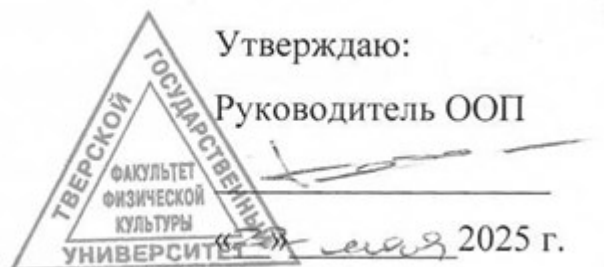


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.09.2025 18:17:58
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05723d13

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Лечебная физкультура и массаж

Направление подготовки /

49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)

физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы и 5 курса заочной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Папин М.А.*

Тверь, 2025

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - обучить студентов применению средств лечебной физической культуры и массажа.

Задачи освоения дисциплины:

изучить средства и методы ЛФК и массажа для:

- коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья у школьников специальной медицинской группы и отнесенных к подготовительной и основной группам, но имеющих отдельные дефекты здоровья;

- физического воспитания школьников специальной медицинской группы и учащихся специальных школ-интернатов для детей с различными заболеваниями;

- коррекции состояния больных с различными заболеваниями;

- обучения самостоятельным занятиям лечебной физкультурой и самомассажем.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана бакалавра. Необходима для формирования профессиональных компетенций. Для освоения данной дисциплины требуются знания анатомии человека, физиологии человека, теории и методики физической культуры.

В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 7 и 8 семестрах на очной форме и заочной формах обучения.

3. Объем дисциплины: ____4____ зачетных единиц, ____144____ академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _27_____ часов, практические занятия ____54_____ часа, **самостоятельная работа:** ____27_____ часа, в том числе контроль ____36 часов_____.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __12__ часов, практические занятия __10__ часов

самостоятельная работа: _217__ часов, в том числе контроль _13__.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста	2.1. выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся 2.2. Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся 2.3. анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения
_____ экзамен 8 семестр

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции и	Практич. занятия		
Раздел (модуль) 1. История развития массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Классификация лечебного массажа Спортивный массаж. Использование		15	30		14

массажа в целях профилактики травматизма и повышения эффективности восстановительных процедур в учебно-тренировочном процессе. Средства, приемы и техника массажа. Понятие о массажных единицах. Методика единичного сеанса (процедуры) массажа. Методические основы проведения курса массажа. Приемы классического массажа: поглаживание. Приемы классического массажа: растирание, Приемы классического массажа: разминание, ударные приемы и приемы вибрации, движения. Спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий. Самомассаж: техника самомассажа, методика самомассажа отдельных частей тела. Последовательность выполнения приемов массажа в процедуре общего массажа					
Раздел (модуль) 2. Физиологические механизмы действия физических упражнений. Теория моторно-висцеральных рефлексов. Взаимосвязь периодов лфк и медицинской реабилитации. Лечебная физкультура при травмах опорно-двигательного аппарата Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Лечебная физкультура при ожирении и заболеваниях суставов Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы Лечебная физкультура при нарушениях осанки у детей и подростков.		12	24		13
Итого	144	27	54		27+36 контроль

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
ИТОГО	252	12	10	217+13 контроль

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел (модуль) 1. История развития массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Классификация лечебного массажа Спортивный массаж. Использование массажа в целях профилактики травматизма и повышения эффективности восстановительных процедур в учебно-тренировочном процессе. Средства, приемы и техника массажа. Понятие о массажных единицах. Методика единичного сеанса (процедуры) массажа. Методические основы проведения курса массажа. Приемы классического массажа: поглаживание. Приемы классического массажа: растирание, Прием классического массажа: разминание, ударные приемы и приемы вибрации, движения. Спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий. Самомассаж: техника самомассажа, методика самомассажа отдельных частей тела. Последовательность выполнения приемов массажа в процедуре общего массажа	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Мастер-класс, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

