

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лечебная физическая культура

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	Знать: — методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; — методы и организацию комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК; — методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; — особенности методической деятельности при массаже и ЛФК; анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа. Уметь: — формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения. Владеть: -организационными формами, средствами, приемами и методами самостоятельного повышения профессиональной подготовленности; -умениями и навыками проведения занятий ЛФК и массажем, организационным, коммуникативным компонентами профессиональной деятельности у людей с различными видами патологических состояний.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. 1. Общие основы лечебной физкультуры				
1.1	Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий. Отчетная документация. /Лек/	5	1	—
1.2	Составить комплекс ЛФК для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы /Ср/	5	15	—
Раздел 2. 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.				

2.1	Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80—120 сердечных сокращений в мин.). Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность; нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Методические принципы и формы ЛФК. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы ЛФК (физические упражнения в воде, ходьба, террен-кур, туризм, механотерапия, спортивно-прикладные упражнения). /Лек/	5	2	—
2.2	Составить комплекс ЛФК для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания /Ср/	5	20	—
Раздел 3. 3. Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению, эффективности. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.				
3.1	Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность. Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа. Гигиенический массаж: использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Массаж при различных заболеваниях и травмах. Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей) и самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервной и мышечной систем, повышение иммунитета. /Лек/	5	1	—
3.2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями обмена веществ /Ср/	5	15	—
Раздел 4. 4. Механизм лечебного действия физическими упражнениями при заболеваниях суставов. Факторы риска заболевания сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике				
4.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 1 степени /Ср/	5	15	—
Раздел 5. 5. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры и массажа в дошкольных детских учреждениях у детей. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.				
5.1	Активизация физиологических функций под влиянием ЛФК массажа, стимулирующее действие на процессы репаративной регенерации органов и тканей, нормализации психоэмоционального состояния, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование ЛФК и массажа для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. Методика и особенности проведения занятий ЛФК с детьми по корригирующей гимнастике. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике. Использование ЛФК и массажа для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. /Пр/	5	2	—
5.2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 2 степени /Ср/	5	10	—
Раздел 6. 6. Факторы риска гипертонической болезни и роль ЛФК и массажа в их профилактике. Комплексы ЛФК при гипертонии. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых				

6.1	Снижение сосудистого тонуса, механизм перераспределения кровяного потока по организму. Нормализация деятельности не-рвной системы, мэндокринных желез, функции почек. Снижает-ся возбудимость нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки. Дефекты осанки и отклонения в физиологических изгибах позвоночника. Комплексы ЛФК при гипертонии 1 и 2 степени. Виды и способы массажа при гипертонии 3 и 4 степени. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у подростков и взрослых. Частные методики ЛФК и массажа для коррекции " нарушений осанки у подростков и взрослых. /Пр/	5	2	—
6.2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 3 степени /Ср/	5	5	—
Раздел 7. 7. ЛФК и массаж для коррек-ции функционального состо-яния организма детей до 1 года. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений				
7.1	Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей. Ц ЛФК и массаж для детей, родившихся с ягодичным и ножным предлежанием и для недоношенных детей. Авторские методики дыхательных упражнений. Особенности массажа и ЛФК, показания и противопоказания для их проведения. Методика восстановительного лечения средствами ЛФК. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений. /Пр/	5	1	—
7.2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 4 степени /Ср/	5	5	—
Раздел 8. 8. Методика ЛФК и массажа при ожирении. Методика ЛФК и массажа при травмах. Спортивный массаж				
8.1	Показания и противопоказания к использованию ЛФК. Мето-дика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. Локаль-ное и общее воздействие с применением гидромассажа Авторские методики массажа. Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа. Мас-саж со льдом, аналгезирующий массаж. Виды массажа Упражне-ния с отягощениями, на тренажерах, ЛФК в сочетании с гидро-процедурами, диетой и ограничением потребления жидкостей. Лечебная физическая культура при травмах, спортивный массаж. Виды массажа. Основ-ные приемы массажа, порядок их выполнения. Требования к по-мещению, массажисту, нормы нагрузки. /Пр/	5	1	—
8.2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних конечностей с переломами костей скелета /Ср/	5	3	—
Раздел 9. 9. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов пищеварения. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, неврозах				
9.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу: для пациентов на стадии выздоровления после травмы нижних конечностей с переломами костей скелета /Ср/	5	1	—
Раздел 10. 10. Способы вытяжения, рота-ции, укрепления мышечного корсета при травмах Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, самомассаж, косметический массаж				
10.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу. для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних и нижних конечностей с переломами костей скелета /Ср/	5	1	—
Раздел 11. 11. Методика ЛФК и массажа при травмах нижних конеч-ностей со смещением костей. Способы массажа для профилактики осложнений после острых инфекционных забо-леваний. Инструментальный массаж.				
11.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы грудной клетки с повреждениями органов грудной полости /Ср/	5	1	—
Раздел 12. 12. ЛФК и методы массажа при заболеваниях почек. Комплекс ЛФК для беремен-ных женщин (в первые 4 месяца).				
12.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для новорожденных детей и детей 1 года жизни /Ср/	5	1	—
Раздел 13. 13. Комплекс ЛФК для беремен-ных женщин (второй половины срока беремен-ности) Комплекс ЛФК при травма-тических повреждениях верхних конечностей				
13.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей дошкольного возраста /Ср/	5	1	—

Раздел 14.14. Комплекс ЛФК при травма-тических повреждениях нижних конечностей. ЛФК и массаж при плоско-стои. Приемы мануальной терапии

14.1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей младшего школьного возраста /Ср/	5	1	–
------	--	---	---	---

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **3** з.е., в академических часах: **108** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 5

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				5			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	4	–	4	–	4	–	4	–
Практические занятия	6	–	6	–	6	–	6	–
Самостоятельная работа	94	–	94	–	94	–	94	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008. – 478, [1] с.
2	Безотечество К. И.	Спортивно-восстановительный массаж: учебное пособие раздела дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж"	Томск: Изд-во ТГПИУ, 2011. – 119 с.
3	сост. : Сафронова И. Н., Нарзулаев С. Б., Петухов Н. А.	Лечебная физическая культура для инвалидов: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПИУ, 2011. – 188 с.
4	Готовцев П. И., Субботин А. Д., Селиванов В. П.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ	Москва: Медицина, 1987. – 303, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Целью проведения занятий является практическое закрепление полученных на лекциях теоретических знаний, отработка практических навыков по технике проведения функциональных проб, физических упражнений приёмов массажа и методов страховки больных на занятиях по лечебной физкультуре и сеансах массажа. Особое внимание уделяется вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Занятие обычно включают теоретическую и практическую части. В первой – проводится устное повторение пройденного материала, а также разбираются вопросы связанные и текущей отработкой практических навыков по лечебной физкультуре и массажу. Далее следует практическая работа по освоению техники функциональных проб, физических упражнений и приёмов массажа на себе или на больных.

В конце занятия проводится рефлексия по полученным каждым студентом в ходе урока результатам.

При подготовке к занятиям, студентам необходимо повторить пройденный материал, а также подготовить соответствующую одежду и обувь в зависимости от места проведения занятия.

Необходим строгий самоконтроль за своим здоровьем, особенно когда занятия проводятся с больными, так как при плохом самочувствии нередко возможно нарушение техники безопасности и как следствие причинение вреда здоровью пациентов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):
Карагеоргий Н.М, к.м.н., доцент каф.ТиМОФКиС

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Лечебная физическая культура

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная