

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.04 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	6
3.1. Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	8
5.1. Учебная литература	8
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.	9
– занятий лекционного типа;	9
– занятий семинарского (практического) типа;	9
– текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9
– занятий семинарского (практического) типа;	9
– текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	10
6. Иные сведения и (или) материалы.....	10
6.1 Примерные вопросы для промежуточной аттестации.....	10

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины К.М.07.04 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающегося должна быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1; ПК-5.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК–1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	ПК–1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. ПК–1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00. ПК–1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные..	Знает: –понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; –программное обеспечение образовательного процесса; –медико–биологические основы физкультурно–спортивной деятельности; –психолого–физиологические особенности обучающихся; – современные методики диагностики; – особенности проведения диагностики психологического, анатомо–физиологического и функционального состояния организма обучающихся; –способы обработки и оценки результатов диагностики. – методику развития физических качеств; –технологию обучения двигательным действиям; –особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: –разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; –использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		–ориентироваться в современных концепциях и по-следних достиже-ниях наук, формирующих медико–биологическую и психолого–физиологическую основу фи-зического воспитания и спортивной тренировки; –использовать достижения науки для обоснования ре-комендуемых мето-дов и режимов физического воспита-ния и спортивной тренировки. – выбирать методики диагностики; –создать оптимальные условия про-ведения диагности-ки психологиче-ского, анатоми–физиологического и функ-ционального состояния орга-низма обучающихся; – оценить и интерпретировать ре-зультаты диагности-ки. –подобрать методику развития физи-ческих качеств с учетом индивиду-альных особенностей обучающихся; – использовать различные техноло-гии обучения двига-тельным дей-ствиям; –планировать процесс физического воспитания и спор-тивной трениров-ки. Владеет: – методологией преподавания физи-ческой культуры; –основными приемами обучения двигательным дей-ствиям и развития физических качеств; –содержанием и требованиями для объективной оцен-ки образователь-ных результатов обучающихся; –знаниями о методах исследования функционального состояния обуча-ющихся; –способами анализа полученных ре-зультатов и их оценки; –навыками объективной комплекс-ной характеристики и прогноза спор-тивных достижений обучающихся; –навыками проведения диагностики обучающихся; – умением разрабатывать коррекци-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		онные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; –способен прогнозировать физкультурно–спортивные достижения обучающихся; –навыками формирования ЗОЖ обучающихся; –умением использовать физкультурно–спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; – – способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.
ПК-5 Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре	ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; ПК-5.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Знает: ☐ морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; ☐ влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Умеет: ☐ планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; ☐ планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеет: ☐ навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	38
Аудиторная работа (всего):	38
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	24
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	70
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 - зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоём- кость (<i>всего час.</i>)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ теку- щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Общие вопросы реабилитации.	16	2	4	10	УО, ИЗ, КР
2.	Лечебная физическая культура.	14	2	4	8	УО, ИЗ, КР
3.	Основы массажа.	14	2	4	8	УО, ИЗ, КР
4.	Основы физической реабилитации при нарушениях функции передвижения.	14	2	4	8	УО, ИЗ, КР
5.	Физическая реабилитация при травмах опор- но-двигательного аппарата.	14	2	4	8	УО, ИЗ, КР
	Промежуточная аттестация					УО-3
Всего:		108	14	24	70	

¹ УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание.

