

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>1</u>	<u>1</u>

Разработано
Старший преподаватель кафедры
оздоровительной и адаптивной физической
культуры
Плотникова Д.Д.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины Лечебная физическая культура и массаж является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи дисциплины:

1. Обучить студентов основам лечебной физической культуры и массажа, правилам организации с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2. Обучить студентов навыкам составления комплексов лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
3. Овладеть методиками проведения занятий лечебной физической культуры и массажа при различной патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.06.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-3. Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.
	ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.	Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности.
	ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов.	Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов с применением лечебной физической культуры и массажа.

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего 3 з.е. акд. ч. 108	ОФО, в акд. часах	ЗФО, в акд. часах
Контактная работа:	48	6
Лекции/ из них практическая подготовка	12	2
Лабораторных работ/ из них практическая подготовка	36/2	4
Практических занятий/ из них практическая подготовка		
Самостоятельной работы	60	100
Формы контроля:		
Зачет		

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура и массаж». Основы лечебной физической культуры. 1. История возникновения и развития ЛФК и массажа; 2. Основы лечебной физической культуры 3. Основы массажа	ПК-3 (ид 1,2,3)	2		4	6	2			12	Собеседование, Тестирование
2.	Основы классического массажа 1. Понятие классический массаж. механизмы физиологического влияния массажа на организм; 2. Основные приемы классического массажа; 3. Показания и противопоказания к применению классического массажа.	ПК-3 (ид 1,2,3)	2		4	6			2	12	Собеседование, Тестирование
3.	Основы лечебной физической культуры и массажа при нарушениях функции передвижения организма человека	ПК-3 (ид 1,2,3)	2		4	6			2	12	Собеседование, Тестирование

	1. ЛФК и массаж при сколиозе и нарушениях осанки у человека; 2. ЛФК и массаж при патологии нижних конечностей; 3. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы; 4. ЛФК при переломах, вывихах костей и суставов, растяжении и разрыве мышц и сухожилий										
4.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы организма человека 1. Особенности использования лечебной физической культуры и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; 2. ЛФК и массаж при ишемической болезни сердца; 3. ЛФК и массаж при пороках сердца; 4. ЛФК и массаж при гипо- и гипертонической болезнях; 5. ЛФК и массаж при сердечной недостаточности	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	6			2	12	Собеседование, Тестирование
5.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания организма человека 1. Основные направления применения средств ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания; 2. ЛФК и массаж при пневмонии; 3. ЛФК и массаж при бронхитах; 4. ЛФК и массаж при бронхиальной астме	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	6				12	Собеседование, Тестирование
6.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения организма человека 1. ЛФК и массаж при гастритах;	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	6				12	Собеседование, Тестирование

	2. ЛФК и массаж при язвенной болезни желудка и кишечника;										
7.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов мочеполовой системы (МПС) 1. ЛФК и массаж при дискинезии желчевыводящих путей; 2. ЛФК и массаж при мочекаменной болезни	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	8				12	Собеседование, Тестирование
8.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов обмена веществ 1. ЛФК и массаж при ожирении; 2. ЛФК и массаж при метаболическом синдроме; 3. ЛФК и массаж при сахарном диабете	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	8				8	Собеседование, Тестирование
9.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях центральной и периферической нервной системы 1. Лечебная и оздоровительная физическая культура при неврозах; 2. Лечебная и оздоровительная физическая культура при нейроциркуляторной дистонии; 3. ЛФК и массаж при повреждениях периферических нервов; 4. ЛФК и массаж при нарушениях мозгового кровообращения	ПК-3 (ИД 1,2,3)	2		4	8				8	Собеседование, Тестирование
	ИТОГО за семестр		12		36	60	2		2	100	
	ИТОГО		12		36	60	2		2	100	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) Лечебная физическая культура и массаж базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются и методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Лабораторные работы направлены на приобретение опыта практической работы в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии. Электронный ресурс: Учебное пособие/ А.Н. Налобина.- Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии, 2029-03-20. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 292 с. Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0002-5, экземпляров не ограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. - 420 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0315-1, экземпляров не ограничено

2. Егорова, С. А. (СКФУ). Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие: Направление подготовки 034300 - Физическая культура. Профиль подготовки "Спортивная тренировка". Бакалавриат / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова ; М-во образования и науки РФ, ФГАОУ ВПО "Сев.-Кав. федер. ун-т". - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с.: табл., экземпляров не ограничено

3. Егорова, С. А. (СКФУ). Лечебная физкультура и массаж: учебник / С.А. Егорова, В.Г. Петряков; ФГАОУ ВПО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 197 с. - Печатается по решению УМС СКФУ, экземпляров не ограничено

4. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие: Направление подготовки 034300 - Физическая культура. Профиль подготовки "Спортивная тренировка". Бакалавриат / авт.-сост.: С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; М-во образования и науки РФ, ФГАОУ ВПО "Сев.-Кав. федер. ун-т". - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 134 с.: табл., экземпляров не ограничено

5. Налобина, А. Н. Основы классического массажа Электронный ресурс: Учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. - Основы классического массажа, 2029-03-20. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 67 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0003-2, экземпляров неограничено

6. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1, экземпляров не ограничено

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению лабораторных работ по дисциплине "Лечебная физическая культура и массаж": Направление подготовки 43.03.01 Физическая культура; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2023.

2. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»: Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2023.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online
5	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека.

6	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Теория и практика физической культуры
7	http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks

Перечень программного обеспечения:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Лабораторные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
	Складной массажный стол YAMAGUCHI SAPPORO 1972
	Портативный стул для массажа US MEDICA RONDO
	Массажный валик HeIiox D10, HeIiox D-15
	Воротник ортопедический
	Поддерживатель спины
	Пояс противорадикулитный
	Фиксатор осанки
	Массажный мяч 7 см, 10 см
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (**МТС-Линк**), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.