Раздел (модуль) 2. Физиологические механизмы действия физических упражнений. Теория моторно-висцеральных рефлексов. Взаимосвязь периодов лфк и медицинской реабилитации. Лечебная физкультура при травмах опорно-двигательного аппарата Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Лечебная физкультура при ожирении и заболеваниях суставов. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы. Лечебная физкультура при нарушениях осанки у детей и подростков.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
---	-------------------------------------	---

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Пример контрольного теста

Контрольный тест представлен тремя частями. В части «А» необходимо ответить «да» или «нет» (1 балл за правильный ответ), в части «Б» - выбрать индексы соответствующих правильному ответу (2 балла за правильный ответ), в части «В» - дать ответ в соответствии с содержанием вопроса (каждый ответ оценивается в 3 балла).

А.

1. К средствам ЛФК относят: специальные физические упражнения, массаж, закаливание.
2. Терапевтический эффект массажа обусловлен общим действием на организм пациента и рефлекторными влияниями на отдельные органы.
3. Правильная последовательность выполнения базовых массажных движений следующая: растирание, разминание, вибрация, поглаживание.
4. При выполнении приемов вибрации производится смещение кожных покровов и не затрагиваются мышечные группы.
5. Приемы разминания направлены на массаж наружных и глубоких мышц тела.
6. Выполнение приемов растирания связано с перемещением мышц и кожи массируемого участка тела.
7. Приемы поглаживания выполняются как в начале сеанса массажа, так и по его окончании.
8. Спортивный массаж базируется на базовых приемах классического массажа.

9. Использование массажа на этапе выздоровления не дает дополнительного терапевтического эффекта.

10. Разминание - своеобразная пассивная гимнастика для мышц.

Б.

1. Из предложенного перечня выбрать физиологические эффекты, характерные для разминания: а) повышает сократительную функцию мышц, б) вызывает сосудодвигательные реакции в коже, в) улучшает трофику мышц, г) повышает артериальное давление, д) повышает эластичность фасций.

2. Из предложенного перечня выбрать физиологические эффекты, характерные для приема вибрации: а) вызывает сосудодвигательные реакции в мышцах, б) понижает артериальное давление, в) повышает мышечную усталость, г) усиливает атрофию мышечных групп, д) действует тонизирующе на соматическую нервную систему.

3. К приемам вибрации относятся:

а) валяние, б) рубление, в) поколачивание, г) пересекание, д) глажение.

4. К приемам разминания относятся:

а) пиление, б) сотрясение, в) надавливание, г) похлопывание, д) сдвигание-растяжение.

5. К приемам растирания относят:

а) штрихование, б) накатывание, в) встряхивание, г) рубление, д) перемещение кожного валика.

6. Локтевым краем ладони выполняют:

а) плоскостное поглаживание, б) пиление, в) продольное разминание, г) рубление, д) накатывание.

7. Основание ладони используют при:

а) круговом растирании, б) гребнеобразном поглаживании, в) сдвигании-растяжении, г) поперечном разминании, д) встряхивании.

В.

1. Перечислите все модификации приемов: а) разминания, б) вибрации.

2. Перечислите порядок массирования участков тела при положении пациента на спине.

3. Перечислите заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем при которых показан массаж.

4. Перечислите возможные ошибки при выполнении ударных приемов массажа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Пример кейсового задания

1. «При поступлении в больницу пациент 40 лет жаловался на острые боли в левой половине грудной клетки, боли усиливаются при вдохе и в положении лежа на левом боку. Кашель сухой температура тела 39 С. Жалобы на слабость, боль при глотании. Количество отделяемой

мокроты небольшое, примеси крови нет. Общее состояние средней тяжести. Врачом назначен постельный режим. После 3-х дней нахождения в больнице начался отхаркивающийся кашель, температура тела около 38С.» Поставьте диагноз и предложите примерный комплекс ЛФК при данном заболевании. (5 баллов).
Выполнение задания оформить в виде таблицы.

Часть занятия	Описание упражнений	Обоснование
---------------	---------------------	-------------

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — <https://reader.lanbook.com/book/159530#1>

б) Дополнительная литература

- Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. : ил. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>
- Стельмашенок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В.А. Стельмашенок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome

2. Яндекс Браузер

3. Kaspersky Endpoint Security

4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

5. ОС Linux Ubuntu

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
3. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
4. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы для подготовки к экзамену по лечебной физической культуре

1. История развития и становления ЛФК.
2. Теоретические основы ЛФК. Механизм терапевтического действия физических упражнений. Понятие о толерантности к физическим нагрузкам.
3. Основные средства и методы ЛФК. Организационные формы ЛФК.
4. Физические упражнения. Классификация физических упражнений.
5. Закаливание. Механизм действия закаливающих процедур.
6. Игры как средство ЛФК. Классификация игр (1, 2, 3, 4-ая группы игр).
7. Понятие о физиотерапии и ее основных видах.
8. Массаж как средство ЛФК. Классификация массажа. Приемы массажа.
9. Методические основы применения ЛФК при лечении заболеваний. Места проведения занятий ЛФК, материальное оснащение.

10. Методические основы построения занятия ЛФК. Должностные обязанности методиста (инструктора ЛФК). Показания и противопоказания к применению ЛФК.

11. Понятие о здоровье и болезни. Причины заболеваний. Течение и исходы болезней.

12. Взаимосвязь периодов лечения заболеваний и периодов назначения ЛФК.

13. Общая характеристика спортивного травматизма.

14. Нарушения обменных процессов. Атрофии, гипертрофии, дистрофии. Ишемии, инфаркты, некрозы.

15. Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

16. Общая характеристика заболеваний дыхательной системы.

17. Общая характеристика травм и нарушений опорно-двигательного аппарата.

18. Общая характеристика заболеваний пищеварительной системы.

19. Общая характеристика заболеваний нервной системы.

20. Группы здоровья. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

21. Методические рекомендации применения ЛФК при травмах. Примерный комплекс ЛФК при переломе нижней конечности.

22. Методические рекомендации применения ЛФК при травмах. Примерный комплекс ЛФК при повреждении суставно-связочного аппарата (вывих).

23. Методические рекомендации применения ЛФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Примерный комплекс ЛФК при сколиозах.

24. Методические рекомендации применения ЛФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Примерный комплекс ЛФК при плоскостопии.

25. Методические рекомендации применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Примерный комплекс ЛФК при инфаркте.

26. Методические рекомендации применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Примерный комплекс ЛФК при гипертонии (1-2-ой степени).

27. Методические рекомендации применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Примерный комплекс ЛФК при стенокардии.

28. Методические рекомендации применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Примерный комплекс ЛФК при атеросклерозах.

29. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Примерный комплекс ЛФК при хроническом бронхите.

30. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Примерный комплекс ЛФК при пневмониях.

31. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Примерный комплекс ЛФК при плевритах.

32. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Примерный комплекс ЛФК при бронхиальной астме.

33. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы. Примерный комплекс ЛФК при хронических гастритах.

33. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы. Примерный комплекс ЛФК при язвенной болезни.

34. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы. Примерный комплекс ЛФК при хроническом холецистите и дискинезии желчных путей.

35. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях нервной системы. Примерный комплекс ЛФК при неврозах.

36. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях нервной системы. Примерный комплекс ЛФК при параличе нижних конечностей.

37. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях нервной системы. Примерный комплекс ЛФК при невралгиях.

38. Методические рекомендации применения ЛФК при заболеваниях суставов. Примерный комплекс ЛФК при артритах.

39. Методические рекомендации применения ЛФК при нарушениях обмена веществ. Примерный комплекс ЛФК при ожирениях.

40. Методические рекомендации применения ЛФК при беременности. Примерный комплекс ЛФК на одной из стадий беременности.

VII. Материально-техническое обеспечение

мультимедиа

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.