

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«___» _____ 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Лечебная физическая культура и массаж

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 60

в том числе:

аудиторные занятия 50

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	10 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Практические	30	30	30	30
Консультации	2	2	2	2
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	52	52	52	52
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	60	60	60	60

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): Доц., Хвалебо Галина Васильевна

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Основной целью является получение знаний по применению средств ЛФК для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний и травм
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы педагогики
2.1.2	История России
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Основы финансовой грамотности
2.1.5	Основы психологии
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.7	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.1.8	Математические методы решения профессиональных задач
2.1.9	Анатомия и физиология человека
2.1.10	Основы биомеханики
2.1.11	Теория и история физической культуры и спорта
2.1.12	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы
2.1.13	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
2.1.14	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
2.1.15	Учебная практика. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
2.1.16	Производственная практика. Летняя практика
2.1.17	Производственная практика. Организация физкультурной и спортивной деятельности в спортивных школах
2.1.18	Методика обучения предмету «Физическая культура»
2.1.19	Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре
2.1.20	Учебная практика. Пробные уроки
2.1.21	Производственная практика. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в школе
2.1.22	Гимнастика
2.1.23	Спортивные игры
2.1.24	Подвижные игры
2.1.25	Легкая атлетика
2.1.26	Единоборства
2.1.27	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта
2.1.28	Экзамен по модулю "Модуль 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам"
2.1.29	Экзамен по модулю "Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности"
2.1.30	Экзамен по модулю "Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы"
2.1.31	Организация деятельности волонтеров в области физкультуры и спорта
2.1.32	Основы антидопингового обеспечения
2.1.33	История олимпийского движения
2.1.34	Физкультурно-спортивные сооружения
2.1.35	Профилактика травматизма в спортивной деятельности
2.1.36	Литература
2.1.37	Математика
2.1.38	Иностранный язык
2.1.39	Информатика
2.1.40	Физика
2.1.41	Химия
2.1.42	Биология

2.1.43	История
2.1.44	Обществознание
2.1.45	География
2.1.46	Физическая культура
2.1.47	Основы безопасности и защиты Родины
2.1.48	Основы проектной деятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- правила техники безопасности на уроках ЛФК.
- общие основы ЛФК. характеристики физических упражнений;
- формы применения ЛФК. дозирование физических упражнений;
- показатели норма артериального давления и пульса;
- комплексы общеразвивающие упражнения и утренней гимнастики;
- различные типы дыхания (смешанное, грудное диафрагмальное) ;
- о причинах возникновения плоскостопия;
- симптомы заболевания. способы профилактики;
- приемы оказания первой помощи;
- комплекс упражнения по своему заболеванию;
- комплекс профилактики;
- возникающие в повседневной жизни опасные ситуации для здоровья;
- основные гигиенические правила;
- способы улучшения состояния здоровья;
- наиболее распространённые инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

3.2 Уметь

- предпринимать профилактические меры для сохранения здоровья;
- применять первичные знания для укрепления здоровья;
- применять знания в ходе оздоровительно-реабилитационной деятельности;
- владеть способами правильного закаливания;
- овладеть умением сочетать движения с дыханием;
- овладеть гигиеническими правилами;
- самостоятельно и правильно разработать режим дня;

3.3 Владеть

- комплексом упражнений при поражении опорно-двигательного аппарата;
 - комплексом упражнений корректирующих осанку учащегося;
 - общеразвивающими упражнениями;
 - правильного дыхания при движении.
- иметь представление:
- правила техники безопасности на уроках ЛФК;
 - санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК;
 - значение физических упражнений для жизни человека;
 - о заболеваниях;
 - о вредных факторах действия на организм человека.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры.					

1.1	Теория. Общая характеристика ЛФК и правила безопасного поведения. Показания, противопоказания к проведению ЛФК. Воздействие физических упражнений и массажа на организм человека. /Лек/	6	2	ОК 01. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
1.2	Периоды ЛФК и режимы двигательной активности /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры.					
2.1	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы /Лек/	6	2	ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.2	Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях ОДА /Пр/	6	4	ОК 01. ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
2.3	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания /Лек/	6	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.4	Методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Комплекс упражнений при заболеваниях дыхательной системы. /Пр/	6	4	ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.5	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез. /Лек/	6	2	ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.6	Методики ЛФК и комплексы упражнений при заболеваниях органов пищеварения /Пр/	6	4	ОК 01. ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.7	Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ /Лек/	6	2	ОК 01. ПК 1.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.8	Составить комплекс упражнений ЛФК при ожирении и сахарном диабете. /Пр/	6	2	ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	Раздел 3. Частные методики лечебной физической культуры при хирургических заболеваниях и повреждениях.					
3.1	Понятие о травме и травматической болезни. /Лек/	6	2	ОК 01. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.2	Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях ОДА и при повреждении мягких тканей. /Пр/	6	2	ОК 08. ПК 1.1. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2Л2.1	
3.3	Лечебная физическая культура при переломах /Лек/	6	2	ОК 01. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.4	Освоение методики занятий лечебной гимнастикой при переломах костей верхних и нижних конечностей при различных методах лечения и в различные периоды. /Пр/	6	4	ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.5	Составить комплекс и провести урок ЛФК при повреждении суставов. Провести анализ урока ЛГ. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	Раздел 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.					
4.1	Характеристика изменений, происходящих при заболеваниях и повреждениях нервной системы. /Лек/	6	2	ОК 01. ПК 1.1. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

4.2	Характеристика синдромов цереброваскулярной недостаточности (нарушения мозгового кровообращения, инсульт, недостаточность кровоснабжения головного мозга). Характеристика средств ЛФК: лечение положением, пассивные упражнения, схемы восстановления активных движений, навыков ходьбы. /Пр/	6	2	ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.3	Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника. /Лек/	6	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.4	Задачи и формы проведения ЛФК: индивидуальные и групповые. Задачи ЛФК, особенности методики при поясничном, крестцовом радикулите. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.5	Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. /Лек/	6	2	ОК 08. ПК 2.1.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.6	Особенности методики ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, меозиты) /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
Раздел 5. Экзамен						
5.1	Консультация /Конс/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.2	Экзамен /Экзамен/	6	8		Л1.1 Л1.2Л2.1	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Налобина, А. Н.	Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.2	Глазина, Т. А., Кабышева, М. И.	Лечебная физическая культура: практикум для спо	Саратов: Профобразование, 2020
Л1.3	Токарь, Е. В.	Лечебная физическая культура: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2021

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ловейко, И. Д.	Лечебная физическая культура	Л.: Медицина, 1982

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	OpenOffice
-------	------------

6.4 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.2	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.3	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.4	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.5	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.