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Основы физической реабилитации.	Исторические сведения о развитии физической реабилитации. Определение понятия «реабилитация». Принципы и задачи реабилитации. Классификация реабилитации. Этапы реабилитационного процесса. Основы применения физических средств реабилитации.
2.	Лечебная физическая культура.	Характеристика ЛФК как метода терапии. Принципы ЛФК. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
3.	Основы массажа.	Понятие и физиологические механизмы действия массажа. Классификация массажа. Виды массажа. Анатомо-физиологические основы массажа.
4.	Основы физической реабилитации при нарушениях функции передвижения.	Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Основы физической реабилитации при остеохондрозе и нестабильности позвоночника. Физическая реабилитация при травмах опорно-двигательного аппарата.
5.	Физическая реабилитация при травмах опорно-двигательного аппарата.	Травма и травматическая болезнь. Классификация травм и причины их возникновения. Общие принципы и этапы реабилитации при травмах.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Общие вопросы реабилитации.	Организация проведения мероприятий физической реабилитации. Порядок оказания помощи по медицинской реабилитации. Классификация физических средств воздействия. Методы физической реабилитации. Принципы физической реабилитации. Средства физической реабилитации.
2.	Лечебная физическая культура.	Структура занятий, формы и методы ЛФК. Средства ЛФК. дозирование нагрузки в процессе занятий ЛФК. Физиологическая кривая занятия ЛФК. Методические приемы дозирования нагрузки. Двигательные режимы.
3.	Основы массажа.	Техника классического массажа. Характеристика массажного приема «поглаживание». Характеристика массажного приема «выжимание». Характеристика массажного приема «разминание». Ударно-вибрационные приемы. Использование массажных приемов в сочетаниях на отдельных участках тела. Системы и методики массажа.
4.	Основы физической реабилитации при нарушениях функции передвижения.	Физическая реабилитация при сколиозе, заболеваниях суставов, стоп. Остеохондроз позвоночника. Комплексы ЛФК при остеохондрозе. Физическая реабилитация при нестабильности шейного и поясничного отделов позвоночника.
5.	Физическая реабилитация при травмах опорно-двигательного аппарата.	Воздействие физических средств реабилитации на организм при травмах. Физическая реабилитация при травмах связочного аппарата, при вывихах и переломах.
Промежуточная аттестация - зачет		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки

Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы
<i>Семестр 5.</i>				
Текущая учебная работа в семестре	80	Посещение лекций по расписанию (11 лекций)	2 балла посещение одного лекционного занятия	2-22
		Практические занятия (11 занятий)	2 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2,5 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	22 - 33
		Индивидуальное задание (3 задания)	За одно задание: 3 балла (выполнено 51 - 65% заданий) 4 балла (выполнено 66 - 85% заданий) 5 баллов (выполнено 86 - 100% заданий)	9-15
		Контрольные работы (отчет о выполнении контрольной работы) (3 работы)	За одну КР: 6 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	18-30
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (эк-замен)	20 (100 баллов приведенной шкалы)	Тест.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации				20 – 40 б.

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с. : ил. – ISBN 978-5-91930-078-6. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418> (дата обращения: 18.10.2021). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников ; Кемеровский государственный университет, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – ISBN 978-5-8353-1652-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925> (дата обращения: 18.10.2021). – Текст : электронный.

2. Кальсина, В. В. Физическая реабилитация в неврологии : учебное пособие / В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 129 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573594> (дата обращения: 18.10.2021). – Текст : электронный.

3. Спатаева, М. Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта / М. Х. Спатаева, А. С. Лазаренко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 108 с. : ил. – ISBN 978-5-7779-2131-4. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140> (дата обращения: 18.10.2021). – Текст : электронный.

4. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 176 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230> (дата обращения: 18.10.2021). – Текст : электронный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	109 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	153 Зал лечебной физической культуры. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: музыкальный центр, зеркала. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк,

Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	ул. Кузнецова, д. 6
--	---------------------

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Медицинский портал про здоровье – <https://valeologija.ru/>
2. Информационный портал «Союз реабилитологов России» <https://rehabrus.ru/>
3. Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные вопросы для промежуточной аттестации

1. История применения физических средств реабилитации в Древнем Китае, Египте, в средние века и в наше время.
2. Определение реабилитации, физической реабилитации.
3. Основные принципы физической реабилитации.
4. Классификация физических средств воздействия на организм человека.
5. Основные функции кожи и подкожно-жировой клетчатки.
6. Определение массажа.
7. Современные виды массажа.
8. Характеристика видов массажа I группы.
9. Характеристика видов массажа II группы.
10. Анатомо-физиологические основы массажа.
11. Показания и противопоказания к проведению массажа.
12. Правила проведения массажа.
13. Аппаратные виды массажа.
14. Показания и техника самомассажа.
15. Основные приемы классического массажа.
16. Техника и время выполнения основных технических приемов классического массажа.
17. Особенности массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Особенности массажа при заболеваниях органов дыхания.
19. Особенности массажа при заболеваниях ЖКТ, МПС.
20. Осанка. Типы нарушений осанки.
21. Комплекс физических упражнений и методика массажа для всех видов нарушений осанки.
22. Классификация сколиоза. Принципы физической реабилитации при сколиозе.
23. Общие рекомендации по проведению ЛФК при деформациях нижних конечностей.
24. Остеохондроз позвоночника. Причины развития, классификация остеохондроза.
25. Принципы физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