



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки (специальность):**

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация: педагог по физической культуре

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.16</i>	
Курс	<i>3 курс на базе среднего общего образования</i>	
Семестр	<i>5,6 семестр на базе среднего общего образования</i>	
Общее количество часов:	<i>116 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>116 часов</i>	
Форма контроля	<i>5 семестр: контрольная работа 6 семестр: экзамен</i>	

\* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Е. А. Бледная (преподаватель)  
(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19/01-Пр-806 от «28» августа 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАЕКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

## 1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.16 «Лечебная физическая культура и массаж» является вариативной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5	определять педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей; находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития педагога по физической культуре детей с отклонениями в развитии; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы; -использовать различные методы	цель, задачи и структуру современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ, перспективы ее развития; этиологию нарушений психофизического развития; классификации нарушений в развитии и поведении детей; общие и специфические закономерности социального, психического и физического развития при психических, сенсорных, интеллектуальных, речевых и физических нарушениях; особые образовательные потребности людей с ограниченными возможностями здоровья; организацию коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии в условиях образовательных учреждений общего назначения роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

	<p>и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</li> <li>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</li> <li>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;</li> <li>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</li> </ul>	<p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различными возрастными групп;</p> <p>виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.</p> <p>значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</li> <li>- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;</li> <li>- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</li> <li>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания,</li> </ul>
--	---	---

		<p>внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</li> <li>- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</li> <li>- основные виды и приемы массажа.</li> </ul>
--	--	---

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	116
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	37
в том числе:	
практические занятия	60
теоретическое обучение	56
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-
Итоговая аттестация: 8 семестр - экзамен	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.16 Лечебная физическая культура и массаж

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лечебная физическая культура</b>			
<b>Тема 1.1</b> Общие основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.	1	
	Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Гомеостаз организма.	1	
<b>Тема 1.2</b> Общие основы ЛФК.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/2</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Понятие о ЛФК	1	
	Краткий исторический очерк применения физических упражнений с лечебно-профилактической целью	1	
	Понятия об адаптации и дезадаптации организма	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2</b> Методы и средства ЛФК	1	
	<b>Практическое занятие №3</b> Формы ЛФК	1	
<b>Тема 1.3</b> Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Влияние физических упражнений на основные системы организма человека	1	
	Механизмы тонизирующего, трофического и компенсаторного действия физических упражнений на организм	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №4</b> Тонизирующее и трофическое действия физических упражнений на организм	1	
	<b>Практическое занятие №5</b> Компенсаторное действия физических упражнений на организм.	1	
<b>Тема 1.4</b> Средства и формы ЛФК,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/3</b>	ОК 01, ОК 08
	Средства ЛФК и формы занятий ЛФК	1	



двигательные режимы.	Показания и противопоказания к проведению занятий ЛФК	1	ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №6</b> Практическое применение различных форм занятий ЛФК с учетом двигательных режимов и периодов реабилитации.	1	
	<b>Практическое занятие №7</b> Периоды и этапы лечебного применения физических упражнений	1	
	<b>Практическое занятие №8</b> Двигательные режимы	1	
<b>Тема 1.5</b> Классификация физических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Активные и пассивные физические упражнения	1	
	Изометрические, изотонические и идеомоторные упражнения	1	
	Дыхательные упражнения	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №9</b> Практическая реализация различных пассивных и активных упражнений.	1	
	<b>Практическое занятие №10</b> Проведение дыхательных и спортивно прикладных упражнений.	1	
	<b>Практическое занятие №11</b> Проведение упражнений для различных мышечных групп по анатомическому признаку.	1	
	<b>Практическое занятие №12</b> Спортивно прикладные упражнения. Упражнения на координацию и равновесие	1	
<b>Тема 1.6</b> Общая структура занятий ЛФК. Механо-терапия и трудотерапия	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Вводная, основная и заключительная часть занятий ЛФК	1	
	Особенности структуры занятий ЛФК при различных заболеваниях	1	
	Понятие о механотерапии. Группы аппаратов в механотерапии	1	
	Понятие о трудотерапии как о методе реабилитации после различных заболеваний и травм	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №13</b> Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах	2	
<b>Тема 1.7</b> Методы дозирования физических упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1,
	Общие подходы к дозированию физических упражнений.	1	
	Дозирование спортивно прикладных упражнений	1	

