

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



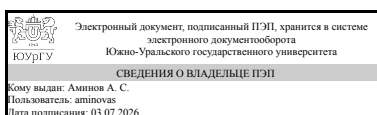
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

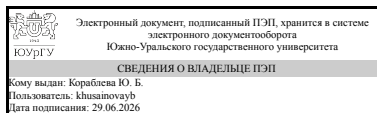
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Ю. Б. Кораблёва

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
---	---

1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.19 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, 1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Производственная практика (трениерская) (4 семестр), Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	ФД.03 Профилактика спортивных травм
--	-------------------------------------

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

Дисциплина	Требования
1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: 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, 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 Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление,

	вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, 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-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, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации
1.О.19 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	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
1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: 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, приемы оказания первой доврачебной помощи;

	этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания, 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 Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки, оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний
Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях Умеет: проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр, составлять конспект занятия по физической культуре или виду спорта на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Имеет практический опыт: проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, 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 инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности
Производственная практика (тренировочная) (4 семестр)	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; 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; 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: участия в судействе соревнований ИВС, 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, 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 занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств и методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, планирования учебно-тренировочных занятий по 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, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, владения техникой ИВС; подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося
--	---

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
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	105,25	53,75	51,5
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
Подготовка к зачету	18	18	0
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 приемов и техник массажа	48	16	32	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	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
2	1	Лечебная физическая культура как метод физической реабилитации	2
3	1	Средства лечебной физической культуры	2
4	1	Формы и методы проведения лечебной физической культуры	2
5	1	Объемы нагрузки в зависимости от периода лечебной физической культуры и режима двигательной активности	2
6	1	Особенности составления комплексов лечебной физической культуры	2
7	1	Методы исследования и контроль эффективности лечебной физической культуры	2
8	1	Особенности применения физических упражнений при наиболее часто встречающихся заболеваниях и травмах у спортсменов	2
9	2	Общие сведения о массаже: понятие, история, классификация и характеристика разновидностей техник выполнения массажных приемов	2
10	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
11	2	Гигиенические основы выполнения массажа: требования к массажисту, пациенту, месту	2
12-13	2	Общая методика проведения массажа: правила, показания, противопоказания, исходные положения, особенности выполнения техники классического массажа	4
14-15	2	Основные приемы выполнения классического массажа и их физиологическое воздействие на организм	4
16	2	Техника выполнения массажа отдельных частей тела: спины, шеи, верхних конечностей, груди, живота, нижних конечностей, головы	2

5.2. Практические занятия, семинары

№	№	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-
---	---	---	------

занятия	раздела		во часов
1	1	Изучение материально-технической базы зала ЛФК	2
2-3	1	Проведение комплексов ЛФК , направленных на общую и специальную дозированную тренировку (например дыхательные упражнения при пневмонии, упражнения для разработки парализованных конечностей и т.д.)	4
4	1	Особенности проведения гимнастических, спортивно-прикладных упражнений и различных игр; аутогенная тренировка	2
5-6	1	Знакомство с основными видами физических упражнений: выполнение статических и динамических упражнений	4
7	1	Особенности проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ), лечебной гимнастики	2
8-9	1	Проведение комплексов ЛФК в строго постельном, полупостельном и свободном режимах	4
10	1	Особенности проведения комплексов ЛФК на примере нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиозе, плоскостопии и т.д.)	2
11-13	1	Проведение комплексов ЛФК при ушибах, вывихах, растяжениях, разрывах связок, сухожилий, и мышц, переломах костей, остеоартрозе и т.д.	6
14	1	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы с использованием ортостатической пробы Мартине; оценка деятельности дыхательной системы; оценка деятельности вестибулярного аппарата; оценка состояния нервно-мышечного аппарата; оценка физической работоспособности человека; оценка уровня физического состояния человека; определение биологического возраста человека	2
15	1	Промежуточный контроль по первому разделу дисциплины	2
16	1	Промежуточный контроль практических умений и навыков по первому разделу дисциплины	2
17	2	Практическое знакомство с основными приемами массажа на муляже	2
18	2	Практическое знакомство и выполнение основных исходных положений при выполнении массажных приемов на специальной кушетке	2
19	2	Методика выполнения массажных приемов поглаживания	2
20	2	Методика выполнения массажных приемов выжимания	2
21	2	Методика выполнения массажных приемов разминания	2
22	2	Методика выполнения массажных приемов сотрясений	2
23	2	Методика выполнения массажных приемов растираний	2
25	2	Методика выполнения массажных приемов вибрации	2
26	2	Методика выполнения ударных массажных приемов	2
29	2	Методика выполнения массажных приемов движений	2
30	2	Техника выполнения массажа спины и ягодиц	2
31	2	Техника выполнения массажа воротниковой зоны, головы, груди, живота	2
32-33	2	Техника выполнения массажа верхней и нижней конечностей	4
34	2	Промежуточный контроль по второму разделу дисциплины	2
35	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
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
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; Глава 13, С. 166-172; Глава 14, С. 172-174; Глава 15, С. 174-203).	6	20
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
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 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
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

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Текущий контроль	Задание 1	1	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
2	5	Текущий контроль	Задание 2	1	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
3	5	Текущий контроль	Задание 3	1	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
4	5	Текущий контроль	Задание 4	1	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
5	5	Текущий контроль	Задание 5	1	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 6	1	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
7	5	Текущий контроль	Задание 7	1	20	0 баллов – задание не выполнено. Каждое упражнение оценивается в 1 балл. Правильная последовательность в комплексе оценивается в 5 баллов	зачет

						Студент показал и провел комплекс ЛФК - 5 баллов	
8	5	Текущий контроль	Задание 8	1	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
9	5	Текущий контроль	Задание 9	1	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
10	5	Текущий контроль	Задание 10	1	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
11	5	Текущий контроль	Задание 11	1	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
12	5	Текущий контроль	Задание 12	1	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
13	5	Текущий контроль	Задание 13	1	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
14	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	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
15	6	Текущий контроль	Задание №15	1	7	0 баллов – задание не выполнено. Каждое правильное положение оценивается в 1 балл	экзамен
16	6	Текущий контроль	Задание №16	1	16	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен
17	6	Текущий контроль	Задание №17	1	9	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен
18	6	Текущий контроль	Задание №18	1	8	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен

19	6	Текущий контроль	Задание №19	1	10	0 баллов – задание не выполнено. Каждый прием оценивается в 1 балл.	экзамен
20	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

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	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 рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
экзамен	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.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ОПК-4	Знает: методику оздоровительных	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. 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.
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. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.
4. Мутовкина, Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: учебное пособие / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2011. – 78 с.
5. Основы классического массажа: учебное пособие / Т.И. Попова, В.О. Устюжанина. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. - 78 с.
6. Шорин, Г.А. Общие основы мануальной технологии: учебное пособие / Г.А. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 80 с.
7. Шорин, Г.А. Лечение руками и устройством «Армос»: учебное пособие / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 138 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. 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.
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. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.
4. Мутовкина, Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: учебное пособие / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2011. – 78 с.
5. Основы классического массажа: учебное пособие / Т.И. Попова, В.О. Устюжанина. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. - 78 с.
6. Шорин, Г.А. Общие основы мануальной технологии: учебное пособие / Г.А. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 80 с.
7. Шорин, Г.А. Лечение руками и устройством «Армос»: учебное пособие / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 138 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Банников, Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации / Д. Н. Банников. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 200 с. — ISBN 978-5-507-54578-0. https://e.lanbook.com/book/509841
2	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Юдакова, О. Ф. Основы реабилитации. Общий массаж / О. Ф. Юдакова. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 88 с. — ISBN 978-5-507-50882-2 https://e.lanbook.com/book/483491
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0 https://e.lanbook.com/book/498884
4	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж / С. С. Калуп. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 56 с. — ISBN 978-5-507-51164-8 https://e.lanbook.com/book/506166
5	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Волков, В. К. Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/462377
6	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Лермонтова, Л. Ю. Массаж спины : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 17 с. https://e.lanbook.com/book/462407
7	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Лермонтова, Л. Ю. Массаж шеи : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. https://e.lanbook.com/book/462410
8	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. https://e.lanbook.com/book/462401
9	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Лермонтова, Л. Ю. Массаж области таза : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. https://e.lanbook.com/book/462404
10	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Коршунов, О. И. Массаж и самомассаж. Самоучитель : учебное пособие для вузов / О. И. Коршунов, Н. А. Власова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 196 с. https://e.lanbook.com/book/394499
11	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. https://e.lanbook.com/book/351161
12	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Мицан, Е. Л. Лечебный массаж при сколиозе : учебно-методическое пособие / Е. Л. Мицан. — Магнитогорск : МГТУ им. Г.И. Носова, 2022. — 73 с. https://e.lanbook.com/book/366029
13	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. https://e.lanbook.com/book/310388

14	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. https://e.lanbook.com/book/243218
15	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. https://e.lanbook.com/book/251555

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)
4. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, экран, проектор
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Кушетка