Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

«31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лечебная физическая культура и массаж

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 Физическая культура

Брянск 2026

Программа по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднегопрофессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденной Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022г. № 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденной Федеральным учебно- методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС49.00.00.

Разработчик:

Рассказа Наталья Петровна - преподаватель общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1 от «28 » августа 2026 г.

Председатель ПЦК _____ Рейх Е.И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ А.Н. Моисеев

СОДЕРЖАНИЕ

1. О БЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 9
3.1. Материально-техническое обеспечение 9
3.2. Учебно-методическое обеспечение 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОПЦ.15 «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОПЦ.15 «Лечебная физическая культура и массаж» заключается в формировании у студентов знаний о значении лечебной физической культуры и массажа, правилах применения различных методик массажа, а также развитие понимание важности правильного составления комплексов упражнений при некоторых паталогических состояниях организма человека.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08	✓ анализировать планы проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами, разрабатывать предложения для их совершенствования, ✓ на основе медицинских рекомендаций и под руководством медицинского работника проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой, ✓ использовать основные приемы самомассажа и некоторые приемы массажа, ✓ определять цели и задачи, планировать, проводить анализ оценки занятий лечебной физической культурой, ✓ наблюдать, анализировать и само анализировать занятия лечебной физической культурой с различными группами, ✓ обсуждать отдельные занятия в диалоге с сокурсниками, преподавателем, ✓ подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом целей занятия и задач и индивидуальных особенностей занимающихся.	✓ значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений, ✓ историю, этапы развития и терминологию лечебной физической культуры, ✓ технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях лечебной физической культурой, ✓ противопоказания, показания для назначения физической культуры и массажа, ✓ основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ✓ методические особенности проведения занятий по массажу и лечебной физической культуре, ✓ физиологические механизмы влияния массажа на организм, ✓ основные методы и приемы массажа, ✓ требования к планированию занятий лечебной физической культурой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	82	22
Всего	**82**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала занятий	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Патология, этиология, патогенез, саногенез	Основные понятия патологии, этиология, патогенез, виды саногенеза.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 2. Понятие о лечебной физической культуре. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.	Понятие о ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. показания и противопоказания для занятий ЛФК.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 3. Формы занятий ЛФК. Комплексное лечение.	Формы занятий лечебной физической культурой. Периоды лечебной физической культуры и соответствующие им режимы двигательной активности. Понятие о комплексном лечении.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипотонической и гипертонической болезни, атеросклерозе и варикозном расширении вен, инфаркте миокарде и ИБС).	Методика лечебной физической культуры при инфаркте миокарда, при гипертонической, гипотонической болезнях в зависимости от форм и стадии, методика лечебной физической культуры при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен нижних конечностей.	6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №1. Поведение занятия по лечебной гимнастике при заболеваниях ССС.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ОК 06

Тема 5. ЛФК при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма, туберкулез, эмфизема и плеврит).	Основные данные о заболеваниях органов дыхания: пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, плеврит, туберкулёз. Методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.	8	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №2. Поведение занятия по лечебной гимнастике при заболеваниях органов дыхания.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 06 ОК 08
Тема 6. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	Основные данные о заболеваниях органов пищеварения. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Методика лечебной физической культуры при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите и желчнокаменной болезни.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 7. ЛФК при нарушениях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).	Основные данные о заболеваниях обмена веществ. Освоение методики ЛФК при ожирении, сахарном диабете.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №3. Поведение занятия по лечебной гимнастике при нарушении обмена веществ.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 06 ОК 08
Тема 8. Физическая реабилитация при плоскостопии.	Механизмы лечебного действия физических упражнений при плоскостопии.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 4. Поведение занятия по лечебной гимнастике при плоскостопии.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 06 ОК 08
Тема 9. Физическая реабилитация при дефектах осанки.	Понятие об осанке. Классификация нарушения осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки. Составить комплекс ЛФК при нарушениях осанки.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 06
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 5. Поведение занятия по лечебной гимнастике для профилактики нарушений осанки.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 06 ОК 08
Тема 10. Лечебная физическая культура при сколиозах.	Понятие о сколиозе. Виды и степени сколиоза. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сколиозе у детей. Формы ЛФК при сколиозе	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08

