

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**проректор по УР**

**А.М. Дигурова**

**2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Лечебная физическая культура и массаж»**

**Направление подготовки (специальность)**

**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки «Спортивная тренировка»**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

**Владикавказ 2019**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 22 февраля 2018 г. № 121, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.05.2019, протокол № 10.

Составитель: Доцент Кочиева Э.Р.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (3 июля 2019 г., протокол № 12)

Зав. каф.  Хамиков Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (5 июля 2019 г., протокол №6)

Председатель  Хамиков Феликс Георгиевич

### 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: ОФО- 4 зачетных единиц (144 академических часа)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3	3
Семестр	5	5
Лекции	36	4
Практические (семинарские) занятия		
Лабораторные занятия	36	4
Консультации		
Итого аудиторных занятий	72	64
Самостоятельная работа	45	
(в том числе курсовая работа)		
Форма контроля		
Экзамен	27	
Зачет		
Общее количество часов	144	

### 2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура и массаж» являются:

- ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ;
- создание условий для приобретения обучающимися необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта профессиональной деятельности, развития у студентов личностных качеств и формирование универсальных и профессиональных компетенций, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» и профессиональными стандартами, утвержденными приказами Минтруда и социальной защиты РФ:

-Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н.

-Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

#### Б1.В.05. Блок 1, Вариативная часть.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 (Б1. В.05) учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестре) по очной форме обучения и на 3 курсе (5 семестре) по заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является экзамен.

В содержании предмета входит изучение средств, форм и методов, направленных на совершенствование физического и духовного воспитания современного педагога по физической культуре.

Курс дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» раскрывает основные положения научных знаний: общей патологии, заболеваний, особенности течения и механизма травм, оказание первой медицинской помощи, формирует представления о системе занятий физическими упражнениями со спортивной, воспитательной, лечебной и реабилитационной направленностью, освещаются основные механизмы действия на организм физических упражнений, основные принципы и методики выполнения различных видов массажа. Большое внимание уделяется методике физического воспитания детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

Предполагается, что в результате освоения курса у студентов должны формироваться навыки применения средств ЛФК и массажа с лечебной целью при спортивных повреждениях и травмах, так как они способствуют улучшению функционального состояния организма, профилактике осложнений у лиц занимающихся физической культурой и спортом.

Дисциплина создает теоретическую и практическую основу для изучения следующих дисциплин учебного плана: «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам», «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья».

Дисциплина логически и содержательно связана с такими дисциплинами как: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Педагогика физической культуры», «Гигиена спортивной деятельности».

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по таким дисциплинам, как: «Физиология человека», «Биохимия спорта», «Анатомия человека».

#### **Предварительные компетенции:**

- Анатомия человека ОПК-1 (функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анатомио-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам),
- физиология человека ОПК-1 (физиологические системы человека и их регуляция в покое и при физической нагрузке; работоспособность и утомление; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологическое обоснование особенностей занимающихся физической культурой и спортом с лицами разного пола, возраста и функционального состояния),
- биохимия спорта ОПК-1 (биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за состоянием организма спортсменов);
- гигиена спортивной деятельности ОПК-6 (понятия об утомлении и работоспособности);

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен:

##### **Знать:**

- анатомические структуры тела человека и их функциональные характеристики,
- виды и характеристику физических упражнений,
- основы педагогики, психологии, биомеханики.

##### **Уметь:**

- раскрывать взаимодействие различных органов и систем;
- уметь использовать анатомические, физиологические, психолого-педагогические знания и умения при организации лечебно-физкультурных занятий и массажа.

##### **Владеть:**

- способами прогнозирования физического и психического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов.

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04 и профессиональных стандартов -01.001 и 05.003, к выполнению которых готовится обучающийся:

##### **УК-7; ПК-3.**

##### **Универсальные компетенции (УК):**

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**Профессиональные компетенции (ПК):**

- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК -3).

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни УК-7.1
- механизм действия физических упражнений и массажа на организм больного УК-7.1;
- принципы составления комплексов лечебной гимнастики и массажа ПК-3.1;
- средства лечебной физкультуры и их классификацию ОПК-6;
- показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа ПК-3.1;
- условия проведения ЛФК и массажа ПК-3.1.

**Уметь:**

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности УК-7.2
- проводить процедуры ЛФК и массажа при различных травмах и заболеваниях связанных со спортом ПК-3.2;
- корректировать методики ЛФК и массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента ПК-3.2.

**Владеть:**

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима УК-7.3;
- навыками использования средств ЛФК и массажа ПК-3.3;
- общими и частными методическими приемами ЛФК и массажа ПК-3.3;
- навыками диагностики состояния здоровья и составления индивидуальных программ занятий ЛФК и массажа ПК-3.3.

-;

**5.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Таблица 5.1**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	лаб	Содержание	Часы		min	max	
1	Введение в ЛФК. Основы массажа. Виды массажа	4	4			Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, экзамен			[1-11]
2	Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия ЛФК и массажа.	4	4			Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, экзамен			[1-11]
3	Средства ЛФК и массажа.	4	4	Сочетание ЛФК и массажа с физиотерапией	5	обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, экзамен			[1-11]
4	Периодизация и контроль нагрузок в ЛФК и в массаже.	2	2	Особенности организации, содержания и работы СМГ в общеобразовательной	5	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, экзамен			[1-11]

				й школе. Состояние здоровья школьников в России.		рование, экзамен			
<b>5</b>	Формы организации и методика проведения занятий ЛФК и массажа.	<b>4</b>	<b>4</b>	Понятие о группах здоровья. И медицинских группах. Организация медицинской группы в школе. организация работы руководителя СМГ в школе. Урок как основная форма организации работы СМГ.	<b>10</b>	Конспект, обсуждение в ходе устного опросате стирование, экзамен			[1-11]
<b>6</b>	Методика проведения ЛФК и массажа в ортопедии.	4	4	ЛФК в травматологии. Контрактуры и анкилозы. ЛФК при заболеваниях суставов, при остеохондрозе.	10	обсуждение в ходе устного опросате стирование, экзамен			[1-11]
<b>7</b>	Методика проведения ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	6	6	Методика ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	5	Конспект, обсуждение в ходе устного опросате стирование, экзамен			[1-11]
<b>8</b>	Методика проведения ЛФК и массажа при нарушениях обмена веществ	4	4	Методика ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы	5				[1-11]

				Методика ЛФК при ожирении.					
<b>9</b>	ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	4	4	Механизмы терапевтического действия физических упражнений при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы. Этиология и патогенез ДЦП, нарушений работы головного мозга, инсультов. ЛФК при инсульте, неврозе, ДЦП.	5				[1-11]
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>Рубежная контрольная работа</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>ИТОГО</b>	36	36		45		<b>0</b>	<b>100</b>	



# Содержание и учебно-методическая карта дисциплины заочной формы обучения

Таблица 5.2

№ не де- ли	Наименование тем (вопросов) изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная Работа		Форма контроля
		лек	лаб	Содержание	час ы	
1	Введение в ЛФК. Основы массажа. Виды массажа. Клинико- физиологическое обоснование механизмов лечебного действия ЛФК и массажа. Средства ЛФК и массажа. Периодизация и контроль нагрузок в ЛФК и в массаже.	2	2	Понятие о группах здоровья. И медицинских группах. Организация медицинской группы в школе. организация работы руководителя СМГ в школе. Урок как основная форма организации работы СМГ. ЛФК в травматологии. Контрактуры и анкилозы. ЛФК при заболеваниях суставов, при остеохондрозе	32	Конспект, реферат, сообщение, тестирование, экзамен

2	<p>Методика проведения ЛФК и массажа в ортопедии.</p> <p>Методика проведения ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Методика проведения ЛФК и массажа при нарушениях обмена веществ.</p>	2	2	<p>Методика ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы</p> <p>Методика ЛФК при ожирении.</p> <p>Механизмы терапевтического действия физических упражнений при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы. Этиология и патогенез ДЦП, нарушений работы головного мозга, инсультов. ЛФК при инсульте, неврозе, ДЦП.</p>	32	<p>Конспект, реферат, сообщение, тестирование, экзамен</p>
	<b>ИТОГО:</b>	4	4		64	

## **6. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

### **Технологии проведения лекционных занятий:**

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

### **Технологии проведения лабораторных занятий:**

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему);
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

### **Примечание:**

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью (для очной формы обучения 45 часов, для заочной формы обучения 64 часа) и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1.