	Дозирование физических упражнений в зависимости от периодов и этапов реабилитации.	1	ПК 3.1 – ПК 3.5
	Особенности дозирования физических упражнений при различных заболеваниях.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №15</b> Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.	2	
<b>Тема 1.8</b> Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Понятие о врачебно-педагогическом контроле	1	
	Методы врачебно-педагогического контроля эффективности занятий ЛФК.	1	
	Контроль переносимости и эффективности занятий ЛФК.	1	
	Выявление различных противопоказаний для проведения занятий ЛФК	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №17</b> Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля.	1	
	<b>Практическое занятие №18</b> Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК	1	
	<b>Практическое занятие №19</b> Особенности врачебно- педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.	2	
<b>Тема 1.9</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония).	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №20</b> Особенности периодов и этапов реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1	
	<b>Практическое занятие №22</b> Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с учетом периодов и этапов реабилитации.	1	
<b>Тема 1.10</b> ЛФК при	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ОК 01,

заболеваниях органов дыхания	Общая характеристика заболеваний дыхательной системы (бронхиальная астма).	1	ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №23</b> Создание индивидуальных программ ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	1	
	<b>Практическое занятие №24</b> Практическая реализация ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	1	
	<b>Практическое занятие №25</b> Особенности ЛФК при бронхиальной астме	1	
	<b>Практическое занятие №26</b> Контрольная работа	1	
<b>Тема 1.11</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/3</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний нервной системы	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях нервной системы	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №27</b> Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях нервной системы.	1	
	<b>Практическое занятие №28</b> Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях нервной системы с учетом периодов и этапов реабилитации.	1	
	<b>Практическое занятие №29</b> Основные методики ЛФК при заболеваниях нервной системы	1	
<b>Тема 1.12</b> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм.	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.	1	
	Особенности ЛФК при различных травмах.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №30</b> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1	
	<b>Практическое занятие №31</b> ЛФК при переломах.	1	
	<b>Практическое занятие №32</b> ЛФК при контрактурах.	1	
	<b>Практическое занятие №33</b> ЛФК при заболеваниях суставов	1	
<b>Раздел 2. Массаж</b>			
<b>Тема 2.1</b> Основы массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/1</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1,
	Понятие о массаже.	1	
	Классификация массажа.	1	

	Виды и системы массажа.	1	ПК 3.1 – ПК 3.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие №34</b> Основы массажа	1	
<b>Тема 2.2</b> Влияние массажа на основные системы организма	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Физиологические механизмы влияния массажа на основные системы организм	1	
	Механизмы лечебного действия массажа	1	
	Место массажа в системе реабилитации и лечении лиц с различными заболеваниями	1	
	Массаж в системе спортивной подготовки.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №35</b> Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека	2	
<b>Тема 2.3</b> Организация работы массажного кабинета	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Гигиенические рекомендации к помещению и оборудованию массажного кабинета.	1	
	Показания и противопоказания для проведения массажа	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №36</b> Практическая работа по организации рабочего места массажиста	1	
	<b>Практическое занятие №37</b> Применение вспомогательных средств в массаже	1	
<b>Тема 2.4</b> Массажные приемы: поглаживание, растирание.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Классификация основных массажных приемов.	1	
	Основные физиологические эффекты поглаживания и растирания	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №38</b> Практическая реализация приемов массажа: поглаживание, растирание	1	
	<b>Практическое занятие №39</b> Особенности проведения массажа на различных участках тела	2	
	<b>Практическое занятие №40</b> Техника проведения поглаживания и растирания.	1	
<b>Тема 2.5</b> Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/3</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Основные физиологические эффекты разминания, вибрации и ударных приемов	1	
	Методические указания и техника проведения приемов на отдельных	1	

