

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

Лечебная физкультура и массаж

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	4

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Папин Михаил Андреевич

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

обучить студентов применению средств лечебной физической культуры и массажа.

Задачи :

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия человека

Физиология человека

Теория и методика физической культуры

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	7 ЗЕТ
Часов по учебному плану	252
в том числе:	
самостоятельная работа	217
часов на контроль	13

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-2.1: выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

ПК-2.2: Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся

ПК-2.3: анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
экзамены	4
зачеты	4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел (модуль) 1.				
1.1	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.	Лек	4	6	
1.2	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	Лаб	4	5	

1.3	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, 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	Ср	4	100	
	Раздел 2. Раздел (модуль) 2.				
2.1	Физиологические механизмы действия физических упражнений. Теория моторно-висцеральных рефлексов. Взаимосвязь периодов лфк и медицинской реабилитации.	Лек	4	6	
2.2	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.	Лаб	4	5	

2.3	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.	Ср	4	117	
	Раздел 3. Контроль				
3.1		Экзамен	4	13	

Образовательные технологии

Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Мастер-класс

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Занятия с применением затрудняющих условий

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. 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.

8.2. 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

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Дисциплина заканчивается экзаменом. Студент должен набрать в течение семестра 60 баллов, 40 баллов – экзамен. Каждое практическое занятие оценивается в 5 баллов. В них входит проведение и оформление целей, задач и выводов лаб. работы, работа на семинарах.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Лермонтова Л. Ю., Лечебная физическая культура и массаж, Воронеж: ВГАС, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/310388
Л.1.2	Хорошева Т. А., Рева А. В., Лечебная физическая культура и массаж, Тольятти: ТГУ, 2021, ISBN: 978-5-8259-1586-9, URL: https://e.lanbook.com/book/243218

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. : https://e.lanbook.com/book/155514
----	--

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6	ЭБС «ЮРАИТ»
7	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-313	переносной ноутбук, проктор, экран, анализатор поля зрения, биохимический анализатор

11. 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.