

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 10.02.2026 21:31:01
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.01.ДВ.05	Основы лечебной физкультуры и массаж для хореографов

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Педагогика хореографии
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Белоусова Наталья Анатольевна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра географии, биологии и химии	Малаев Александр Владимирович	3	23.11.2025г	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
7. Перечень образовательных технологий	12
8. Описание материально-технической базы	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Основы лечебной физкультуры и массаж для хореографов» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Основы лечебной физкультуры и массаж для хореографов» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Педагогика хореографии».

1.4 Дисциплина «Основы лечебной физкультуры и массаж для хореографов» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Танцевально-двигательная терапия», «Анатомия, физиология и биомеханика в хореографии».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Применять комплексы лечебной физической культуры и массажа в хореографической деятельности

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Изучить общие приемы массажа и стандартные комплексы лечебной физической культуры
- 2) Применять приемы массажа и комплексы лечебной физической культуры в хореографической деятельности
- 3) Корректировать разработанные комплексы массажа и лечебной физической культуры в соответствии с потребностями обучающихся хореографии

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования
	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	3.1 знает ключевые понятия лечебной физической культуры и массажа
2	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	У.1 Умеет применять комплексы лечебной физической культуры и массажа в хореографической деятельности
3	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	В.1 владеет навыками использования комплексов физической культуры и массажа в хореографической деятельности

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	2	4	62	68
Первый период контроля				
<i><Новый раздел></i>	2	4	62	68
Общие закономерности применения приемов и видов оздоровительного массажа и комплексов лечебной физической культуры	2		10	12
Приемы и методы оздоровительного массажа		2	10	12
Комплексы лечебной физической культуры		2	10	12
Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата			10	10
Лечебная физическая культура при повреждениях опорно-двигательного аппарата			10	10
Использование лечебной физической культуры и массажа в хореографии			12	12
Итого по видам учебной работы	2	4	62	68
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				4
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3)	
<p>1.1. Общие закономерности применения приемов и видов оздоровительного массажа и комплексов лечебной физической культуры</p> <p>1. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) массажных воздействий.</p> <p>2. Требования к оборудованию и положению тела</p> <p>3. Количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедур массажа и лечебной физической культуры.</p> <p>4. Освоение различных видов массажа методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.</p> <p>5. Противопоказания для массажа и лечебной физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3)	
<p>1.1. Приемы и методы оздоровительного массажа</p> <p>1. Анатомо –физиологическое обоснование воздействия массажа на организм человека</p> <p>2. Приемы и методы массажа</p> <p>3. Виды оздоровительного массажа</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Комплексы лечебной физической культуры</p> <p>1. Структура комплексов лечебной физической культуры.</p> <p>2. Особенности применения комплексов лечебной физической культуры в хореографии</p> <p>3. Обзор основных комплексов лечебной физической культуры</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	62
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3)	

<p>1.1. Общие закономерности применения приемов и видов оздоровительного массажа и комплексов лечебной физической культуры</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Подготовьте презентации по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие основы массажа и лечебной физической культуры. 2. Гигиенические основы массажа. 3. Анатомно – физиологические основы массажа. 4. Спортивные массаж. 5. Приемы классического массажа. 6. Классификация и характеристика разновидностей массажа. 7. Общая методика проведения массажа и организации лечебной физической культуры. 8. Контроль за переносимостью массажа. 10. Методика выполнения приемов классического массажа и их физиологическое воздействие. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.2. Приемы и методы оздоровительного массажа</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) массажных воздействий. 2. Требования к оборудованию и положению тела 3. Количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедуры. 4. Освоение различных видов массажа методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке. 5. Противопоказания для массажа <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.3. Комплексы лечебной физической культуры</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс при растяжении 2. комплекс при напряжении позвоночника 3. комплекс при напряжении мышц конечностей. 4. Комплекс для профилактики повреждений сердечно-сосудистой системы. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.4. Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата суставов воспалительного дегенеративного характера. 2. Механизм лечебного действия и задачи массажа при заболеваниях суставов 3. Виды массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; 4. Методики разгрузки позвоночника; методики коррекции позвоночника. 5. Массаж при хореографической наружке <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	10
<p>1.5. Лечебная физическая культура при повреждениях опорно-двигательного аппарата</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 2. Комплекс для разгрузки позвоночника 3. Комплексы для восстановления суставов. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	10

<p>1.6. Использование лечебной физической культуры и массажа в хореографии</p> <p><i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование лечебной физической культуры и массажа на разных этапах хореографического занятия 2. Использование комплексов лечебной физической культуры при повреждениях в процессе хореографического занятия. 3. Использование комплексов массажа при повреждениях в процессе хореографического занятия. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	12
---	----

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: 1 (дата обращения: 10.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	http://www.iprbookshop.ru/62950.htm
2	Стельмашонок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В.. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: дата обращения: 10.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей . - DOI: https://doi.org/10.23682/67696	http://www.iprbookshop.ru/67696.html (
Дополнительная литература		
3	Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Токарь Е.В.. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: (дата обращения: 10.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	http://www.iprbookshop.ru/103884.html

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Ситуационные задачи	Зачет/Экзамен
ПК-1			
3.1 (ПК-1.1)	+		+
У.1 (ПК-1.2)		+	+
В.1 (ПК-1.3)		+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "<Новый раздел>":

1. Мультимедийная презентация

Презентации на тему:

1. Общие основы массажа и лечебной физической культуры.
2. Гигиенические основы массажа.
3. Анатомно – физиологические основы массажа.
4. Приемы классического массажа.
5. Общая методика комплексов лечебной физической культуры
6. Классификация и характеристика разновидностей массажа.
7. Общая методика проведения массажа.
8. Контроль за переносимостью массажа.

Количество баллов: 5

2. Ситуационные задачи

Разработайте комплексы лечебной физической культуры и массажа:

при утомлении мышц спины,

при утомлении мышц конечностей,

при утомлении мышц шеи.

Предложите элементы массажа на разных этапах хореографического занятия.

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Общие основы массажа и лечебной физической культуры.
2. Гигиенические основы массажа и лечебной физической культуры.
3. Анатомно – физиологические основы массажа и лечебной физической культуры.
4. Приемы классического массажа.
5. Классификация и характеристика разновидностей массажа.

6. Контроль за переносимостью массажа.
7. Массаж воротниковой зоны.
8. Методика выполнения приемов классического массажа и их физиологическое воздействие.
9. Массаж спины.
10. Массаж головы.
11. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Массаж и лечебная физическая культура при профилактике повреждений сердечно – сосудистой системы.
13. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуры.
14. Массаж отдельных частей тела.
15. Применение массажа и лечебной физической культуры на различных этапах хореографических занятий.
16. Использование релаксирующих приемов массажа и лечебной физической культуры на различных этапах хореографических занятий.
17. Комплекс лечебной физической культуры для мышц верхних конечностей.
18. Комплекс лечебной физической культуры для мышц нижних конечностей.
19. Комплекс лечебной физической культуры для мышц шеи.
20. Комплекс лечебной физической культуры для мышц спины.
21. Комплекс лечебной физической культуры для мышц живота.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

5. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
 - Интернет-браузер
 - Microsoft Windows Server 2016