	участках тела.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №41</b> Практическая применение массажных приемов.	1	
	<b>Практическое занятие №42</b> Практическая применение разминание	1	
	<b>Практическое занятие №43</b> Практическая применение вибрация и ударных приемов.	1	
<b>Тема 2.6</b> Структура массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/2</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Задачи сеанса массажа, отбор приемов	1	
	Последовательность приемов массажа и зон воздействия	1	
	Задачи и особенности курсов массажа	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №44</b> Контроль условий проведения массажа	1	
	<b>Практическое занятие №45</b> Практическое применение различных массажных приёмов	1	
<b>Тема 2.7</b> Аппаратный массаж	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/3</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Особенности проведения аппаратного массажа.	1	
	Методика проведения отдельных видов аппаратного массажа: вибрационный; вакуумный; гидромассаж	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №46</b> Практическая реализация приемов аппаратного массажа	1	
	<b>Практическое занятие №47</b> Методика проведения вибрационного массажа	1	
	<b>Практическое занятие №48</b> Методика проведения вакуумного массажа	1	
<b>Тема 2.8</b> Массаж при различных заболеваниях	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/3</b>	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Цель и задачи лечебного массажа.	1	
	Особенности массажа при заболеваниях опорно- двигательной системы.	1	
	Массаж в спорте и в системе реабилитации.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №49</b> Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата.	1	
	<b>Практическое занятие №50</b> Массаж при заболеваниях спины	1	
	<b>Практическое занятие №51</b> Массаж заболеваний суставов	1	
<b>Тема 2.9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,

Контроль эффективности сеансов и курсов массажа	Методы оценки и контроля сеансов массажа	1	ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Методы оценки и контроля эффективности курсового применения массажа	1	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения оборудованы учебными столами и стульями для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, колонки, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы), зал ЛФК с соответствующим оснащением (шведская стенка, гимнастические палки, тренажеры для механотерапии, гантельный ряд, резиновые эспандеры), массажная кушетка.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников, М.: Советский спорт, 2021;
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2021;
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник – М.: Академия, 2024;

##### **Дополнительные источники**

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль - М.: Медицина, 2020;
2. Л. Бонева, П. Слынчева, Ст. Банко. Руководство по кинезотерапии – София: Медицина и физкультура, 2024;
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. - М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 2020;
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021;

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник – М.: Медицина, 2001;
6. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. ЛФК в системе медицинской реабилитации – М.: Медицина, 2022;
7. Комарова П.А., Благовидова Л.А. Руководство по физическим методам лечения. М.: Медицина, 2023;
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал, Общероссийский общественный фонд Социальное развитие России, №4 (100), 2022;
9. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2021;
10. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре - М.: Физ-культура и спорт;
11. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре - Л.: Медицина, 2023;
12. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студен-тов. Мн. Тесей. 2023;
13. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ, 2020;
14. Шакиров А. Г. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе у спортсменов (методические рекомендации) / А. Г. Шакиров. – М.: Изд-во Высшая школа, 2022;
15. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. И. Ренкер. – М.: Медицина, 2023.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- описывает сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- описывает основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- описывает историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- объясняет сущность техники профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- объясняет сущность методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- объясняет сущность методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- определяет технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- объясняет основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- определяет и перечисляет виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной</li> </ul>	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование, экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</li> <li>- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;</li> <li>- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.</li> <li>- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li> <li>- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</li> <li>- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;</li> <li>- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>деятельности, особенности их эксплуатации;</li> <li>- определяет и перечисляет технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</li> <li>- описывает основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;</li> <li>- перечисляет виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>- описывает значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li> <li>- перечисляет средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</li> <li>- определяет дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;</li> <li>- перечисляет показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</li> <li>- описывает основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- объясняет методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</li> <li>- описывает физиологические</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</li> <li>- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</li> <li>- основные виды и приемы массажа.</li> </ul>	<p>механизмы влияния массажа на организм, основные виды и приемы массажа.</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> <li>- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</li> <li>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</li> <li>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- организовывать, проводить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использует различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> <li>- комплектует состав групп, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</li> <li>- планирует, проводит и анализирует физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</li> <li>- подбирает оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- определяет педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей;</li> <li>- находит и анализирует информацию, необходимую для решения</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>соревнования различного уровня и осуществлять судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</li> </ul>	<p>профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития педагога по физической культуре детей с отклонениями в развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;</li> <li>-использует различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности</li> </ul>	
---	---	--

