

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой  
 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Основы и частные методики восстановления»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является овладение магистрами общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений и массажа для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных и пораженных лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представления о этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний и травм; о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений и массажа; основах физической реабилитации и методике применения средств и форм лечебной физической культуры.
- овладение частными методиками лечебной физической культуры и массажа и использование их в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и травмах.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается во 2 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 2) объем индивидуальной спортивной подготовки; (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 3) специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий; (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 4) технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 5) физиологию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 6) возрастные особенности человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 7) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 8) функциональную анатомию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

9) факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

10) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

11) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

12) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1).

#### **Уметь:**

1) выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной или образовательной организации (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.2);

2) анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

3) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

4) дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

5) подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2).;

6) учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

7) планировать занятия на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2).

#### **Владеть:**

1) навыками изучения передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.3);

2) навыками внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных или образовательных организациях (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.3);

3) навыками проведения анкетирования для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично ориентированной двигательной активности (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

4) навыками определения факторов риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

5) навыками определения достижимых и измеримых целей и планирования результатов индивидуальных программ (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

6) навыками разработки программ для самостоятельных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
2	Э	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Итого	–	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Заочная форма обучения										
2	Э	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75
Итого	–	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### 4.2 Содержание лекционных занятий

#### Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Лечебная физическая культура как фактор функциональной, патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. Виды массажа

### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Организационно-методические основы восстановления.
2	История развития ЛФК. Понятие об общих патологических состояниях. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие основы ЛФК.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Средства и формы лечебной физической культуры, методики применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры.
4	Частные методики восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5	Частные методики восстановления при заболеваниях органов дыхания.
6	Восстановительные мероприятия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ
7	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы.
8	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.
9	Частные методики восстановления при заболеваниях и травмах при занятиях спортом.
10	Основные клинические данные о заболеваниях. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
11	Методика лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория
12	Основы лечебного массажа. Приемы лечебного массажа
13	История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте
14	Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж. Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Тренировочный массаж и его характеристика.
15	Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж. Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Тренировочный массаж и его характеристика.
16	Предварительный массаж и его характеристика. Восстановительный массаж и его характеристика.
17	Массаж при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Организационно-методические основы восстановления.
2	История развития ЛФК. Понятие об общих патологических состояниях. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие основы ЛФК.
3	Характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Средства и формы лечебной физической культуры, методики применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры.
4	Частные методики восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5	Частные методики восстановления при заболеваниях органов дыхания.
6	Восстановительные мероприятия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

##### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка доклада
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

##### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>2 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	15
		Подготовка доклада	15
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

\*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
<b>2 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Работа на практических (семинарских) занятиях	30
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется массажный кабинет, оснащенный кушетками, ширмами и зал для лечебной физической культуры, оснащенный малым спортивным инвентарем (ковриками, гимнастическими палками, набивными мячами, обручами, скакалками, гантелями).

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-88-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65567.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Методы восстановления: учебно-методическое пособие / под редакцией С.Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 157 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.



## **7.2 Дополнительная литература**

1. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для вузов / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. — М.: Физ. культура, 2008. — 172 с.: ил.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 336 с.: ил.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://eLibrary.ru), доступ свободный.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Справочная правовая система Консультант Плюс.