МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Лечебная физическая культура и массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2022_1112-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	16	16	16	16
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	23,85	23,85	23,85	23,85
Сам. работа	112,4	112,4	112,4	112,4
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры и массажа
1.2	*Задачи:* 1. Изучить основы массажа и лечебной физической культуры, с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; 2. Овладеть навыками лечебной физической культуры и массажа; 3. Сформировать теоретическую базу знаний для студентов по дисциплине ЛФК и массаж

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Анатомия
2.1.2	Биомеханика
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	
2.2.2	
2.2.3	Антистрессовая пластическая гимнастика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области

ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

знать
- основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности;
- осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья;
уметь
- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы.
владеть
- методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся;
- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.

ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма

знать
-способы реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма
уметь
-использовать способы реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма
владеть
- способами реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Инте ракт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Введение в массаж. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа						
1.1	Введение в массаж Гигиенические и анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на организм /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	2	
1.2	История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы. Виды массажа. Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа. /Ср/	5	14,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 2. Основные приемы классического массажа и их разновидности						
2.1	Рекомендации при выполнении массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Ударные приемы. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами демонстрации
2.2	Приёмы массажа и их разновидности /Лаб/	5	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 3. Техника массажа отдельных частей тела. Виды массажа.						
3.1	Массаж головы. Массаж шеи. Массаж груди. Массаж спины. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. Реабилитационный массаж. Массаж в различных видах спорта. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Периостальный массаж. Соединительнотканный массаж. Индийский массаж. Применение специальных мазей, медных и магнитных аппликаторов. Массаж рефлексогенных зон кистей. /Ср/	5	15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

3.2	Самомассаж головы и лица. Самомассаж шеи, трапециевидной мышцы, спины. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц. Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж груди и живота. Самомассаж верхних конечностей. Виды самомассажа. Гигиенический массаж. Аппаратный массаж. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение /Ср/	5	13	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.3	Массаж головы и шеи, спины, груди и живота. Массаж верхних и нижних конечностей /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.4	Массаж головы и шеи /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.5	Массаж груди и спины /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.6	Массаж живота /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.7	Массаж верхних и нижних конечностей /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 4. Введение в лечебную физическую культуру						
4.1	Общие основы лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. Формы применения лечебной физической культуры. Двигательные режимы. /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	2	
4.2	Общие основы лечебной физической культуры. Средства и формы ЛФК /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 5. ЛФК и массаж при различных заболеваниях Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)						
5.1	Лечебная физическая культура и массаж при различных заболеваниях /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами
5.2	ЛФК при гипертонической болезни. Гипертензия у спортсменов. Преходящее нарушение мозгового кровообращения. Артериальная гипотензия (гипотония). Ишемическая (коронарная) болезнь сердца. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Миокардиты. Перикардит. Миокардиодистрофия. Аритмии сердца. Сердечная недостаточность. Сосудистая недостаточность. Кардиалгии. Перенапряжение сердца. Ревматизм. Ревматоидный полиартрит. Атеросклероз. Вегетососудистая дистония (нейроциркуляторная дистония). /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

5.3	Острый бронхит. Пневмонии. ХНЗЛ (Хронические неспецифические заболевания легких). Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Пневмосклероз. Плеврит. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. Лейкоз. Лимфогранулематоз. Эритремия. Анемия. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.4	ЛФК при гастрите, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. Дискинезии желчных путей. Хронический холецистит. Запоры. Гастроптоз. Мочекаменная болезнь. Нефроптоз. Пиелонефрит. Сахарный диабет. Ожирение. Подагра. Алиментарная дистрофия. Микседема (гипотиреоз). /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях сухожилий и мышц, заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы. Ушибы суставов, артрозы. Повреждения менисков, связок сустава колена. Вывихи. Переломы костей. Переломы позвоночника, сдавление, повреждение спинного мозга. Хирургические вмешательства на нервных стволах. Контрактуры суставов. Спондилез и спондилолистез, незаращение душек позвонков. Врожденные деформации, статические деформации. Остеохондропатии. Ампутации конечностей /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.6	ЛФК при травмах головного мозга (сотрясения головного мозга). Травмы позвоночника и спинного мозга. Остеохондроз позвоночника. Дискогенные радикулиты, пояснично-крестцовый радикулит. Мотонейропатии (невриты и невралгии). Миастения. Спастические параличи, вялые параличи. Повреждения периферических нервов /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.7	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 6. Консультации						
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
	Раздел 7. Промежуточная аттестация (экзамен)						
7.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	7,75	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
7.2	Контроль СР /КСРАтт/	5	0,25	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
7.3	Контактная работа /КонсЭк/	5	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Вопросы к зачёту
1 История возникновения и развития массажа
2 Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы
3 Основные виды массажа их характеристика
4 Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа
5 Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика
6 Рекомендации при выполнении массажных приемов. Топография массажа. Методы массажа
7 Массажный прием: поглаживание. Его виды, разновидности, методические указания
8 Массажный прием: растирание. Его виды, разновидности, методические указания
9 Массажный прием: разминание. Его виды, разновидности, методические указания
10 Массажный прием: вибрация. Его вида, разновидности, методические указания
11 Ударные приемы. Их виды, разновидности, методические указания
12 Техника массажа головы и шеи
13 Техника массажа груди и живота
14 Техника массажа спины
15 Техника массажа верхних конечностей
16 Техника массажа нижних конечностей
17 Спортивный массаж. Его виды и их характеристика
18 Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста
19 Сегментарно-рефлекторный массаж и его виды. Их краткая характеристика
20 Сегментарный и точечный массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
21 Периостальный и соединительнотканный массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
22 Индийский массаж и массаж рефлексогенных зон кистей, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
23 Самомассаж
24 Гигиенический массаж
25 Аппаратный массаж
26 Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение
27 Краткая история возникновения и развития лечебной физической культуры
28 Общие основы лечебной физической культуры
29 Средства лечебной физической культуры
30 Формы лечебной физической культуры
31 Двигательные режимы
32 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
33 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания
34 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
35 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. Лечебная физическая культура и массаж при некоторых заболеваниях системы крови
36 Лечебная физическая культура и массаж в травматологии и ортопедии
37 Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы
38 Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)
39 Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
40 Трудовая терапия
41 Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
42 Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные темы рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определен¬ной теме.
Тематика рефератов:
1. Развитие лечебной физической культуры и массажа в древнем мире.
2. Развитие лечебной физической культуры и массажа в России.
3. Развитие лечебной физической культуры и массажа в странах Западной Европы после XV века.
4. Своеобразие развития лечебной физической культуры и массажа на Востоке.
5. Развитие Лечебной физической культуры и массажа на современном этапе.
6. Механизм воздействия массажа на органы и системы организма.
7. Особенности использования возбуждающих и успокаивающих приемов массажа.
8. Гимнастика в йоге.
9. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
10. Лечебная физическая культура при наиболее часто встречающихся спортивных травмах.
11. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Дыхательная гимнастика.
13. Игровые виды спорта, как средство восстановления нарушенных функций.
14. Трудотерапия.

15. Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
16. Биологический ритм и массаж.
17. Мануальная терапия.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр. (2 ч).
Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и состав¬ление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр. (8 ч.).
Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и вы¬воды. Объем: 2-3 стр. (1 ч).
Список использованной литературы: не менее 8 источников.
Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.
Темы научных сообщений
Научное сообщение готовится в виде презентации.
Требования к оформлению презентации
1. Общие требования к презентации:
Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.
Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные моменты доклада - презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
Информация по заявленной проблеме изложена полно и чётко. Обоснована актуальность, цель и задачи.
Материалы чётко структурированы, эффекты, применённые в презентации не отвлекают от её содержания, способствуют акцентированию внимания на наиболее важных моментах.
Фон слайда выполнен в приятных для глаз зрителя тонах.
Стиль оформления презентации (графического, звукового, анимационного) соответствует содержанию презентации и способствует наиболее полному восприятию информации. Все гиперссылки работают, анимационные объекты работают должным образом.
В заключение презентации приведены лаконичные, ёмкие выводы, выделен личный вклад в разработку заявленной проблемы, его нововведение. Приведён список использованной литературы и Интернет-ресурсов, информация об авторах проекта.
Тематика научных сообщений:
1. Восточный массаж.
2. Аппаратный массаж.
3. Точечный массаж.
4. Координационные упражнения.
5. Дыхательные упражнения.
6. Статические и динамические упражнения.
7. Игры в ЛФК.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

«Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ».

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

тесты, вопросы к зачету

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	http://www.iprbookshop.ru/62950.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.2	Дубровский В.И.	Массаж: учебник для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.3	Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С., Улащик В.С.	Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник	Минск: Вышэйшая школа, 2008	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.4	Налобина А.Н., Таламова И.Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/82672.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	презентация	
	проблемная лекция	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО КУРСУ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов должно быть закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также самостоятельная работа способствует развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время
Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности

Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах
Как правило, семинары проводятся в виде:
- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;
- устных докладов с последующим их обсуждением;
- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.
Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.
Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).
Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.
Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме.
Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрав, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Методические указания по подготовке конспектов
Письменный конспект – это работа с источником или литературой, целью которой является фиксирование и переработка текста.
Прежде чем приступить к конспектированию книги, статьи и пр., необходимо получить о ней общее представление, для этого нужно посмотреть оглавление, прочитать введение, ознакомиться с ее структурой, внимательно прочитать текст параграфа, главы и отметить информационно значимые места. Основу конспекта составляют план, тезисы, выписки, цитаты.
При составлении конспекта материал надо излагать кратко и своими словами. Наиболее удачно сформулированные мысли автора записываются в виде цитат, чтобы в дальнейшем их использовать.
Основными требованиями к содержанию конспекта являются полнота – это значит, что в нем должно быть отображено все содержание вопроса и логически обоснованная последовательность изложения. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.
Методика составления конспекта
1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Разбить текст на отдельные смысловые пункты и составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:
1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).
В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.
Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.
Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).
В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.
В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).
Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.
Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:
1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.
По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.
(Например: Майдурова, Н. А. Горный Алтай в конце XIX – начале XX вв. [Текст] / Н.А. Майдурова. - Горно-Алтайск, 2000. - 134 с.)
Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.
На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Критерии оценки реферата.
Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.
В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.
Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.
Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.
Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.
Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Образец оформления титульного листа

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Психолого-педагогический факультет
Кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и БЖ

РЕФЕРАТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЛФК и массаж
(название темы)

Выполнил: студент 1148 гр- зф

Иванов И.И.
Научный руководитель:
Симонова О.И., к.б.н., доцент.

Горно-Алтайск 2019

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуаль¬ность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр. (2 ч).
Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и состав¬ление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и про¬блемы ученых. Объем: 15-20 стр. (8 ч.).
Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и вы¬воды. Объем: 2-3 стр. (1 ч).
Список использованной литературы: не менее 8 источников.
Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Темы научных сообщений
Научное сообщение готовится в виде презентации.
Требования к оформлению презентации
1. Общие требования к презентации:
Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.
Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные моменты доклада - презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
Информация по заявленной проблеме изложена полно и чётко. Обоснована актуальность, цель и задачи.
Материалы чётко структурированы, эффекты, применённые в презентации не отвлекают от её содержания, способствуют акцентированию внимания на наиболее важных моментах.
Фон слайда выполнен в приятных для глаз зрителя тонах.
Стиль оформления презентации (графического, звукового, анимационного) соответствует содержанию презентации и способствует наиболее полному восприятию информации. Все гиперссылки работают, анимационные объекты работают должным образом.
В заключение презентации приведены лаконичные, ёмкие выводы, выделен личный вклад в разработку заявленной проблемы, его нововведение. Приведён список использованной литературы и Интернет-ресурсов, информация об авторах проекта.
Тематика научных сообщений:
1. Восточный массаж.
2. Аппаратный массаж.
3. Точечный массаж.
4. Координационные упражнения.
5. Дыхательные упражнения.
6. Статические и динамические упражнения.
7. Игры в ЛФК.
Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Методические рекомендации по подготовке презентации
Научное сообщение готовится в виде презентации. Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).
На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:
на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:
▪ выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением
Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.
Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.
Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно -синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).
Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.
Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины "ЛФК и массаж" завершается сдачей зачёта. Зачёт является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.
В период подготовки к зачёту студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:
-аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
-непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
-подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в вопросах зачёта.
Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.
Основным источником подготовки к зачёту является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачёту студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.
Зачёт проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут с момента получения им вопроса зачёта.