

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»  
Факультет «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета ФКиС  
Трусова О.В.  
«30» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2024-2025 учебный год

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**  
**«ЛЕЧЕБНАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:  
Спортивная тренировка

Квалификация выпускника:  
Бакалавр

Форма обучения:  
очная,  
заочная,  
заочная (ускоренная)

ГОД НАБОРА 2024г.

Тирасполь, 2024г.

Рабочая программа дисциплины «Лечебная и реабилитационная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного Стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», основной образовательной программой учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель  Чебан И.Б.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «ФРиОТ»

«28» авг 2024 г. протокол № 1

и.о. зав. кафедрой-разработчика

«28» авг 2024 г.  Мазур Е.А., ст. преподаватель

зав. выпускающей кафедрой «Легкой атлетики и водных видов спорта и туризма»

«29» 09 2024 г.  Деркаченко И.В., профессор

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Сформировать у будущих бакалавров глубокие теоретические знания и практические навыки в сфере лечебной физической культуры и массажа, овладение студентами общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений и массажа для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Лечебная и реабилитационная физическая культура» относится к вариативной части профессионального цикла Б1.В.10 основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направления 49.03.01 «Физическая культура».

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций ОПОП представлено в таблице.

Категория общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<b>Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</b>		
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1опк-7, Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
		ИД-2опк-7, Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
		ИД-3опк-7, Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на	ИД-1опк-6, Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

	ведение здорового образа жизни	ИД-2опк-6, Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни ИД-3опк-6, Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
--	--------------------------------	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1 Распределение трудоемкости в з.е./ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам.

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
1	2з.е. /72	72	18	-	18	36	зачет
Итого:	2/72	72	-	-	-	36	

##### Заочное отделение

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
3	2з.е. /72	8	4	-	4	60	зачет
Итого:	2/72	8	-	-	-	60	

##### Заочное (ускоренное)

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
3	2з.е. /72	72	-	-	-	-	-
Итого:	2/72	72	-	-	-	-	-

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Количество часов
---	-----------------------	------------------

		Всего	Аудиторная Работа Д/О; З/О		Внеау д. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1	Основы лечебной физической культуры.	38/24	12/2	12/2	14/20
2	Основы реабилитационной физической культуры.	34/44	6/2	6/2	22/40
Итого:		72/72	18/4	18/4	36/60 (Зачет 4ч.)

#### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
<b>Основы лечебной физической культуры</b>				
1	1	2/2	Введение. Общие основы лечебной физической культуры.	
2	1	2	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.	Схемы, рабочие таблицы
3	1	2	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	рабочие таблицы
4	1	2	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	Схемы, рабочие таблицы, видео
5	1	2	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах суставов.	Схемы, рабочие таблицы
6	1	2	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	рабочие таблицы
Итого по разделу часов:		12/2		
<b>Основы реабилитационной физической культуры.</b>				
1	2	2	Классификация видов массажа (спортивный, гигиенический, лечебный, косметический и аппаратные методы).	Схемы, рабочие таблицы
2	2	2	Классификация приемов классического массажа и их разновидности.	Схемы, рабочие таблицы
3	2	2/2	Технология проведения видов спортивного массажа.	рабочие таблицы
Итого по разделу часов:		6/2		
<b>ИТОГО:</b>		18/4		

**Практические занятия:**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лабораторных	Учебно-наглядные пособия
<b>Основы лечебной физической культуры</b>				
1	1	2	Введение. Общие основы лечебной физической культуры.	
2	1	2	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.	Схемы, рабочие таблицы
3	1	2	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	рабочие таблицы
4	1	2	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	Схемы, рабочие таблицы, видео
6	1	2/2	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах суставов.	рабочие таблицы
7	1	2	Лечебная физическая культура при травмах позвоночника и таза, при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.	
Итого по разделу часов:		12/2		
<b>Основы реабилитационной физической культуры.</b>				
1	2	2/2	Классификация приемов классического массажа и их разновидности.	Схемы, рабочие таблицы
2	2	2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов поглаживания и растирания.	Схемы, рабочие таблицы
3	2	2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания и вибрации.	рабочие таблицы
Итого по разделу часов:		6/2		
<b>ИТОГО:</b>		18/4		