Тема 11. ЛФК при оперативных вмешательствах на сердце, легкие, на органах брюшной полости.	Понятие о повреждениях и заболеваниях органов, требующих хирургического вмешательства. Механизмы лечебного действия физических упражнений при операциях. Особенности методики ЛФК до операции и после операции	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 12. Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения, травмах и опухолях головного мозга в зависимости от локализации поражений. Расстройства движений, расстройства вегетативных функций и трофических функций нервной системы.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 6. Поведение занятия по лечебной гимнастике при повреждениях нервной системы.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ОК 06
Тема 13. ЛФК при травматической болезни спинного мозга.	ЛФК и массаж в восстановительном лечении больных травматической болезни спинного мозга на различных этапах реабилитации	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 14. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.	Основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника. Шейный, грудной, поясничный остеохондрозы.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. Поведение занятия по лечебной гимнастике при остеохондрозе позвоночника.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ОК 06
Тема 15. Особенности методики ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.	Понятие о травмах и заболеваниях периферической нервной системы. Особенности методики ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 16. Особенности методики ЛФК при неврозах.	Понятие невроза. особенности проведения занятия ЛФК при неврозах.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 17. ЛФК при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса.	Освоение методики занятий лечебной гимнастикой при переломах костей верхних и нижних конечностей при разных методах лечения	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08

Тема 18. Реабилитация при травмах кисти и стопы.	Повреждение костей кисти и пальцев, клинические проявления. Функциональное лечение при повреждении кисти и пальцев (лечебная гимнастика, механотерапия, трудотерапия, физиотерапия) на всех этапах реабилитации.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 8. Поведение занятия по лечебной гимнастике при переломах костей верхних и нижних конечностей.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ОК 06
Тема 19. Общее понятие о массаже. Гигиенические основы массажа. Классификация массажа.	Понятие о массаже. Механизмы и физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические, требования предъявляемые к помещению, инвентарю, к массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к применению массажа.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 20. Приемы массажа. (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).	**Практическое занятие № 9.** Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема. Ошибки при выполнении.	6	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ОК 06
Тема 21. Обобщающее занятие.	Основные понятия ЛФК. Особенности проведения ЛФК и массажа при патологии различных органов и систем организма.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Всего: 82			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «ЛФК и массажа», оснащенный оборудованием, необходимым для проведения занятий.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лечебная Физическая Культура и Массаж, Ф.Г.Бурякин, В.С. Мартынихин, Издательство «Кронус», 2021
2. Лечебная Физическая Культура. Учебное Пособие для СПО, Е.В. Токарь, Издательство «профобразование», 2021
3. Массаж и Лечебная Физическая Культура: учебник для студентов учреждений высшего образования, А.А.Бирюков, Издательский центр «Академия», 2019г.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекции. .\Е. А. Багнетова.- М.: Феникс, 2016.
2. Возрастная анатомия и физиология и гигиена в 2 Т.Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы2-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО. Любимова З.В., Никитина А.А., 2019.
3. Королев А.А. Гигиена питания: учеб.для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Королев. -3-е изд., перераб. -М. : Издательский центр «Академия», 2016.
4. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография/ Н.А. Фудин, А.А. Хадацаев, В.А. Орлов; под ред. А.И. Григорьева.- М.: Спорт, Человек, 2018.

Интернет-ресурсы:

http://www.afkonline.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: ✓ значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, ✓ понятие лечебной физической культуры и массажа; ✓ медицинские показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой; ✓ механизмы лечебного воздействия физических упражнений ✓ особенности планирования занятий при различных заболеваниях, ✓ технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях лечебной физической культурой.	демонстрирует знания: ✓ значения лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, ✓ понятий лечебной физической культуры и массажа; ✓ показаний и противопоказаний к занятиям лечебной физической культурой ✓ механизмов лечебного воздействия физических упражнений, ✓ техники безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях лечебной физической культурой, ✓ требования к планированию занятий лечебной физической культурой.	Устный опрос, проверочные работы, тестирование
Умеет: ✓ анализировать планы проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами, разрабатывать предложения для их совершенствования, ✓ на основе медицинских рекомендаций проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой,	✓ анализировать планы проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами, ✓ на основе медицинских рекомендаций проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой, ✓ использовать основные приемы самомассажа и некоторые приемы массажа, ✓ определять цели и задачи, планировать, проводить	Оценка результатов выполнения практической работы

✓ использовать основные приемы самомассажа и некоторые приемы массажа, ✓ определять цели и задачи, планировать, проводить анализ оценки занятий лечебной физической культурой, ✓ наблюдать, анализировать и само анализировать занятия лечебной физической культурой с различными группами, ✓ подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом целей занятия и задач и индивидуальных особенностей занимающихся.	анализ оценки занятий лечебной физической культурой, ✓ наблюдать, анализировать и само анализировать занятия лечебной физической культурой с различными группами, ✓ подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом целей занятия и задач и индивидуальных особенностей занимающихся.	