

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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная

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.В.01
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Теория и методика восстановительных средств в физической культуре

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
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: - сущность патологических изменений, характерных для наиболее распространенных заболеваний и травм; - физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений; – показания и противопоказания к применению ЛФК; - основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. Уметь: - подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах; - разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания; – проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. Владеть: - способами оценки эффективности воздействия занятий ЛФК на больных; - навыками проведения занятий ЛФК с людьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья; - методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

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. Раздел 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) /Лек/	9	2	–
1.2	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. /Пр/	9	1	–
1.3	Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий. Отчетная документация. /Ср/	9	4	–
Раздел 2. Раздел 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. Показания и противопоказания к применению ЛФК /Лек/	9	2	–

2.2	Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы ЛФК (физические упражнения в воде, ходьба, терренкур, туризм, механотерапия, спортивно-прикладные упражнения). Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии /Пр/	9	1	–
2.3	Принципы тренировок в ЛФК. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Методические принципы и формы ЛФК /Ср/	9	1	–
Раздел 3. Раздел 3. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов. Факторы риска заболевания сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике.				
3.1	Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. /Лек/	9	2	–
3.2	Упражнения без отягощений и с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц. Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови /Пр/	9	1	–
Раздел 4. Раздел 4. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры в дошкольных детских учреждениях у детей. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.				
4.1	Применение лечебной физкультуры в дошкольных детских учреждениях. Формы и методы /Лек/	9	2	–
4.2	Использование ЛФК 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 газо-обмена /Пр/	9	2	–
4.3	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 для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы /Ср/	9	1	–
Раздел 5. Раздел 5. ЛФК для коррекции функционального состояния организма детей до 1 года. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений				
5.1	Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей. Особенности организации и проведения занятий ЛФК и массажа для детей, в разные возрастные периоды. /Лек/	9	1	–
5.2	Авторские методики дыхательных упражнений. Особенности ЛФК, показания и противопоказания для проведения в разные возрастные периоды /Пр/	9	4	–
5.3	Методика восстановительного лечения средствами ЛФК. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений /Ср/	9	1	–
Раздел 6. Раздел 6. Методика ЛФК при ожирении. Методики ЛФК при травмах.				
6.1	Понятие об ожирении. Показания и противопоказания к использованию ЛФК при ожирении /Лек/	9	2	–
6.2	Методики ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека /Пр/	9	1	–
6.3	Методики ЛФК при различных видах травм /Ср/	9	1	–
Раздел 7. Раздел 7. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нервной системы. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.				
7.1	Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. Изучение влияния ЛФК на функции центральной и периферической нервных систем, повышение адаптивных способностей организма к неблагоприятным факторам внешней среды, стимуляция умственной и физической работоспособности /Лек/	9	2	–

7.2	Использование упражнений ЛФК в качестве общетонизирующего средства, для стимуляции крово- и лимфообращения, перистальтики, улучшения секреторной функции. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миастении, миопатии. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций. Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами. Физиологическая кривая нагрузок ЛФК при групповых занятиях во Врачебно-физкультурных диспансерах /Пр/	9	1	–
7.3	Методика ЛФК при неврозах, врачебно-педагогический контроль. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы /Ср/	9	4	–
Раздел 8. Раздел 8. ЛФК при травмах-тических повреждениях нижних конечностей. ЛФК при плоско-стоии. ЛФК при нарушениях осанки.				
8.1	Особенности ЛФК для повреждений нижних конечностей. Понятие о нарушении осанки, плоскостопии и роль ЛФК в лечении и профилактики патологии /Лек/	9	1	–
8.2	Методики ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК для постельных больных (учет локализации зон поражения, создание комфортных условий, подключение моторно-висцеральных рефлексов, улучшение кровообращения в мышцах Методики ЛФК при плоскостопии. Применение тренажеров /Пр/	9	1	–
Раздел 9. Раздел 9. ЛФК при заболеваниях почек. Комплекс ЛФК при травматических повреждениях верхних конечностей				
9.1	Выбор методов проведения ЛФК с учетом характера, тяжести и локализации поражения почек. Подбор упражнений ЛФК включает общеукрепляющие упражнения для мышц брюшной стенки, органов брюшной полости и улучшения функционального состояния внутренних органов. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения, общего состояния здоровья пациента /Пр/	9	1	–
9.2	Заболевания почек. Особенности подбора физических упражнений и методов ЛФК при патологии почек. Подбор упражнений ЛФК, включающий общеукрепляющие упражнения для мышц брюшной стенки, органов брюшной полости и улучшения функционального состояния внутренних органов. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения верхних конечностей /Ср/	9	1	–
Раздел 10. Раздел 10. Комплекс ЛФК для беременных женщин.				
10.1	Комплекс ЛФК для беремен-ных женщин (в первые 4 месяца). Комплекс ЛФК для беремен-ных женщин (второй половины срока беремен-ности) /Пр/	9	1	–
10.2	Подбор упражнений ЛФК с учетом прошлого двигательного опыта женщины, состояния ее здоровья, возраста. Комплекс ЛФК включает упражнения для мышц тазового дна с целью улучшения функционального состояния органов малого таза. /Ср/	9	4	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

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

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 9

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				9			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	28	–	14	–	28	–	14	–
Самостоятельная работа	17	–	17	–	17	–	17	–
Промежуточная аттестация	27	–	27	–	27	–	27	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

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 ТГПУ, 2011. – 119 с.
3	сост. : Сафронова И. Н., Нарзулаев С. Б., Петухов Н. А.	Лечебная физическая культура для инвалидов: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 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)
4	Научная электронная библиотека, система РИНЦ (https://elibrary.ru/)
5	Электронная библиотека ГПНТБ России. (http://ellib.gpntb.ru/)
6	Научная библиотека открытого доступа «КиберЛенинка». (http://cyberleninka.ru/about)

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 с 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.

7.2. не предусмотрено.

7.3. не предусмотрено.

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Карагеоргий Н.М., к.м.н., доцент каф. ТуМОФКиС

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

Лечебная физическая культура

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная