



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726  
Владелец: И.С.Вандалов  
Должность: И.о. директора Филиала  
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru  
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 30.08.2023  
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной  
и научной работе

Т.А. Пономаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ Б1.В.04**

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /М.Н. Арутюнян /

Декан факультета \_\_\_\_\_ /Э.С.Таболова/

Железноводск, 2023 г.

---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Оробинская А.Н., старший преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой  
Арутюнян М.Н., кандидат философ. наук



ФИО, ученая степень, звание, подпись

«22» мая 2023 г.

«Согласовано»

Библиотекарь  
Кирюшкина С.А.



ФИО, подпись

«22» мая 2023 г.

---

## Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	7
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	12
Приложения .....	14

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является ознакомление обучающихся с системой медицинского обеспечения лечебного массажа, упражнениями со спортивной, воспитательной, оздоровительной, лечебной и реабилитационной направленностью.

Задачи дисциплины:

- формирование мировоззрения на ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека;
- формирование экологической грамотности и применения базовых знаний в области здоровья и физического развития, в жизненных ситуациях;
- овладение навыкам лечебного массажа.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины: Биология (школьный курс).

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Биомеханика», «Физическая реабилитация».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК- 7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Понять принципы разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Сформировать навык разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

	<p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Ознакомиться с принципами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть навыками проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>
	<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Понять основные критерии отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов. Осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов. Сформировать представление о навыках осуществления отбора педагогических и других</p>

		технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Освоить структурные элементы системы физической культуры и спорта, понимает их место и роль. Различать структурные элементы системы физической культуры и спорта, понимает их место и роль. Овладеть навыками различения структурные элементы системы физической культуры и спорта, понимает их место и роль.
УК-8. Способен создавать и поддерживать повседневной жизни и в профессиональной деятельности условия безопасности жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.	Знаком с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.
	УК-8.2 . Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды	Знаком с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды
ПК-5.Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и	ПК- 5.1. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	Систематизировать теоретические основы оказания первой доврачебной помощи. Применять на практике приемы оказания первой доврачебной помощи. Сформировать навыками оказания первой доврачебной помощи.

внеурочной деятельности	ПК-5.2.Применяет меры профилактики травматизма детского	Освоить принципы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. Применить рекомендуемые меры профилактики детского травматизма. Овладеть навыками применения рекомендуемых мер профилактики детского травматизма.
	ПК-5.3.Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	Ознакомиться с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в образовательном процессе. Применить здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Сформировать навыки применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			1
Контактные часы	<b>Всего:</b>	8,3	8,3
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр)	4	4
	Лабораторные занятия (Лаб)		
Промежуточная аттестация (КПА)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Курсовая работа		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		63,7	63,7
Подготовка к экзамену (контроль)			
Вид промежуточной аттестации			Зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

## 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							
Тема 1. История применения физических упражнений с лечебной и профилактической целью.	2			2	4	УК-7	Контрольная работа беседа
Тема 2. История развития массажа.				4	4	УК-7, УК-8	Презентации беседа
Тема 3. История развития массажа				4	4	УК-7, УК-8	беседа
Тема 4. Методы и формы массажа		2		4	4	УК-7, ПК-5	Практическое задание беседа
Тема 5. Гигиенические основы проведения массажа				2	2	УК-7, ПК-5	беседа
Тема 6. Методика выполнения приемов массажа				4	6	УК-7, УК-8	Устный опрос
Тема 7. Массаж отдельных областей тела				4	4	УК-7, ПК-5	Устный опрос
Тема 8. Спортивный массаж				4	4	УК-7, ПК-5	Устный опрос
Тема 9. Общая характеристика метода лечебной физической культуры				4	4	УК-7, ПК-5	беседа
Тема 10. Общее понятие о биомеханике движений				3,7	3,7	УК-7, УК-8	Самостоятельная работа
Тема 11. Общая характеристика средств лечебной физической культуры				4	4	УК-7, ПК-5	Устный опрос
Тема 12. Формы и методы лечебной физической культуры.	2			4	6	УК-7, УК-8	Самостоятельная работа
Тема 13. Трудотерапия				4	4	УК-7, ПК-5	беседа
Тема 14. Двигательные режимы				4	4	УК-7, УК-8	Устный опрос
Тема 15. Оценка физического развития человека, основные методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК				4	4	УК-7, УК-8	Самостоятельная работа
Тема 16. Реабилитация больных при различных заболеваниях внутренних органов: сердечнососудистой системы,		2		4	6	УК-7, ПК-5	Практическое задание



органов дыхания, пищеварения.							
Тема 17. ЛФК и массаж при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, суставов, при нарушениях осанки.				4	4	УК-7, УК-8	Устный опрос
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3		зачет
<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>63.7</b>	<b>72</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

### 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует:  - существенные пробелы в знаниях учебного материала;  - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;  - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках	Обучающийся демонстрирует:  - знания теоретического материала;  - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;  - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;  - недостаточное владение литературой,	Обучающийся демонстрирует:  - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;  - твердые знания теоретического материала.  - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять	Обучающийся демонстрирует:  - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;  - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;

<p>заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	--	--	---

### **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка

сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### *Основная литература:*

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462>.
3. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515619>.

### *Дополнительная литература*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов.- М.: Владос,1998.-480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский.- М.: Владос,2005.-462 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д: Феникс,2008.-602 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
7. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97465>
8. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>
9. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155514>

### *Периодические издания:*

1. Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

### *Интернет-ресурсы:*

**Электронные библиотечные системы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

#### Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>

18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com[ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21.	Журнальный зал: литературный интернет- проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование» ).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDFфайлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Тема 4. Методы и формы массажа**

**Практическое занятие**

**Вопросы**

1. Формы массажа: общего, локального, парного, взаимного и самомассажа.
2. Методы массажа: ручного, аппаратного, гидромассажа, комбинированного и ножного.

***студент должен знать:***

1. Основные приёмы массажа;
2. Основные и вспомогательные приёмы;
3. Построение массажной процедуры;
4. Физиологическое влияние приёмов на организм человека;
5. Методические указания к выполнению приёмов.

**Тема 16. Реабилитация больных при различных заболеваниях внутренних органов: сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, при расстройствах обмена веществ, центральной нервной системы, периферической нервной системы.**

**Практическое занятие**

**Вопросы**

1. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях сердечнососудистой системы.
2. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения.
3. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.

***студент должен знать:***

1. Общие рекомендации по проведению ЛФК при данных патология;
2. Задачи, формы и методы ЛФК.

**2. Примерные темы рефератов**

1. История возникновения и развития ЛФК.
2. Краткая история возникновения и развития массажа.
3. Средства медицинской реабилитации.
4. ЛФК как фактор функциональной патологической терапии.
5. Средства социальной реабилитации.
6. Средства трудовой реабилитации (трудотерапия).
7. Методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации.
8. Общие основы массажа.
9. Вид массажа. Спортивный, его приемы.
10. Лечебный массаж, его приемы.
11. Общие основы массажа.
12. Гигиенический массаж, его приемы.
13. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности. Массаж шеи, груди.

14. Массаж спины, живота.
15. Массаж верхних конечностей.
16. Массаж нижних конечностей.
17. Клинико-биологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.
18. Средства лечебной физической культуры (гимнастические упражнения: общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах).
19. Игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).
20. Спортивно-прикладные (ходьба, бег, бросание мячей набивных, баскетбольных, волейбольных и др., прыжки, плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и т.д.

#### **4. Задания для самостоятельной работы**

1. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
2. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
6. Физиологические механизмы влияния ФУ на больной организм.
7. Характеристика дистрофий и атрофий.
8. Характеристика воспаления.
9. Виды расстройств кровообращения.
10. Понятие о видах дистрофии и дегенерации.
11. Деонтология инструктора ЛФК.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики самостоятельной работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления самостоятельной работы применяет аудио и видеоматериалы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам самостоятельной работы, логично излагает материал, умеет применить знания для решения конкретных проблем.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

**Оценочные материалы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1.1 Вопросы для беседы**

**Раздел 1: Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа**

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме.
2. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
3. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
4. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полуин, С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
5. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
6. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
7. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.

**Раздел 2: Основы массажа**

1. Техника безопасности при массаже.
2. Анатомо-физиологические особенности кожи.
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Лекарственные средства применяемые к массажу.

**Раздел 3: «Основы лечебной физической культуры»**

1. Дайте определение лечебной физической культуры.
2. Что такое физическая реабилитация? Расскажите о роли ЛФК в этом процессе.
3. Механизмы лечебного влияния физических упражнений.
4. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений.
5. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.

**Раздел 4: « Частные методики ЛФК и массажа»**

1. Лечебная физкультура и массаж при различных заболеваниях.
2. Лечебная физкультура и массаж при детских заболеваниях.
3. Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.
4. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Критерии оценки:**



оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

## **1.2 Критерии оценки реферата**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

## **1.3. Презентация**

### **Раздел 2: Основы массажа**

1. Техника безопасности при массаже.
2. Анатомо-физиологические особенности кожи.
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Лекарственные средства применяемые к массажу.

### **Критерии оценки презентации:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

#### **1.4. Критерии оценки практических занятий:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания изучаемого материала, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

#### **1.5. Комплект заданий для контрольной работы**

##### **Раздел 1: «Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа»**

###### **Вариант 1.**

1. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране по (В. К. Добровольскому и В. Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
2. Применение массажа с лечебной целью в Древних государствах: Китае, Индии, Греции и Риме.
3. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917–1930 гг.

###### **Вариант 2.**

1. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
2. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования применения массажа в XIX – начале XX в.
3. Дайте общую характеристику состояния ЛФК в настоящее время.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельностью.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание диагностик.

---

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1 Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях суставов.
2. Механизмы лечебного действия ФУ при неврозах.
3. Механизмы лечебного действия ФУ при переломах.
4. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях обмена веществ.
5. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях органов дыхания.
6. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях ЦНС.
7. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях сердца.
8. Понятие о старении организма, роль этого фактора в развитии патологии.
9. Механизмы влияния лечебного массажа на организм.
10. Современные представления о болезни.
11. Понятие о жизненном тонусе и его изменении при болезни.
12. Виды двигательных расстройств у человека.
13. Периоды болезни и их влияние на выбор двигательных режимов.
14. Основные элементы комплексного лечения больных с различной патологией.
15. Понятие о лечебном массаже и его разновидностях.
16. Методы оценки эффективности ЛФК.
17. Характеристика двигательных режимов
18. Обоснование выбора комплекса лечебных упражнений при различных заболеваниях.
19. Средства и формы ЛФК.
20. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
21. Физиологические механизмы влияния ФУ на больной организм.
22. Характеристика дистрофий и атрофий.
23. Характеристика воспаления.
24. Виды расстройств кровообращения.
25. Понятие о видах дистрофии и дегенерации.
26. Деонтология инструктора ЛФК.
27. Теоретическое обоснование использования ФУ с лечебными целями.
28. История возникновения ЛФК.
29. Содержание предмета ЛФК и его значение.
30. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика плоскостопия.
31. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика нарушений обмена веществ.
32. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика ортопедических заболеваний у детей.
33. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика переломов позвоночника.
34. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика переломов костей конечностей.
35. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика нарушений осанки.
36. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика остеохондроза.
37. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика сколиоза.
38. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика заболеваний органов дыхания.
39. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика заболеваний сердца.

- 
40. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика заболеваний вен.
  41. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика заболеваний артерий.
  42. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика гипертонической болезни.
  43. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика бронхиальной астмы.
  44. Этиопатогенез, клинические симптомы, лечение и профилактика заболеваний ЦНС у детей.
  45. Методика ЛФК при воспалении легких.
  46. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
  47. Методика ЛФК при гипертонической болезни.
  48. Методика ЛФК при сколиотической болезни.
  49. Методика ЛФК при нарушениях осанки.
  50. Организация и методика занятий ЛФК с детьми различного возраста.
  51. Методика ЛФК при заболеваниях суставов.
  52. Методика ЛФК при детских церебральных параличах.
  53. Методика лечебного массажа при переломах костей.
  54. Методика лечебного массажа при заболеваниях сердечнососудистой системы.
  55. Методика массажа при плоскостопии.
  56. Методика массажа при переломах в иммобилизационном периоде.
  57. Методика массажа при переломах в раннем постиммобилизационном периоде.
  58. Методика массажа при переломах в восстановительном периоде.
  59. Методика массажа при ушибах и надрывах связок голеностопного сустава
  60. Методика массажа при неврозах у детей.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

### Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от «27» августа 2018 г.	27.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.