**Самостоятельная работа студентов**

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах) д/о; з/о
Раздел 1	1.	Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.	2/2
	2.	ЛФК при хронической сердечной недостаточности. ЛФК при пороках сердца.	2/2
	3.	ЛФК при травмах таза. ЛФК при повреждениях грудной клетки.	2/2
	4.	ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.	2/2

	5.	ЛФК при переломах нижних конечностей.	2/5
	6.	ЛФК при врожденной мышечной кривошее.	2/4
	7.	ЛФК при плоскостопии. ЛФК при врожденной косолапости.	2/3
<b>Итого по разделу часов</b>			14/20
Раздел 2	1.	Влияние массажа на обмен веществ.	2/5
	2.	Техника массажа отдельных частей тела.	4/5
	3.	Спортивный массаж, техника выполнения.	4/5
	4.	Лечебный массаж, техника выполнения.	4/5
	5.	Аппаратные методы массажа. Косметический массаж.	2/6
	6.	Средства, применяемые в массаже (масла, кремы, лосьоны, маски).	2/6
	7.	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.	2/5
	8.	Гигиенический массаж, техника выполнения.	2/3
<b>Итого по разделу часов</b>			22/40
<b>ИТОГО:</b>			36/60

5. Примерная тематика курсовых проектов не предусмотрена

6. Учебно - методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

**6.1. Основная литература**

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<b>Основная литература</b>					
1.	Лечебная физическая культура и массаж	Бугеску А.Н., Чебан И.Б., Мазур Е.А.	2013	-	1	кафедра
2.	Лечебная физическая культура	С.Н. Попова	2005	-	1	кафедра
3.	Лечебный массаж	Бирюков А.А.	2008	-	1	кафедра
	<b>Дополнительная литература</b>					
1.	Лечебная физическая культура и массаж	Белая Н.А.	2005	-	1	кафедра

**6.2. Программное обеспечение Интернет – ресурсы:**

1. <http://medcatalog.1.ru/>Каталог медицинских, научных и образовательных сайтов (18.08.18)

2. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект (18.08.17)

3. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.17)

### 6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. Лечебная физическая культура как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской и спортивной реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе спорта. Средства и формы лечебной физической культуры. Лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы, при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа. Методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации. При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студент должен знать историю, принципы, методы, средства, формы ЛФК; основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК; основы методики ЛФК и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях, историю развития массажа, физиологическое действие массажа на организм человека, гигиенические основы массажа, особенности ручного, аппаратного и комбинированного методов массажа, особенности проведения общего и частного сеансов массажа и характеристику лечебного, гигиенического, косметического, спортивного массажа. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **лабораторным занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием лабораторных занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на лабораторном занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Лечебной физической культуры и массажа» требует от студента серьезной и систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов согласно плану лабораторных занятий. При подготовке **доклада** постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):**

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической аудитории кафедры «ФриОТ» (103Г, 110 Г аудитории) и на спортивно-физкультурных площадках республиканского стадиона. При проведении занятий используются нормативные документы, таблицы по теме разделов; спортивно-физкультурный инвентарь, фотографии и слайды в соответствии с темой занятий.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

Данный учебный курс предназначен для студентов 4 курса дневной и заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и лабораторные занятия;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия», «Физическая культура», «Физиология человека».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области методик лечебной физической культуры и массажа.

На лабораторных занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

## **9. Технологическая карта дисциплины**

Курс 1, д/о, з/о группа ФК24ДР62ФС2, ФК24ВР62ФС2 семестр 1,3

Преподаватель-лектор ст.преподаватель Чебан И.Б.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия ст.преподаватель Чебан И.Б.

Кафедра «ФриОТ»

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Бально-рейтинговая и кредитно-модульная системы оценивания не введены.