

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ И
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
ПРОГРАММАМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНам
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ПО ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРОГРАММЕ
Лечебная физическая культура и массаж**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.02.02 Педагог по адаптивной физической культуре.plx
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация **Педагог по адаптивной физической культуре**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 70

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	30	30	24	24	54	54
Итого ауд.	40	40	34	34	74	74
Контактная работа	40	40	34	34	74	74
Сам. работа	32	32	38	38	70	70
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

к.м.н., Доцент, Казакова Галина Николаевна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой к.м.н., доц. Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование систематизированных знаний и навыков по рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, продления активного периода жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	МДК.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК 3.1.: Планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

:	
Знать:	
Уровень 1	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уметь:	
Уровень 1	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Владеть:	
Уровень 1	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 2	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

ПК 3.2.: Проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами

:	
Знать:	
Уровень 1	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами
Уметь:	
Уровень 1	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами
Владеть:	
Уровень 1	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами

ПК 3.3.: Осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
:	
Знать:	
Уровень 1	Как осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	Как осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 3	Как осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уметь:	
Уровень 1	осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	осуществлять контроль за физическим, функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 3	осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Владеть:	
Уровень 1	навыками осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	навыками осуществлять контроль за физическим, функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 3	осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. II. Индивидуальный подход к проведению ЛФК и массажа.						
1.1	Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Правила составления плана ЛФК и мониторинг состояния индивидуума. Типы реакции сердечно- сосудистой системы на нагрузку. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические и физические средства методами ЛФК (восстановления спортивной работоспособности). /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.3	Оценка нервной и нервно-мышечной систем перед проведением массажа. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.4	Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести сбор анамнеза с заполнением карты.

1.5	Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести измерение АД и пульса. Рассчитать параметры оценки ССС у себя.
1.6	Общая характеристика приёмов массажа. Специфика применения массажных приёмов на практике /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести пробу Штанге и Генчи. Сделать выводы.
1.7	Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
1.8	Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
1.9	Зачёт /ЗачётСОц/	5	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Зачёт
1.10	Учёт классификации типов телосложения человека при проведении массажа. /Пр/	4	2				Подготовить реферат.
1.11	Структура организации спортивного диспансера: требования к оформлению документов, требования к прохождению медосмотров занимающимися ФКиС. /Пр/	4	2				Подготовить реферат.
1.12	Физические средства, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов. /Пр/	4	2				
1.13	Становление и развитие ЛФК в России. Биомеханические основы движений в ЛФК. Характеристика гимнастических упражнений /Ср/	4	8				
1.14	Организация ЛФК в лечебных учреждениях. Схема процедуры и составление примерного комплекса упражнений. /Ср/	4	8				
1.15	История развития, анатомо-физиологическое обоснование и гигиенические основы массажа. /Ср/	4	8				
1.16	Системы, методы, формы и виды массажа. Формы и технология проведения сеансов массажа. Методика выполнения основных приемов рефлекторно-сегментарного массажа. Методика выполнения основных приемов лечебного массажа. Приемы и техника классического лечебного массажа. /Ср/	4	8				
	Раздел 2. I. Введение в предмет: задачи и организация проведения ЛФК и массажа.						

2.1	Введение в предмет: задачи, показания и организация проведения ЛФК и массажа /Лек/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.2	Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления Физиологическая кривая урока, тренировки. /Лек/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.3	Содержание, значение ЛФК и массажа для сохранения здоровья, повышения функционального резерва организма и профилактики различных отклонений в деятельности организма. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.4	Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.5	Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Брадикардия. Гипотония. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы перед проведением ЛФК. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.6	Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы лиц разного пола, возраста перед проведением ЛФК /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.7	Правила формирования комплекса ЛФК /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.8	Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.9	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК /Лек/	5	2				

2.10	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. Лечебная физическая культура и массаж при травмах. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. /Лек/	5	4				
2.11	Приемы и техника массажа. Методика массажа Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. /Лек/	5	2				
2.12	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК. /Пр/	4	2				
2.13	Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК. Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. /Пр/	5	6				
2.14	Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена /Пр/	5	4				
2.15	Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. Лечебное влияние физических упражнений при нарушениях обмена веществ осуществляется в основном по механизму трофического действия. /Пр/	5	4				
2.16	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. /Пр/	5	6				
2.17	лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы /Пр/	5	2				

2.18	Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. /Ср/	5	6				
2.19	Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков. Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. /Ср/	5	8				
2.20	Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической /Ср/	5	8				
2.21	Общеразвивающие упражнения улучшающие функцию всех органов и систем и оказание их благоприятного воздействие на дыхательный аппарат. /Ср/	5	8				
2.22	Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. /Ср/	5	8				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания для проведения входного и текущего контроля.

1. Цели и задачи дисциплины "ЛФК и массаж"
2. Значение дисциплины "ЛФК и массаж" в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
3. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
4. Самомассаж
6. Сигментарный массаж
7. Точечный массаж
8. Соединительно-тканый массаж
9. Переостальный массаж
10. Спортивный массаж
11. Гигиенический массаж
12. Массаж и гимнастика в раннем возрасте
13. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
14. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
15. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
16. ЛФК в посттравматический период
17. ЛФК для разных возрастных групп населения

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов:

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки: разработка комплексов ЛФК
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Классификация приёмов массажа

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

1. Функциональные особенности видов массажа.
2. Показатели, характеризующие эффективность ЛФК.
3. Противопоказания к проведению ЛФК и массажа

5.4. Перечень видов оценочных средств

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен)

1. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
5. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.
6. Массаж в сочетании с другими видами лечения.
7. Спортивный массаж. Гигиенический массаж.

4.1

Примерные экзаменационные задачи

1. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях верхних дыхательных путей
2. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
3. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
4. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
5. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
6. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
7. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
8. Массаж при шейно-грудном остеохондрозе

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016
Л1.2	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие	Москва: Человек, 2015
Л1.3	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические указания для обучающихся.

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.
2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.