

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.10 Лечебная физическая культура и массаж

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Спортивная подготовка, фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	-	-
Семестр/триместр	6		

Лекции	28		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	28		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен - 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	114,7		

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Семянникова

# I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель изучения дисциплины:

- ознакомление обучающихся с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью и другими методами восстановительной терапии.
- обучение использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

## Задачи изучения дисциплины:

1. Дать знания об истории развития, принципах и методах ЛФК, роли и места в общей системе физической культуры;
2. Дать знания об основных проявлениях различных патологических состояний, показаниях и противопоказаниях к применению ЛФК, методиках восстановительного лечения, их особенностях при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях.
3. Обучить навыкам дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры;
4. Обучить методами контроля в сфере ЛФК.
5. Обучить практическому применению различных методик ЛФК для лиц с различной патологией.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

## Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены</li><li>- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;</li><li>- теорию физической культуры;</li><li>- методические основы обучения и развития физических способностей</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- историю развития, требования к материально-техническому обеспечению ЛФК, принципы и методы ЛФК, их роль и место в общей системе физической культуры;</li><li>-отечественный и зарубежный опыт специалистов в области ЛФК;</li><li>- функциональные возможности больных, занимающихся с целью оздоровления или профилактики любой из форм ЛФК;</li><li>-специальную терминологию, включая причины, течение, клинику заболеваний занимающихся ЛФК;</li><li>-основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК, методы восстановительного лечения, их особенности при наиболее</li></ul>

		распространенных заболеваниях и повреждениях.
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> <li>- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений;</li> <li>-использовать знания, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой с целью поддержания здоровья.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и технологиями межличностной коммуникации,</li> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;</li> <li>- навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий).</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками практического применения различных методик ЛФК для лиц с различной патологией;</li> <li>-приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры;</li> <li>-методами контроля в сфере ЛФК.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общие вопросы лечебной физической культуры.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>14</b>
1.	Тема 1. Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.	10	2	2		6
2.	Тема 2. Основы методики ЛФК	12	2	2		8
	<b>Раздел 2. ЛФК при различных патологиях.</b>	<b>126,7</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>86,7</b>
2.	Тема 1. Методика ЛФК в ортопедии и травматологии.	38	6	6		26
3.	Тема 2. Методика ЛФК	38	6	6		26

	при заболеваниях висцеральных систем.					
4.	Тема 3. Методика ЛФК при заболеваниях, повреждениях и нарушениях деятельности нервной системы.	38	6	6		26
5.	Тема 4. ЛФК в специальных медицинских группах.	12,7	2	2		8,7
6.	<b>Раздел 3. Массаж в ЛФК.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>14</b>
7.	Тема 1. Основы классического массажа.	16	2	4		10
8.	Тема 2. Точечный массаж.	6	2			4
9.	Форма отчетности	<b>экзамен – 0,3</b>				
10.	Контроль	<b>9</b>				
11.	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>28</b>		<b>114,7</b>
12.	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>28</b>		<b>114,7</b>

#### **Очно-заочная форма обучения**

Не реализуется

#### **Заочная форма обучения**

Не реализуется

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

#### **Типовой вариант контрольной работы**

##### **Вариант 1.**

1. Обязанности инструктора ЛФК.
2. Разработка схем занятий ЛФК.

##### **Вариант 2.**

1. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
2. Клинико-физиологические основы ЛФК.

##### **Вариант 3.**

1. Основные механизмы действия физических упражнений.
2. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

#### **Вопросы к экзамену**

## (6 семестр)

1. Цели и задачи, средства и методы ЛФК.
2. Обязанности инструктора ЛФК.
3. Схема занятий ЛФК.
4. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
5. Клинико-физиологические основы ЛФК.
6. Основные механизмы действия физических упражнений.
7. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.
8. Принципы применения физических упражнений в ЛФК.
9. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.
10. Формы проведения занятий в ЛФК.
11. Выбор исходных положений в ЛФК.
12. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.
13. Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории. Вводный, основной и заключительный периоды ЛФК – основные характеристики.
14. Показания к ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. Примеры.
15. ЛФК при недостаточности кровообращения. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени. Примеры.
16. ЛФК при недостаточности кровообращения. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени. Примеры.
17. ЛФК при инфаркте миокарда. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
18. ЛФК при гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни.
19. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией.
20. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений в ЛФК. Примеры.
21. ЛФК при бронхиальной астме. Методики ЛФК при бронхиальной астме. Первая помощь при астматическом приступе и астматическом статусе. Роль ЛФК в профилактике ее развития.
22. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите. Методики ЛФК при эмфиземе легких. Методики ЛФК при пневмонии. Методики ЛФК при плеврите. Профилактика спаечной болезни.
23. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
24. ЛФК при язвенной болезни. Основы этиопатогенеза язвенной болезни. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
25. ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта. Примеры.
26. ЛФК при спланхноптозе. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы терапевтического действия упражнений. Примеры.
27. ЛФК в постоперационном периоде – задачи, методы. ЛФК после операций на грудной клетке. ЛФК после абдоминальных операций. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных
28. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи. Методы лечебного воздействия физических упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы. Примеры.
29. ЛФК при ожирении. ЛФК при заболеваниях щитовидной железы. ЛФК при сахарном диабете. Примеры.

30. ЛФК у беременных при подготовке к родам. Показания для проведения ЛФК у женщин с гинекологическими заболеваниями.
31. ЛФК при воспалительных заболеваниях урогенитального тракта. ЛФК при оперативных вмешательствах в гинекологии (послеоперационный период). Примеры.
32. Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. Примеры.
33. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях зубочелюстной системы. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях ЛОР-органов. Примеры.
34. Краткая анатомо-физиологическая характеристика глаз (иннервация, кровоснабжение). Этиопатогенез поражений глаз. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях глаз. Примеры.
35. Основы травматологии в ЛФК.
36. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Примеры.
37. Классификация периодов ЛФК при переломах. Примеры.
38. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки. ЛФК при повреждениях ключицы.
39. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья.
40. ЛФК при переломах кисти.
41. ЛФК при переломах костей таза.
42. ЛФК при переломах бедренных костей.
43. ЛФК при переломах костей голени.
44. ЛФК при повреждениях костей стопы.
45. Основные характеристики периодов ЛФК при переломах позвоночника.
46. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде.
47. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.
48. Ориентировочная схема занятия ЛФК при переломах позвоночника.
49. ЛФК при заболеваниях суставов (артритах, артропатиях).
50. ЛФК при травмах коленного сустава. ЛФК при травмах голеностопного сустава.
51. ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при сколиозах.
52. ЛФК при плоскостопии.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л.Ю.Лермонтова. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022.- 128с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 14.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст: электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л. П. Черапкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288> (дата обращения: 14.08.2025). – Текст: электронный.

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284> (дата обращения: 14.08.2025). – Текст: электронный.

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л. П. Черапкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. – 104 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286> (дата обращения: 14.08.2025). – Текст: электронный.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

#### **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

## И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

