | Красноярск: СФУ, 2008                       |
| Л3.3                           | Гелецкая Л.Н.   | Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод. рекомендации  | Красноярск: ИАС СФУ, 2007                   |

|      |             |  |                          |
|------|-------------|--|--------------------------|
| ЛЗ.4 | Вериго Л.И. | Лечебная физическая культура и массаж:<br>[учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01.01 Основы спортивной подготовки, 49.03.01.02 Менеджмент в физической культуре и спорте] | Красноярск:<br>СФУ, 2017 |
|------|-------------|--|--------------------------|

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| Э1 | Портал Спортивная медицина | <a href="http://www.sportmedicine.ru/">http://www.sportmedicine.ru/</a> |
|----|----------------------------|---|

### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины на самостоятельную работу студентов отводится 3 зачетные единицы (108 акад. часов). Это время распределяется между следующими видами работы: подготовка к лабораторным занятиям (36 ч.), зачету (36 ч.), отработка методов и приемов массажа (36 ч).

#### **Подготовка к лабораторным занятиям**

Студенты готовят материал по вопросам, предложенным преподавателем. При подготовке к занятию используются материалы лекции, основная и дополнительная литература. При использовании ресурсов сети Интернет обязательна ссылка на использованный ресурс и дату обращения. Недопустимо использование невалидных ресурсов (свободные энциклопедии, личные сайты и т.д.). Ответы на вопросы оцениваются по пятибалльной шкале.

#### **Подготовка к зачету**

При подготовке к зачету студенты используют вопросы к экзамену, изложенные в пункте 5 данной рабочей программы. Для подготовки используются материалы лекций, основная и дополнительная литература, интернет-ресурсы. Студенты могут использовать учебную литературу, не указанную в п. 5 рабочей программы, если она предназначена для направления «Физическая культура».

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

|       |  |
|-------|--|
| 9.1.1 | Программное обеспечение для демонстрации электронных презентаций (PowerPoint или другое программное обеспечение, совместимое с форматами .ppt, .pptx). |
| 9.1.2 |  |
| 9.1.3 | WinRAR Standard License – для юридических лиц  |
| 9.1.4 | Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE  |
| 9.1.5 | Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2   |
| 9.1.6 | Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ   |

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

|       |   |
|-------|---|
| 9.2.1 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a> |
|-------|---|

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.
2. Массажная кушетка.
3. Наборы для проведения массажа.
4. Видеофильмы («Детский массаж», «Классический лечебный массаж», «Массаж позвоночника»).
5. 2. Комплект рисунков, схем с изображением техники массажа.
6. 3. Комплект рисунков с комплексами упражнений при различных заболеваниях.