

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)  
наименование кафедры

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

подпись, инициалы, фамилия

**Колмаков В.И.**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.В.07 Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки /  
специальность 49.03.01 Физическая культура

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения заочная

Год набора 2017

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., доцент, Картавцева Анна Ивановна

---

## 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>ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	
Уровень 1	принципы и методы ЛФК и массажа наиболее часто встречающиеся заболевания у спортсменов
Уровень 2	алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций при разных видах шока, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата.
Уровень 3	методики восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях
Уровень 1	обрабатывать раны, останавливать различные виды кровотечений

Уровень 2	, применять методы транспортной иммобилизации;
Уровень 3	оценивать тяжесть состояния пострадавших при чрезвычайных ситуациях и осуществлять выбор методов защиты.
Уровень 1	навыками оказания неотложной помощи и сердечно-легочной реанимации в условиях чрезвычайных ситуаций;
Уровень 2	методами проведения противошоковых мероприятий
<b>ОПК-1: способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</b>	
Уровень 1	методы оказания первой медицинской помощи при наиболее часто встречающиеся травмах у спортсменов; алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций при разных видах шока, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата;
Уровень 2	комплекс морфологических и функциональных методов обследования спортсменов; биохимические изменения в процессе физкультурно- спортивной деятельности;
Уровень 3	; влияние биомеханических и психологических нагрузок на организм человека с учетом пола и возраста
Уровень 1	обрабатывать раны, останавливать различные виды кровотечений, применять методы транспортной иммобилизации;
Уровень 2	оценивать тяжесть состояния пострадавших при чрезвычайных ситуациях и осуществлять выбор методов защиты. Определять конституциональные типы и психологические особенности людей, занимающихся физкультурно - спортивной деятельностью,
Уровень 3	составлять комплексы физических упражнений и рекомендации к проведению процедур массажа с учетом поло- возрастных особенностей; проводить оценку функционального состояния занимающихся спортом для коррекции состояния обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей
Уровень 1	навыками оказания неотложной помощи и сердечно-легочной реанимации в условиях чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	методами проведения противошоковых мероприятий
Уровень 3	навыками применения средств и методов двигательной активности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола, возраста и индивидуальных особенностей
<b>ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</b>	
Уровень 1	методы оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; технику выполнения физических упражнений в конкретном виде спорта, показания и противопоказания при проведении физических упражнений
Уровень 2	методики восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях; средства и методы профилактики различных отклонений в деятельности организма спортсмена
Уровень 3	показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа.

Уровень 1	определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания
Уровень 2	составлять комплексы физических упражнений; проводить оценку функционального состояния, занимающихся спортом для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
Уровень 3	применять различные методики ЛФК и массажа для лиц с различной патологией
Уровень 1	навыками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
Уровень 2	навыками определения физического развития индивида
Уровень 3	применения средств и методов двигательной активности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста
<b>ОПК-7: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
Уровень 1	требования техники безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм применительно к профессиональной деятельности; основы оказания первой доврачебной помощи и методы профилактики травматизма
Уровень 2	средства и методы доврачебной помощи
Уровень 1	проводить мероприятия и обучение методам профилактики травматизма;
Уровень 2	оказать первую помощь при спортивных травмах;
Уровень 1	навыками проведения занятий по ЛФК в различных группах населения методами проведения массажа, в т.ч. спортивного для реабилитации и восстановления после физических нагрузок.
Уровень 2	навыками оказания первой доврачебной помощи
<b>ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</b>	
Уровень 1	механизмы влияния двигательной активности на физическое состояние обучающихся;
Уровень 2	поло-возрастные особенности обучающихся при физкультурно-спортивной деятельности
Уровень 1	Уметь применять методики определения морфофункционального состояния у людей разного пола и возраста
Уровень 2	разрабатывать комплексы упражнений ЛФК с учетом индивидуальных особенностей.
Уровень 1	корректирующими средствами и методами физической культуры
<b>ПК-12: способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</b>	
Уровень 1	теорию профилактики спортивных травм и заболеваний, методы

	восстановления после физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей теорию и методы выбора спортивного массажа.
Уровень 2	распределение обучающихся на возрастные группы
Уровень 1	проводить профилактические мероприятия в своей сфере деятельности;
Уровень 2	организовывать восстановительные мероприятия; проводить сеансы массажа
Уровень 1	приёмами массажа
Уровень 2	навыками применения средств реабилитации после физических нагрузок;

#### 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 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=31973>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		7
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,33 (12)</b>	<b>0,33 (12)</b>
занятия лекционного типа	0,17 (6)	0,17 (6)
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>2,56 (92)</b>	<b>2,56 (92)</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	4	3,5	0	40	ОК-9 ОПК-1 ОПК-7 ПК-5
2	Лечебный и спортивный массаж	2	2,5	0	52	ОК-9 ОПК-1 ОПК-5 ОПК-7 ПК-5
Всего		6	6	0	92	

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

10	2	Массаж нижней конечности Общий массаж	0,5	0	0
Всего			6	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
Всего					

## 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

## 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
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С., 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., 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
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Александрова Л. И., Рожнова Н. О.	Лечебная физическая культура и массаж. Презентационные материалы: наглядное пособие	Красноярск: СФУ, 2008
Л3.2	Александрова Л. И., Рожнова Н. О., Рожнов М.Ю., 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

## **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>
Э2	Видеоматериалы	<a href="http://youtybe.ru">http://youtybe.ru</a>
Э3	Разработка интеллект-карт	<a href="https://mindmaster.ru">https://mindmaster.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 пятибальной 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», "Азбука массажа").
5. Комплект рисунков, схем с изображением техники массажа.
6. Комплект рисунков с комплексами упражнений при различных заболеваниях.