### **Примерная тематика докладов, рефератов, подготовка домашних письменных заданий**

1. Особенности организации, содержания и работы СМГ в общеобразовательной школе.
2. Состояние здоровья школьников в России.
3. Понятие о группах здоровья и медицинских группах.
4. Организация медицинской группы в школе.
5. Организация работы руководителя СМГ в школе.
6. Урок как основная форма организации работы СМГ.
7. ЛФК и массаж в травматологии.
8. Контрактуры и анкилозы.
9. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов.
10. ЛФК и массаж при остеохондрозе.
11. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы.
12. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях пищеварительной системы.
13. Механизмы терапевтического действия физических упражнений и массажа при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы.
14. Этиология и патогенез ДЦП, нарушений работы головного мозга, инсультов.
15. ЛФК и массаж при инсульте.
16. ЛФК и массаж при ДЦП.
17. ЛФК и массаж при неврозе.
18. ЛФК и массаж при ожирении

## Вопросы для самоконтроля

1. История развития ЛФК
2. Цели и задачи ЛФК
3. Средства и методы ЛФК
4. Основные механизмы действия физических упражнений
5. Клинико-физиологические основы ЛФК
6. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм
7. Организация занятий ЛФК
8. Обязанности инструктора ЛФК
9. Разработка схем занятий ЛФК
10. Оборудование и оснащение занятий ЛФК
11. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК
12. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК
13. Гимнастические упражнения в ЛФК
14. Дыхательные упражнения в ЛФК
15. Корригирующие упражнения в ЛФК
16. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК
17. Принципы применения физических упражнений в ЛФК
18. Дозировка физических упражнений в ЛФК
19. Выбор исходных положений в ЛФК
20. Формы проведения занятий в ЛФК
21. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка
22. Периоды ЛФК
23. Вводный период ЛФК – основные характеристики
24. Основной период ЛФК – основные характеристики
25. Заключительный период ЛФК – основные характеристики
26. Режимы двигательной активности больных в стационаре
27. Режимы двигательной активности больных в санатории
28. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы
29. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы
30. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени
31. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени
32. ЛФК при гипертонической болезни
33. ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде
34. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде
35. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде
36. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания
37. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания
38. Методики ЛФК при бронхиальной астме
39. Методики ЛФК при эмфиземе легких
40. Методики ЛФК при пневмонии
41. Методики ЛФК при плеврите
42. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
43. Понятие о травме и травматической болезни
44. Виды переломов, основные признаки переломов
45. ЛФК при травмах (ушибах, растяжениях вывихах)
46. ЛФК при повреждениях ключицы
47. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья
48. ЛФК при переломах кисти
49. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки
50. ЛФК при переломах костей таза
51. ЛФК при переломах бедренных костей
52. ЛФК при переломах костей голени
53. ЛФК при травмах коленного сустава
54. ЛФК при повреждениях стопы

55. ЛФК при переломах позвоночника – характеристика периодов
56. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде
57. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника
58. ЛФК при заболеваниях суставов (артритах, артропатиях)
59. ЛФК в постоперационном периоде – задачи, методы
60. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных
61. ЛФК при дефектах осанки
62. ЛФК при сколиозах
63. ЛФК при плоскостопии
64. Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы
65. Основные рекомендации по массажу для детей дошкольного возраста.
66. Основные рекомендации по массажу для детей младшего школьного возраста.
67. Основные рекомендации по массажу для детей старшего школьного возраста.
68. Основные рекомендации по массажу для возбудимых подростков.
69. Анатомо-физиологическое обоснование методики проведения китайского, точечного, индийского массажа.
70. Методики проведения массажа рефлекторных зон кисти, восточного массажа ногами, меридиального и тибетско-монгольского массажа.
71. Методика проведения массажа по системе «До-ИН», японского массажа «Шиатсу», тайландского массажа.
72. Методика проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа.
73. Методика проведения непрямого массажа сердца, перкуссионного и рецептивно-релаксационного массажа.
74. Методика проведения анальгезирующего массажа.
75. Методика проведения спортивного массажа, подготовительного и восстановительного массажа.
76. Методики проведения вибромассажа и гидромассажа.
77. Показания к массажу при спортивных травмах.

## 8.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата.

### 8.1.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Введение в ЛФК. Основы массажа. Виды массажа	УК-7; ПК-3.	Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
2.	Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия ЛФК и массажа.	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
3.	Средства ЛФК и массажа	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
4.	Периодизация и контроль нагрузок в ЛФК и в массаже	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
5.	Формы организации и методика проведения занятий ЛФК и массажа	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
6.	Методика ЛФК и массажа в ортопедии	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
7.	Методика ЛФК и массажа при заболеваниях	УК-7; ПК-3.	Конспект Обсуждение в ходе устного

	сердечнососудистой и дыхательной систем		опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
8.	Методика ЛФК и массажа при нарушениях обмена веществ	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен
9.	ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	УК-7; ПК-3.	Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Письменные домашние задания, собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты, экзамен

## 8.2. Формы работы студентов

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

## 8.3. Виды контроля

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, тестирование, экзамен.

## 8.4. Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.



Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего, рубежного и итогового контроля.

Итоговый контроль знаний проводится в форме экзамена.