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению  
учебной дисциплины**

Учебная дисциплина «ОП.16 Лечебная физкультура и массаж» изучается на очной форме обучения в 5,6,7,8 семестрах.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения дисциплины «ОП.16 Лечебная физкультура и массаж».

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

*1. Ознакомиться с рабочей учебной программой. Рабочая учебная программа содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».*

*2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.*

*3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.*

*4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.*

*При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:*

- изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;*
- ответить на вопросы самоконтроля.*

### **Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

Текущий контроль знаний, умений и навыков проводится в виде устного опроса или тестирования, проверке результатов выполнения самостоятельной работы. За каждый вид работы студент получает баллы согласно критериям балльно-рейтинговой оценки знаний, разработанной в образовательной организации.

По окончании освоения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация.

#### ***Пример формулировки заданий для опроса***

1. Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.
2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
3. Определение понятия ЛФК. Основные цели и задачи ЛФК.
4. Характеристика основных принципов проведения ЛФК.
5. Формы проведения занятий ЛФК. Общая и специальная тренировка.
6. Влияние физических упражнений на основные системы организма человека.
7. Краткосрочны и долгосрочные изменения основных систем организма человека при физических нагрузках.
8. Механизм лечебного действия физических упражнений: тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсации.
9. Классификация физических упражнений. Пассивные и активные физические упражнения.
10. Изотонические, изометрические и идеомоторные упражнения.
11. Упражнения на растяжение. Дыхательные упражнения.
12. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
13. Методы дозирования физических упражнений.
14. Методы дозирования общеразвивающих и спортивно-прикладных упражнений (ходьба, бег, плавание и др.).
15. Двигательные режимы при занятиях ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
16. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
17. Структура и план занятий ЛФК.
18. Методы контроля эффективности проведения занятий ЛФК.

### ***Примеры тестовых заданий\****

#### **Вопросы к тестовому контролю по предмету ЛФК и массаж.**

1. На какие системы организма человека влияют физические упражнения:  
А) Сердечно-сосудистая и дыхательная;  
Б) Эндокринная и пищеварительная;  
В) Нервная и опорно-двигательная;  
Г) Все вышеперечисленные.+
2. Метод лечения использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью:  
А) Медикаментозная терапия;  
Б) ЛФК;+  
В) Мануальная терапия;  
Г) Массаж.
3. Процесс лежащий в основе терапевтического действия ЛФК:  
А) Дезадаптация и декомпенсация;  
Б) Тренировка и адаптация;  
В) Релаксация.
4. Лечебный эффект физических упражнений связан:  
А) С тонизирующим действием;  
Б) С трофическим действием;  
В) С формированием компенсации;  
Г) Все вышеперечисленное.+
5. Трофический эффект мышечных упражнений способствует:  
А) Атрофии и гипотрофии мышечной ткани;  
Б) Ускорению процессов регенерации и восстановлению клеток;+  
В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.
6. Тонизирующий эффект физических упражнений способствует:  
А) Снижению функциональной активности систем организма;  
Б) Повышению функциональной активности систем организма;+  
В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.
7. К кратковременным изменениям работы систем организма во время физической нагрузки не относятся:  
А) Повышение частоты сердечных сокращений;  
Б) Повышение систолического артериального давления;  
В) Повышение иммунологического статуса.+
8. Основной целью ЛФК является:  
А) Устранить болевой синдром;  
Б) Улучшить настроение пациента;  
В) Восстановление состояния здоровья;+

- Г) Медикаментозное лечение.
9. К основным принципам ЛФК не относятся:
- А) Индивидуальный подход;
  - Б) Систематичность и регулярность;
  - В) Форсированная тренировка;+
  - Г) Сознательность.
10. Индивидуальный подход при проведении занятий ЛФК учитывает:
- А) Состояние здоровья и функциональное состояние организма;
  - Б) Возраст и пол пациента;
  - В) Антропометрические показатели;
  - Г) Все вышеперечисленное.+
11. К положительным эффектам физических упражнений на организм не относятся:
- А) Повышение общей физической работоспособности;
  - Б) Повышение мышечной силы;
  - В) Улучшение кровообращения внутренних органов;
  - Г) Снижение иммунологического статуса.+
12. Основное средство ЛФК.
- А) Тренажер.
  - Б) Физическое упражнение.+
  - В) Инструктор ЛФК.
  - Г) Гимнастический снаряд.
13. К формам проведения ЛФК относятся:
- А) Лечебная гимнастика;
  - Б) Утренняя гигиеническая гимнастика;
  - В) Прогулки с лечебной ходьбой;
  - Г) Все вышеперечисленное.+
14. Противопоказанием для занятий ЛФК не является:
- А) Кровотечение и склонность к ним;
  - Б) Острое инфекционное заболевание;
  - В) Выраженный болевой синдром;
  - Г) Перенесенный инфаркт миокарда.+
15. Показание для ЛФК:
- А) Высокая температура тела;
  - Б) Перелом без достаточной иммобилизации отломков;
  - В) Злокачественное онкологическое заболеваний;
  - Г) Посттравматическая контрактура сустава.+
16. К двигательным режимам относятся:
- А) Щадящий;



- Б) Щадяще-тренирующий;
  - В) Тренирующий;
  - Г) Все вышеперечисленное.+
17. Физические упражнения в фиксированном положении без изменения длины мышцы и без движения в суставе:
- А) Идеомоторные.
  - Б) Статические;+
  - В) Динамические;
18. Физические упражнения с изменением длины мышц и с движением в суставе:
- А) Динамические;+
  - Б) Статические;
  - В) Идеомоторные;
  - Г) Дыхательные.
19. Мысленно воображаемые упражнения:
- А) Статические;
  - Б) Динамические;
  - В) Идеомоторные;+
  - Г) Дыхательные.
20. К спортивно-прикладным упражнениям относятся:
- А) Ходьба на лыжах;
  - Б) Плавание;
  - В) Ходьба и бег с лечебной целью;
  - Г) Все вышеперечисленное.+
21. К методам дозирования физических упражнений не относятся;
- А) Количество подходов упражнения;
  - Б) Количество повторов в упражнении;
  - В) Величина отягощения;
  - Г) Факторы микроклимата помещения.+
22. Контроль переносимости занятий ЛФК включает:
- А) Оценку общего самочувствия пациента;
  - Б) Контроль частоты сердечных сокращений;
  - В) Контроль артериального давления;
  - Г) Все вышеперечисленное. +
23. Эффективность занятий ЛФК связана:
- А) С регулярность и систематичность занятий;
  - Б) С индивидуальным подходом к пациенту;
  - В) С мотивацией пациента на выздоровление;
  - Г) С основным заболеванием пациента.

- Д) Все вышеперечисленное.+
24. Структура занятий ЛФК состоит из последовательных частей:
- А) Основная, вводная, заключительная;
  - Б) Вводная, заключительная, основная;
  - В) Вводная, основная, заключительная.+  
Г) Все вышеперечисленное.+
25. К методам дозирования спортивно прикладных упражнений не относятся:
- А) Расстояние;
  - Б) Время;
  - В) Настроение;+  
Г) Темп.
26. Продолжительность занятий ЛФК зависит:
- А) От основного заболевания пациента;
  - Б) От общего самочувствия пациента;
  - В) От индивидуальных показателей пациента;
  - Г) Все вышеперечисленное.+  
Д) Все вышеперечисленное.+
27. К дыхательным упражнениям относятся:
- А) Плавание;
  - Б) Ходьба с оздоровительной целью;
  - В) Диафрагмальное дыхание;+  
Г) Механотерапия.
28. К механотерапии относятся;
- А) Упражнения с гантелями или гимнастическими снарядами;
  - Б) Упражнения на специализированных реабилитационных тренажерах;+  
В) Трудотерапия.
29. К видам массажа не относятся:
- А) Гигиенический;
  - Б) Спортивный;
  - В) Аутогенный; +  
Г) Лечебный.
30. Разновидность массажа применяемая при различных заболеваниях и травмах:
- А) Спортивный;
  - Б) Лечебный;+  
В) Гигиенический.
31. Противопоказанием для проведения лечебного массажа не является:
- А) Кровотечение;
  - Б) Острое инфекционное заболевание;

- В) Остеохондроз различных отделов позвоночника;+
  - Г) Различные воспалительные процессы;
32. Показание для назначения лечебного массажа:
- А) Высокая температура тела;
  - Б) Заболевания кожи;
  - Г) Сколиотическая деформация позвоночника. +
33. К эффектам влияния массажа на нервную систему относятся:
- А) Повышение общей нервной возбудимости;
  - Б) Понижение общей нервной возбудимости;
  - В) Усиление рефлекторных связей коры головного мозга;
  - Г) Все вышеперечисленное. +
34. Массажный приём характеризующийся скольжением руки по коже, с легкой степенью давления и без смещения тканей:
- А) Растирание;
  - Б) Поглаживание; +
  - В) Разминание;
  - Г) Вибрационные приемы.
35. К эффектам влияния массажа на мышцы не относится:
- А) Усиление сократительной способности;
  - Б) Повышение эластичности;
  - В) Усиление процессов гипотрофии и атрофии; +
  - Г) Улучшение окислительно-восстановительных процессов.
36. Массажный приём характеризующийся смещением или растяжением массируемых кожных покровов в различных направлениях с образованием кожной складки:
- А) Растирание; +
  - Б) Поглаживание;
  - В) Разминание;
  - Г) Вибрационные приемы;
37. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему:
- А) Расширение периферических кровеносных и лимфатических сосудов;
  - Б) Усиление притока крови к массируемому участку и лимфооттока;
  - В) Улучшение сократительной способности сердца;
  - Г) Все вышеперечисленное. +
38. Массажный приём характеризующийся захватом мышечной ткани с механическим воздействием на нее различной интенсивности:
- А) Растирание;
  - Б) Поглаживание;

- В) Разминание;+
  - Г) Вибрационные приемы;
39. Массажный приём характеризующийся созданием в массируемых тканях колебательных движений различной скорости и амплитуды:
- А) Растирание;
  - Б) Поглаживание;
  - В) Разминание;
  - Г) Вибрационные приемы;+
40. Факторы влияющие на дозировку массажа:
- А) Величина и расположение массируемой зоны;
  - Б) Техника проводимого массажа;
  - В) Индивидуальные показатели состояния здоровья массируемого;
  - Г) Все вышеперечисленное.+
41. Разновидность массажа осуществляемого с помощью специальных приборов:
- А) Точечный;
  - Б) Сегментарно-рефлекторный;
  - В) Аппаратный;+
  - Г) Косметический.
42. Интенсивность и разновидность массажных приемов способствующая снижению тонуса мышц и релаксации:
- А) Высокая интенсивность с применением растирания;
  - Б) Средняя интенсивность с применением ударных приемов;
  - В) Низкая интенсивность с применением легких вибрационных приемов.+
43. К вспомогательным средствам массажа относятся:
- А) Специализированные кремы и мази для массажа;+
  - Б) Условия микроклимата массажного кабинета;
  - В) Высота подъёма массажного стола и его расположение.
44. Структура очередности основных массажных приёмов в сеансе массажа:
- А) Разминание, вибрация, поглаживание, растирание;
  - Б) Растирание, поглаживание, вибрация, разминание;
  - В) Поглаживание, растирание, разминание, вибрация.+