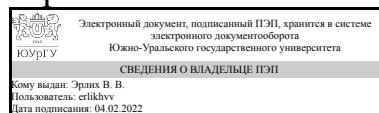


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



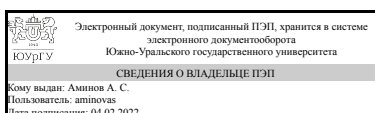
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.24 Лечебная физическая культура и массаж  
для направления 49.03.01 Физическая культура  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

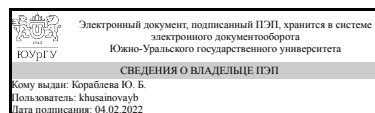
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

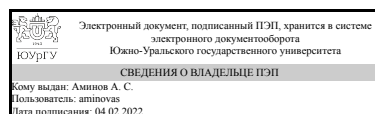
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Ю. Б. Кораблева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки в области лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа.

Задачи: - изучить теоретические основы ЛФК; - научиться составлять и проводить комплексы лечебной гимнастики при наиболее часто встречающихся заболеваниях и травмах у спортсменов; - освоить основные методы исследования в ЛФК для контроля эффективности проводимых занятий и учета степени влияния физической нагрузки на организм занимающихся; - изучить теоретические основы массажа; - освоить различные приемы классического массажа; - ознакомиться с методикой выполнения массажа различных участков тела.

## Краткое содержание дисциплины

Исторические и организационные аспекты ЛФК. Роль и место ЛФК в системе физической реабилитации. Средства, формы и методы ЛФК. Объемы нагрузки в зависимости от периода лечебной физической культуры и режима двигательной активности. Особенности составления комплексов лечебной гимнастики. Методы исследования и контроль эффективности ЛФК. Особенности применения физических упражнений при наиболее часто встречающихся заболеваниях и травмах у спортсменов. Общие сведения о массаже. Анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа. Общая методика проведения массажа. Методика выполнения приемов классического массажа и их физиологическое воздействие. Массаж отдельных частей тела

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Знает: методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами, механизмы лечебного действия физических упражнений Умеет: проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: средства и методы профилактики травматизма Умеет: организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять физические упражнения и методику массажа для наиболее быстрого и эффективного восстановления после перенесенных заболеваний и травм Имеет практический опыт: проведения и контроля эффективности проводимых восстановительных мероприятий

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
---	---

<p>1.О.32 Методология спортивной тренировки,  1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни,  1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности,  1.О.29 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом,  Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр),  Производственная практика, тренерская практика (4 семестр)</p>	<p>1.О.37.02 Единоборства,  ФД.03 Профилактика спортивных травм</p>
---	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
<p>1.О.32 Методология спортивной тренировки</p>	<p>Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС, историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнованиях в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта,</p>

принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии

Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов, определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по базовым видам спорта и ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности

Имеет практический опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной

	<p>направленности физкультурно-спортивной организации, проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса</p>
<p>1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	<p>Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус» Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по</p>

	<p>возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний, способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки</p>
<p>1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания, предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-</p>

	<p>просветительной работе в спортивных коллективах, обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации</p>
<p>1.О.29 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>
<p>Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр)</p>	<p>Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях Умеет: уметь проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр по двигательному и когнитивному обучению, составлять план занятия по физической культуре на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Имеет практический опыт: обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии; контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, компьютерной обработки</p>

	<p>служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности</p>
<p>Производственная практика, тренерская практика (4 семестр)</p>	<p>Знает: правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС;; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС, применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС Имеет практический опыт: проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств и методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности</p>



	<p>физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС, проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований по ИВС; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря, проведения спортивного отбора и спортивную ориентацию в процессе занятий, ознакомления обучающихся с правилами охраны жизни и их здоровья; профилактики нарушения правил техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, участия в судействе спортивных соревнований ИВС, проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера, выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</p>
--	--

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 110,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		5	6
Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	96	48	48
Лекции (Л)	32	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	32	32

Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	105,25	53,75	51,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к зачету	18	18	0
Изучение и конспектирование учебных пособий, монографий и другой литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	23	15	8
Подготовка к экзамену	20	0	20
Подготовка к практическим занятиям и семинарам	44,25	20,75	23,5
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы лечебной физической культуры	48	16	32	0
2	Основы выполнения основных техник массажа	48	16	32	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Исторические и организационные аспекты лечебной физической культуры. Роль и место лечебной физической культуры в системе физической реабилитации. Лечебная физическая культура как метод физической реабилитации	2
3-4	1	Лечебная физическая культура как метод физической реабилитации	2
5-6	1	Средства лечебной физической культуры	2
7-8	1	Формы и методы проведения лечебной физической культуры	2
9-10	1	Объемы нагрузки в зависимости от периода лечебной физической культуры и режима двигательной активности	2
11-12	1	Особенности составления комплексов лечебной физической культуры	2
13-14	1	Методы исследования и контроль эффективности лечебной физической культуры	2
15-16	1	Особенности применения физических упражнений при наиболее часто встречающихся заболеваниях и травмах у спортсменов	2
17-18	2	Общие сведения о массаже: понятие, история, классификация и характеристика разновидностей техник выполнения массажных приемов	2
19-20	2	Анатомо-физиологические основы массажа: понятие о нервном, гуморальном, механическом факторах действия, воздействие массажа на нервную, кровеносную, лимфатическую системы, кожные покровы, опорно-двигательный аппарат.	2
21-22	2	Гигиенические основы выполнения массажа: требования к массажисту, пациенту, месту	2
23-26	2	Общая методика проведения массажа: правила, показания, противопоказания, исходные положения, особенности выполнения техники классического массажа	4

27-30	2	Основные приемы выполнения классического массажа и их физиологическое воздействие на организм	4
31-32	2	Техника выполнения массажа отдельных частей тела: спины, шеи, верхних конечностей, груди, живота, нижних конечностей, головы	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Посещение реабилитационного отделения - зала ЛФК: изучение материально-технической базы зала ЛФК	2
3-6	1	Проведение комплекса ЛФК, направленного на общую и специальную дозированную тренировку (например дыхательные упражнения при пневмонии, упражнения для разработки парализованных конечностей)	4
7-8	1	Особенности проведения гимнастических, спортивно-прикладных упражнений и различных игр; аутогенной тренировки	2
9-12	1	Знакомство с основными видами физических упражнений: выполнение статических и динамических упражнений	4
13-14	1	Особенности проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ), лечебной гимнастики.	2
15-18	1	Проведение комплексов ЛФК в строго постельном режиме, полупостельном и свободном.	4
19-20	1	Особенности проведения комплекса ЛФК на примере нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиозе, плоскостопии)	2
21-26	1	Проведение комплексов ЛФК при ушибе, вывихе, растяжении, разрыве связок и сухожилий, разрыве мышц, переломе костей, остеоартрозе	6
27-28	1	Измерение антропометрических данных (длина тела, вес, жировой и мышечный компонент), опорно-двигательного аппарата (стабилометрия и сканер), оценка общего состояния организма (неинвазивный анализатор), сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД)	2
29-30	1	Промежуточный контроль по первому разделу дисциплины	2
31-32	1	Промежуточный контроль практических умений и навыков по первому разделу дисциплины	2
33-34	2	Практическое знакомство с основными приемами массажа на муляже	2
35-36	2	Практическое знакомство и выполнение основных исходных положений при выполнении массажа на кушетке	2
37-38	2	Прием "Поглаживание": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
39-40	2	Прием "Выжимание": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
41-42	2	Прием "Разминание": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
43-44	2	Прием "Сотрясение": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
45-46	2	Прием "Растирание": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
47-48	2	Прием "Вибрация": физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
49-50	2	"Ударные" приемы: физиологическое воздействие, виды и методика выполнения	2
51-53	2	Прием "Движения": физиологическое воздействие, виды и методика	2

		выполнения	
53-54	2	Техника выполнения массажа спины и ягодиц	2
55-56	2	Техника выполнения массажа воротниковой зоны, головы, груди, живота	2
57-58	2	Техника выполнения массажа верхней и нижней конечности	4
59-60	2	Промежуточный контроль по второму разделу дисциплины	2
61-62	2	Промежуточный контроль практических умений и навыков по второму разделу дисциплины	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ПУМД № 1 (Глава 9, С. 83-87; Глава 10, С. 87-98; Глава 11, С. 98-121; Глава 12, С. 121-149), доп. лит. № 2 (Глава 5, С. 162-194; Глава 6, С. 194-223), ЭУМД №1 (Глава 5, С. 246-321); №6 (Глава 7, С. 83-87); № 7 (Глава 7, С. 135-170); №9 (Глава 7, С. 118-124).	5	18
Изучение и конспектирование учебных пособий, монографий и другой литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	МПСР №1 (Глава 1, С. 5-7; Глава 2, С. 8-10; Глава 3, С. 10-12); ЭУМД №1 (Глава 1, С. 8-47); №6 (Глава 1, С. 4-18, Глава 2, С. 19-34); №7 (Глава 1, С. 11-31; Глава 2, С. 32-52); №9 (Глава 1, С. 8-30; Глава 2, С. 30-44).	5	15
Изучение и конспектирование учебных пособий, монографий и другой литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	МПСР №1 (Глава 4, С. 12-23; Глава 5, С. 23-61; Глава 6, С. 61-79); ЭУМД №1 (Глава 2, С. 56-76); №6 (Глава 3, С. 34-50, Глава 4, С. 51-64); №7 (Глава 3, С. 62-94; Глава 4, С. 95-114); №9 (Глава 3, С. 44-58; Глава 4, С. 58-69).	6	8
Подготовка к экзамену	ПУМД № 1 (Глава 13, С. 149-162; Глава 14, С. 162-182; Глава 15, С. 182-194; Глава 16, С. 194-199; Глава 17, С. 199-202; Глава 18, С. 202-209; Глава 19, С. 209-219; Глава 20, С. 219-227; Глава 21, С. 227-264; Глава 22, С. 264-266), доп. лит. № 2 (Глава 7, С. 223-259; Глава 8, С. 259-326; Глава 9, С. 326-377; Глава 10, С. 377-445; Глава 11, С. 445-464; Глава 12, С. 464-504; Глава 13, С. 504-521), ЭУМД №1 (Глава 6, С. 321-344); №6 (Глава 8, С. 87-97, Глава 9, С. 97-101); № 7 (Глава 10, С. 193-205; Глава 11, С. 205-219; Глава 12, С. 219-231; Глава 13, С. 231-239; Глава 14, С. 239-247; Глава 15, С. 247-251); №9 (Глава 8, С. 124-129; Глава 9, С. 129-137; Глава 10, С. 137-142; Глава 11, С. 142-148; Глава 12, С. 148-166;	6	20

	Глава 13, С. 166-172; Глава 14, С. 172-174; Глава 15, С. 174-203).		
Подготовка к практическим занятиям и семинарам	ПУМД № 1 (Глава 1, С. 7-11; Глава 2, С. 11-15; Глава 3, С. 15-28; Глава 4, С. 28-32), доп. лит. № 2 (Глава 1, С. 13-30; Глава 2, С. 31-34), ЭУМД №1 (Глава 3, С. 77-153); №6 (Глава 5, С. 64-76); № 7 (Глава 5, С. 115-129); №9 (Глава 5, С. 69-99).	5	20,75
Подготовка к практическим занятиям и семинарам	ПУМД № 1 (Глава 5, С. 32-47; Глава 6, С. 47-67; Глава 7, С. 67-79; Глава 8, С. 79-83), доп. лит. № 2 (Глава 3, С. 35-89; Глава 4, С. 89-161), ЭУМД №1 (Глава 4, С. 155-246); №6 (Глава 6, С. 76-83); № 7 (Глава 6, С. 129-135); №9 (Глава 6, С. 99-118).	6	23,5

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Промежуточная аттестация	зачет	-	3	0 баллов - студент не предоставил ответ 1 балл - студент предоставил ответ на теоретический вопрос 2 балла - студент предоставил ответ на практический вопрос 3 балла - студент предоставил ответ на теоретический и практический вопрос	зачет
2	6	Промежуточная аттестация	экзамен	-	5	0 баллов - студент не предоставил ответ ни на один вопрос 1 балл - студент предоставил ответ на 1 теоретический вопрос 2 балла - студент предоставил ответ на 2 теоретических вопроса 3 балла - студент предоставил ответ на 1 теоретический и 1 практический вопрос 4 балла - студент предоставил ответ на 2 практических и 1 теоретический вопрос 5 баллов - студент предоставил ответ на 2 практических и 2 теоретических вопроса	экзамен
3	5	Текущий контроль	Задание №1	10	3	0 баллов – задание не выполнено. 1 балл - студент предоставил ответ на 1 вопрос. 2 балла - студент предоставил ответ на 2 вопроса. 3 балла - студент предоставил ответ на 3 вопроса.	зачет
4	5	Текущий	Задание №2	10	20	0 баллов – задание не выполнено.	зачет

		контроль				Каждое упражнение оценивается в 1 балл. Правильная последовательность в комплексе оценивается в 5 баллов Студент показал и провел комплекс ЛФК - 5 баллов	
5	5	Текущий контроль	Задание №3	10	20	0 баллов – задание не выполнено. Каждое упражнение оценивается в 1 балл. Правильная последовательность в комплексе оценивается в 5 баллов Студент показал и провел комплекс ЛФК - 5 баллов	зачет
6	5	Текущий контроль	Задание №4	10	7	0 баллов – задание не выполнено. Каждое измерение оценивается в 1 балл.	зачет
7	6	Текущий контроль	Задание №5	10	7	0 баллов – задание не выполнено. Каждое правильное положение оценивается в 1 балл.	экзамен
8	6	Текущий контроль	Задание №6	10	16	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен
9	6	Текущий контроль	Задание №7	10	9	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен
10	6	Текущий контроль	Задание №8	10	18	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	<p>Экзамен проводится в письменной форме. Студенту даются 4 (два теоретических и 2 практических) вопроса из списка вопросов к экзамену. Время подготовки не более 30 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Зачет проводится в письменной форме. Студенту даются 2 (теоретический и практический) вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	
--	--	--

### 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОПК-4	Знает: методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами, механизмы лечебного действия физических упражнений	+	+	+	+	+	+				
ОПК-4	Умеет: проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности	+	+	+	+	+	+				
ОПК-7	Знает: средства и методы профилактики травматизма	+						+	+	+	+
ОПК-7	Умеет: организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять физические упражнения и методику массажа для наиболее быстрого и эффективного восстановления после перенесенных заболеваний и травм		+						+	+	+
ОПК-7	Имеет практический опыт: проведения и контроля эффективности проводимых восстановительных мероприятий	+							+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж Учеб.-метод. пособие для мед. работников Н. А. Белая; Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины и др. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004. - 270, [2] с. ил.
2. Лечебная физическая культура [Текст] справ. В. А. Епифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Епифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2004. - 587, [1] с.
3. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.

#### б) дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Массаж [Текст] учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по специальности "Массаж" В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 494, [1] с. ил.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] учебник для мед. училищ и колледжей В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. ил.

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Шорин, Г.А. Общие основы мануальной технологии: учебное пособие / Г.А. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 80 с.
2. Шорин, Г.А. Массаж – лечение болезней руками: учебное пособие / Г.А. Шорин, О.Ю. Терентьев, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1998. – 125 с.
3. Мутовкина, Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: учебное пособие / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2011. – 78 с.
4. Шорин, Г.А. Лечение руками и устройством «Армос»: учебное пособие / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 138 с.
5. Основы классического массажа: учебное пособие / Т.И. Попова, В.О. Устюжанина. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. - 78 с.
6. Андреева, А.А. Анатомо-биомеханические особенности мышц и суставов и их коррекция с помощью постизометрической релаксации: учебное пособие / А.А. Андреева, Л.И. Михайлова, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 148 с.
7. Мутовкина, Т.Г. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Шорин, Г.А. Общие основы мануальной технологии: учебное пособие / Г.А. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 80 с.
2. Шорин, Г.А. Массаж – лечение болезней руками: учебное пособие / Г.А. Шорин, О.Ю. Терентьев, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1998. – 125 с.
3. Мутовкина, Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: учебное пособие / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2011. – 78 с.
4. Шорин, Г.А. Лечение руками и устройством «Армос»: учебное пособие / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 138 с.
5. Основы классического массажа: учебное пособие / Т.И. Попова, В.О. Устюжанина. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. - 78 с.
6. Андреева, А.А. Анатомо-биомеханические особенности мышц и суставов и их коррекция с помощью постизометрической релаксации: учебное пособие / А.А. Андреева, Л.И. Михайлова, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 148 с.
7. Мутовкина, Т.Г. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.

## **Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование ресурса в	Библиографическое описание
---	----------------	------------------------	----------------------------



		электронной форме	
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 421 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/109526">https://e.lanbook.com/book/109526</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик. — 3-е изд. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 384 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/65532">https://e.lanbook.com/book/65532</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие / С. С. Калуп. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/169785">https://e.lanbook.com/book/169785</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Доронина, Н.В. Основные приемы массажа : учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп : АГУ, 2020. — 62 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/171751">https://e.lanbook.com/book/171751</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шулепов, В. М. Спортивный массаж : учебное пособие / В. М. Шулепов, С. А. Лобанов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. — 88 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/49501">https://e.lanbook.com/book/49501</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Богомолова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций : учебное пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 102 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/158164">https://e.lanbook.com/book/158164</a>
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/155514">https://e.lanbook.com/book/155514</a>
8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. — 448 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/169603">https://e.lanbook.com/book/169603</a>
9	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Коршунов, О. И. Очерки теории и методики массажа : монография / О. И. Коршунов, М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 214 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/158073">https://e.lanbook.com/book/158073</a>
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пушкарева, М. Т. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / М. Т. Пушкарева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. — 99 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/190147">https://e.lanbook.com/book/190147</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	437 (36)	Зал ЛФК. Шведская стенка, зеркала, гимнастические скамейки, коврики, гимнастические палки, гантели, эспандеры, мячи, медицинболы, фитболы, скакалки, диски "Здоровье"
Практические занятия и семинары	001 (УСК)	Кушетка, зал, оборудование для биомеханического исследования опорно-двигательного аппарата: дорожка, сканер позвоночника, стабилومتر, ростомер, весы-анализаторы, полидинамометр
Лекции	103 (6)	Мультимедийная аудитория
Практические занятия и семинары	450 (36)	Аудитория для массажа: кушетки, валики, муляжи и плакаты с описанием
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышшь, клавиатура, сетевой фильтр.