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале. В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», «Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. «Хорошо» (4) - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. «Удовлетворительно» (3) - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ. «Неудовлетворительно» (2) - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет лабораторные работы.

### 8.5. Примерный перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний	Вопросы по темам/разделам дисциплины

	обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

### 8.5.1. Критерии формирования оценок на лабораторных занятиях

Целью лабораторной работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу; 4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

#### Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

Максимальное количество баллов за работу на одном лабораторном занятии – 3 балла.

### 8.5.2. Критерии формирования оценок за подготовку докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение, реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.

2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.

3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.

4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

### 8.5.3. Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Отметка
<b>I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ</b>		
1. Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		

4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
<b>II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА</b>		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
<b>III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ</b>		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ</b>		

## 8.6. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-18 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа на семинарских занятиях;</li> <li>• Посещение занятий;</li> <li>• Минитестирование;</li> <li>• Написание докладов и конспектов</li> </ul>	0 0 0 0 0	20 1 5 24
<b>Рубежная контрольная работа</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

**Рубежная аттестация** - максимально 100 баллов; из них:

От 0 до 50 баллов ( $T_1$ ) – текущая работа студента в течение рубежа.

От 0 до 50 баллов ( $P_1$ ) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

## 8.7. Примерные критерии выставление оценок на экзамене по пятибалльной школе в рамках балльно-рейтинговой системы

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной школе	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному

Хорошо (4)	Хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	Удовлетворительно 56-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-55	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

### Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ			Оценка ECTS			
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент	Сумма баллов	Название	Буквенное обозначение	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5	91-100	отлично	A	5
71-85	Хорошо	4	84-90	очень хорошо	B	4
			74-83	хорошо	C	4
56-70	Удовлетворительно	3	68-73	удовлетворительно	D	3
			61-67	посредственное	E	3
36-55	Неудовлетворительно	2 (Fx)	0-60	неудовлетворительно	Fx	2
0-35		2 (F)			F	2

Результирующая оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов.

Формой итогового контроля по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является экзамен.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских(практических) занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал <56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т –текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

### **Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

1. Контрактуры и анкилозы.
2. ЛФК и массаж в травматологии.
3. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов.
4. ЛФК и массаж при инсульте, неврозе, ДЦП.
5. ЛФК и массаж при остеохондрозе.
6. Методика ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца.
7. Методика ЛФК и массажа для больных при инфаркте миокарда в период восстановления.
8. Методика ЛФК и массажа для больных при инфаркте миокарда в период выздоровления.
9. Методика ЛФК и массажа для больных с гипертонической болезнью.
10. Методика ЛФК и массажа при дефектах осанки.
11. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы.
12. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах головного мозга.
13. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.
14. Методика и массажа при заболеваниях органов пищеварения.
15. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях суставов.
16. Методика ЛФК и массажа при неврозах.
17. Методика ЛФК и массажа при ожирении.
18. Методика ЛФК и массажа при остеохондрозе позвоночника.
19. Методика ЛФК и массажа при плоскостопии.
20. Методика ЛФК и массажа при ревматизме, пороках сердца и сердечной недостаточности.
21. Методика ЛФК и массажа при сколиозах.
22. Методика ЛФК и массажа при травмах верхних конечностей.
23. Методика ЛФК и массажа при травмах нижних конечностей.
24. Методика ЛФК и массажа при травмах позвоночника.
25. Механизмы лечебно-профилактического действия ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Механизмы терапевтического действия физических упражнений и массажа при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы.

27. Организация медицинской группы в школе. Организация работы руководителя СМГ в школе.
28. Организация медицинской группы в школе. Урок как основная форма организации работы СМГ.
29. Особенности организации, содержания и работы СМГ в общеобразовательной школе.
30. Строение урока ЛФК
31. Урок как основная форма организации работы СМГ.
32. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль лечебной физической культуры в их профилактике.
33. Формы организации и методика проведения занятий ЛФК (организованные и самостоятельные).
34. Характеристика гимнастических упражнений.
35. Характеристика игр.
36. Характеристика спортивно-прикладных упражнений.
37. Характеристика физических упражнений (гимнастические, упражнения с предметами и снарядами, игры, спортивно-прикладные упражнения, идеомоторные).
38. Характеристика физических упражнений: специальные и общеразвивающие.
39. Общие основы лечебной физической культуры (физическая активность, физические упражнения, тренировка, лечебная физическая культура).
40. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массажа (по ЧСС).
41. Гидрокинезотерапия.
42. Двигательные режимы в лечебной физической культуре и при массаже (больничный и послебольничный).
43. Дозирование физической нагрузки.
44. Закаливание, его виды.
45. Идеомоторные упражнения и упражнения в посылке импульсов.
46. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия ЛФК. Моторно-висцеральные рефлексy.
47. Контроль нагрузок при проведении ЛФК и массажа (статические, динамические нагрузки).
48. Периодизация ЛФК и массажа.
49. Повседневный двигательный режим.
50. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры и массажа.
51. Понятие о группах здоровья и медицинских группах.
52. Принципы организации ЛФК и массажа. Педагогические принципы в ЛФК и массаже.
53. Состояние здоровья школьников в России.
54. Трудотерапия.
55. Этиология и патогенез ДЦП, нарушений работы головного мозга, инсультов.

### **Образец блока тестовых вопросов для контроля знаний и подготовки к экзамену**

**Лечебная физическая культура – это:**

лечебный метод  
научная дисциплина  
медицинская специальность  
составная часть реабилитационного процесса  
все перечисленное

**Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины:**

физическая реабилитация и кинезотерапия

рефлексотерапия  
механотерапия  
нет правильного ответа

**Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:**

активность больного в процессе лечения  
метод специфической терапии  
метод естественно-биологического содержания  
метод патогенетической терапии  
метод общетренирующей терапии

**Общая физическая нагрузка – это:**

нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы  
нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой  
и то, и другое  
ни то, ни другое

**Местная физическая нагрузка – это:**

специальная нагрузка направленного действия  
нагрузка, охватывающая определенную группу мышц  
нагрузка, чередующаяся с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным  
все перечисленное

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Литература**

#### **а) основная литература**

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура, учебное пособие, О.П.Панфилов, В.В.Борисова, М.: Изд-во Владос, 2014.-265с
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549>
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. 2013. - 528 с. :ил. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426456.html?SSr=160133537f230b47cee555e>
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.-345с
5. Епифанов В.А. и др. Лечебная физическая культура: учебное пособие 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 568 с.: ил. <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html?SSr=160133537f230b47cee555e>

#### **б) дополнительная литература**

6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
7. Оздоровительный массаж: учебное пособие / А.В. Полуструев, С.Н. Якименко, Е.П. Артеменко, В.Г. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - 2-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - ISBN 978-985-06-1503-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968>
9. Лечебная физическая культура: уч. пособ. для вузов. Под ред. С.Н. Попова – М.: Академия, 2005. – 416 с.
10. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М.:

Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

11. Семашко, Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений / Л.В. Семашко. - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с. - ISBN 978-5-9718-0598-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>

#### **Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Лечебная физическая культура»:**

<http://www.medical-enc.ru/lfk/> - Медицинский справочник.  
<http://spinet.ru/osteoh/lgim.php>  
<http://www.medicinform.net/fizio/lfk/> - медицинская информационная сеть.  
<http://lechfk.narod.ru/index.html> - сайт ЛФК  
<http://www.nedug.ru/library> - сайт «Мир здоровья и красоты».

#### **в) программное обеспечение и интернет - ресурсы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016г
2.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016г
3.	Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security	№17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019г
4.	Система управления базами данных MySQL FireBird	Свободное программное обеспечение(бессрочно)
5.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№795 от 26.12.2018 ЗАО «Анти-Плагат»
9	Cisco Webex - Система проведения вебинаров	№5581, от 09.01.2019г ООО ЛММИС

#### **Интернет-ресурсы:**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: <http://diss.rsl.ru/>;
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.
- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- ЭБС"Консультант студента" ([https:// www.studmedlib.ru](https://www.studmedlib.ru)).
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

#### **г) Методические указания, разработанные составителями рабочей программы**



## **Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

-Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

-Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

-В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

-В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

## **Методические рекомендации по подготовке к лабораторным занятиям**

Целью лабораторных занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к лабораторному занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: -медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием

комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

## Методические рекомендации по подготовке доклада

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

### Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада**– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение**– это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому

перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотношение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»

- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликнуться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Лечебная физическая культура и массаж». Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.
4. Объем реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного

цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посередине сверху каждой страницы.

5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.

6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

### **Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа - Музей: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 28 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра.

Учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа №15: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 18 посадочных места; интерактивная доска; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; анализатор электронейромиографический «Синапсис» (стандартная конфигурация); ростомер с весами; спирометр; спирометр MicroLoop, в комплекте с принадлежностями; беговая дорожка SmoothFitness; велоэргометр 7682-860 E7 «Kettler»; велотренажер Kettler; тонометр электронный «Микролайф»; микроскоп «Люам-111»; массажная кушетка; кафедра.

## 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Обновлен список литературы.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев