

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.11.2022 02:55:59

Уникальный программный код:

a2232a55157e576551a890911100802af539894204205501b1573a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Юречко О.В.**

**«22» мая 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки**

**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>12</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>25</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>39</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>39</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>39</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>40</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>42</b>

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель и задачи:** формирование систематизированных знаний в области лечебной физкультуры и массажа по использованию физических упражнений и массажа с лечебной и профилактической целями.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» относится к блоку Б.1 обязательных дисциплин вариативной части (Б.1. В..ОД.7).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-8:**

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен:

- **знать:**

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методику построения занятий по ЛФК разные периоды болезни при различных заболеваниях;

- основы методики проведения процедуры лечебной гимнастики при различных заболеваниях;

- основные термины, применяемые в лечебной физкультуре и массаже;

- понимать механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при различных заболеваниях и травмах;

- показания и противопоказания к проведению массажа и назначению физических упражнений с лечебной целью;

- **уметь:**

- уметь составлять схемы и примерные комплексы физических упражнений при различных заболеваниях;

- использовать простейшие медицинские приборы для исследования и оценки функционального состояния больных;

- формулировать показания и противопоказания при назначении массажа и физических упражнений с лечебной целью;

- **владеть:**

- методикой проведения процедуры массажа и ЛФК;

- методикой проведения контроля и оценки простейших функциональных проб;

- владеть техникой и методикой выполнения приемов классического, спортивного массажа и самомассажа.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лечебная физкультура и массаж» составляет 5 зачетных единиц (далее – ЗЕ) (180 ч.)**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Лечебная физкультура и массаж	4	7	72	2
2	Лечебная физкультура и массаж	4	8	108	3

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы.**

Программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц.**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	8
Общая трудоемкость	180	72	108
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	28	14	14
Практические занятия	44	22	22
Самостоятельная работа	72	36	36
Экзамен	36		36
Вид итогового контроля		Зачет	Экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план по массажу

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Виды уч. занятий		
			лекции	лаборат.	сам.
1	Тема: Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	6	2	1	3
2	Тема: Гигиенические основы массажа	6	2	1	3
3	Тема: Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	40	2	18	20
4	Тема: Частные методики лечебного массажа	4	2		2
5	Тема: Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	8	2	2	4
6	Тема: Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	4	2		2
7	Тема: Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	4	2		2
	Итого	72	14	22	36

#### Учебно-тематический план по ЛФК

№		Всего	Виды уч. занятий
---	--	-------	------------------

п/п	Наименование разделов	часов	лекции	лабо- рат.	сам.
1.	Тема: Введение. Общие основы лечебной физкультуры	8	2	2	4
2.	Тема: Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	12	2	4	6
3.	Тема: Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	6	1	2	3
4.	Тема: Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	6	1	2	3
5.	Тема: Лечебная физкультура в травматологии	16	2	6	8
6.	Тема: Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	8	2	2	4
7.	Тема: Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	8	2	2	4
8.	Тема: Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	4	2	-	2
	Экзамен	36			
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине

#### «Лечебная физическая культура и массаж»

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	ПР	Защита презентаций	2
3.	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	ПР	Защита докладов Конспекты	2
4.	Лечебная физкультура в травматологии	ПР	Защита докладов Конспект	2
5.	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	2
6.	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	ЛК	Лекция - визуализация	2
7.	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	ПР	Защита докладов	2

8.	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж.	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	2
9.	Техника и методика отдельных видов массажа: вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	ПР	Собеседование Защита докладов	10
	Всего		28/72 ( 38% )	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физкультуры.**

Введение. Понятие о ЛФК как о естественно-биологическом методе, методе неспецифической, патогенетической и функциональной терапии. Особенности лечебной физкультуры как лечебного метода. Значение лечебной физкультуры в комплексном лечении заболеваний и травм, в реабилитации спортсменов. Средства, формы и методы лечебной физкультуры. Классификация физических и гимнастических упражнений в лечебной физкультуре. Способы дозировки физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания к лечебной физкультуре. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК и учета эффективности. Периоды применения физических упражнений в ЛФК. Их характеристика, продолжительность. Принципы построения занятий ЛФК в различные периоды лечения. Характеристика физиологической кривой и допустимый процент учащения ЧСС на каждом периоде. Построение схемы занятий и методика составления комплекса лечебной гимнастики с учетом течения болезни, возраста, уровня физической подготовленности.

#### **Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: пороки сердца, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), атеросклероз. гипертоническая болезнь. Компенсированное и декомпенсированное состояние кровообращения при заболеваниях сердца и сосудов. Степени нарушений общего кровообращения. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения и их роль в различные периоды занятий ЛФК при лечении заболеваний сердца и сосудов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основы методики построения занятий лечебной физкультурой при отдельных заболеваниях: при ишемической болезни сердца с учетом функциональных классов тяжести, гипертонической болезни.

#### **Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания**

Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях.

Дыхательная недостаточность, ее классификация. Легочно-сердечная недостаточность, ее причины, классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Основы методики лечебной физкультуры при хронической пневмонии и бронхиальной астме у детей. Физическое воспитание школьников с хронической пневмонией и бронхиальной астмой. Использование плавания в лечении детей с заболеваниями органов

дыхания.

#### **Тема 4. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов**

Краткая характеристика ожирения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физкультуры при ожирении. ЛФК в сочетании с другими методами лечения. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.

Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Механизм лечебного действия физических упражнений и методика ЛФК при артритах и артрозах. Задачи и методика ЛФК при шейном и поясничном остеохондрозе с учетом неврологического синдрома. Сочетание ЛФК с физиотерапией.

#### **Тема 5. Лечебная физкультура в травматологии**

Значение, задачи и общие принципы лечебной физкультуры в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Частные методики лечебной физкультуры: при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, таза и нижних конечностей. Методика лечебной физкультуры при термических повреждениях: ожогах, отморожениях; ампутациях конечностей. Задачи и методика ЛФК при повреждении мениска, связок коленного сустава в до и послеоперационном периоде. ЛФК при повреждениях ахиллова сухожилия. Сочетание ЛФК с массажем и физиотерапией.

#### **Тема 6. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы**

Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Вялые и спастические параличи, их характеристика. Задачи и методика лечебной физкультуры при данных нарушениях. Заболевания и травмы головного мозга. Задачи и методика лечебной физкультуры при сотрясении и ушибе головного мозга на разных периодах лечения. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов. Методика физических упражнений при невритах лицевого, локтевого и седалищного нерва (лечение положением, специальные упражнения по периодам). Сочетание ЛФК с массажем и физиотерапией.

Понятие о детских церебральных параличах. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами. Методика лечебной физкультуры при ДЦП. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.

#### **Тема 7. Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков**

Понятие о правильной осанке и ее нарушениях. Характеристика нарушений осанки. Выбор специальных упражнений. Методика коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры.

Сколиозы: понятия, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов. Лечебное действие физических упражнений при сколиозе. Задачи и методика ЛФК. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами в течение дня. Методы разгрузки позвоночника. Методы коррекции позвоночника: активные и пассивные. Занятия корригирующей гимнастикой, части занятий и их задачи, содержание и методика. Методика корригирующих упражнений: исходные положения, степень мышечного усилия, амплитуда движений, режим работы мышц (статический, динамический). Корригирующие (симметричные, асимметричные и деторсионные) упражнения. Использование вытягивающих упражнений, снарядов и отягощений. Понятие о плоскостопии, виды и их признаки. Зада-

чи методика ЛФК при плоскостопии.

Роль учителя школы, родителей и самих учащихся в предупреждении сколиозов и плоскостопия у детей.

## **Тема 8. Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе**

Средства, формы и основные задачи физического воспитания детей и подростков в специальной медицинской группе (СМГ).

Краткая характеристика программы. Организация учебного процесса: комплектование групп с учетом возраста, физической подготовленности и степени выраженности патологического процесса. Построение урока в СМГ и особенности его проведения. Периоды занятий, задачи, содержание. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Врачебно-педагогический контроль на уроке в СМГ. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья.

### **Массаж**

#### **Тема 1. Введение. Краткие сведения из истории развития лечебного массажа в России**

Введение. Понятие массажа. Содержание курса, организация занятий. История возникновения и развития массажа в России, заслуги отечественных ученых Мудрова М.Я., Заблудовского И.З., Щербака А.Е., Саркизова-Серазини И. М. и других в разработке новых методик и внедрение их в клиническую медицину и спорт. Заслуги Белой Н.А., Вербова А.Ф. и Дубровского В.И. в развитии массажа в наши дни.

Классификация массажа. Системы массажа: шведская, финская, восточная, российская. Формы массажа: частный, общий, парный. Виды массажа: лечебный, сегментарно-рефлекторный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный.

Физиологические основы массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на нервную систему, кожу, функцию дыхания, мышечную систему, связочно-суставной аппарат, на обмен веществ. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.

#### **Тема 2. Гигиенические основы массажа**

Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к освещению, вентиляции, размерам помещения, температуре воздуха. Оборудование массажного кабинета: размеры кушеток, их виды, валики, содержание аптечки первой помощи и т.д.

Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Требования к массажисту: психологический, гигиенический, технический аспекты требований. Требования к пациенту: гигиенический аспект.

Правила работы и организация труда массажиста. Понятие о парном массаже. Организация труда массажиста. Организация лечебного процесса в кабинете массажа. Нормы нагрузки по массажу.

Показания и противопоказания к назначению массажа. Показания к назначению лечебного массажа. Общие противопоказания, исключающие назначение массажа.

#### **Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм**

Построение процедуры и курса лечебного массажа. Понятие о курсе и процедуре массажа. Нормы времени по выполнению массажных процедур отдельных частей тела. Владение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа. Направление массажных линий. Разновидность основных приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов классическо-



го массажа.

Поглаживание. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения разновидностей данного приема.

Растирание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

Разминание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема. Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Выжимание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема. Особенности выжимания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Ударные приемы. Понятие об ударных приемах. Разновидности: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.

Вибрация. Понятие о приеме. Физиологическое действие. Методика и техника выполнения приема вибрация. Особенности выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрации.

Движение. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема.

Частные методики массажа. Массаж головы, лица, шеи, спины, конечностей. Схема, методические указания. Общий массаж: показания, схема, методические указания. Практическое овладение навыками проведения массажа с разных сторон тела массируемого.

#### **Тема 4. Частные методики лечебного массажа**

Разновидности лечебного массажа: баночный, криомассаж, дренажный, реанимационный. Их краткая характеристика и показания к применению.

Массаж при гипертонической болезни. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность сеанса и курса лечения. Методические указания. Противопоказания к применению массажа.

Массаж при гипотонической болезни. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность процедуры и курса лечения. Методические указания. Противопоказания к применению массажа.

Массаж при бронхиальной астме. Физиологическое действие. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность процедуры и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при шейном остеохондрозе. Показания, план массажа, методика. Продолжительность процедуры, курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. Физиологическое действие. Показания, план, методика массажа. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при сколиозе у детей. Задачи, план и методика массажа. Методические указания. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

### **Тема 5. Техника и методика отдельных видов массажа**

Сегментарный массаж. Понятие о сегментарно-рефлекторном массаже. Физиологическое действие на организм.

Соединительно-тканый массаж. Понятие о соединительно-тканном массаже. Основные показания к его применению.

Периостальный массаж. Понятие, основные показания, техника выполнения.

Точечный массаж. Понятие о точечном массаже. Способы нахождения точек. Приемы точечного массажа, их физиологическое влияние на организм. Овладение техникой и методикой точечного массажа общего воздействия.

Спортивный массаж. Классификация спортивного массажа. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже. Применение и характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: баскетбол, бокс, борьба, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивная гимнастика. Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта.

Самомассаж. Понятие об общем и частном самомассаже. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.

Аппаратный массаж. Показания и противопоказания (общие и временные). Приборы, применяемые для массажа. Общие технические и методические указания по применению массажа. Овладение техникой и методикой массажа массажной дорожкой и др.

### **Тема 6. Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физиотерапевтическими и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней**

Последовательность применения процедур массажа, лечебной физкультуры, физио- и бальнеопроцедур, их сочетание. Мануальная терапия и массаж. Массаж в условиях бани.

### **Тема 7. Применение тейпов, мазей, кремов, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже**

Показания и противопоказания к применению смазывающих веществ. Виды мазей, их характеристика, показания по их использованию. Понятие о тейпе, задачи тейпа, показания и противопоказания к применению. Правила наложения тейпов, ошибки при его наложении.

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины обратить особое внимание на фонд оценочных средств, который можно использовать для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям, а также при подготовке к зачету и экзамену.

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины «ЛФК и массаж», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание следует обратить при подготовке к практическим занятиям по темам № 1-8

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если от-

метка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В каждом разделе даны:

1) учебно-методические материалы лекционного курса включают подробный план лекций по изучаемой теме, вопросы и задания для самоконтроля, список рекомендуемой литературы;

2) учебно-методические материалы по подготовке практических занятий содержат планы проведения занятий, задания для самостоятельной работы, вопросы для самопроверки. Выполнение упражнений дает возможность глубже усвоить теоретический материал, применить полученные знания на практике, выработать необходимые умения и навыки, применить полученные знания на практике.

Итоговое тестирование представляет собой аттестационные педагогические измерительные материалы сквозного характера. Предлагаемые задания охватывают весь объем дисциплины. К каждому варианту теста прилагается спецификация, в которой указаны:

1. Инструкция. 2. Назначение. 3. Время выполнения. 4. Количество заданий.

4. Тип заданий. 5. Оформление ответов: ответы указываются на специальном бланке.

В структуре теста указываются номера заданий и диагностируемые дидактические единицы. В каждом варианте теста приводятся критерии оценки. К каждому варианту прилагаются правильные варианты ответов, обращаться к которым следует только после самостоятельного выполнения заданий. Тема считается освоенной, если Вы дали не менее 60% правильных ответов.

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить рекомендуемую по каждой теме литературу. В процессе освоения дисциплины необходимо постоянно обращаться терминологическому и медицинским словарям, где раскрываются все встречающиеся в курсе термины. Кроме того, вам помогут

Рекомендации по изучению отдельных тем курса:

При изучении темы №1 особое внимание следует обратить на клинко-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Следует понять разницу между средствами и формами ЛФК, запомнить противопоказания к использованию физических упражнений с лечебной целью. В ЛФК важно знать не только классификацию физических упражнений, но и общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК, способы подбора и приемы регулирования нагрузки на занятиях ЛФК, а также уметь оценивать реакцию больных на предлагаемые нагрузки.

В теме №2, №3, №4 важно разобраться в патогенезе основных заболеваний ССС., дыхательной системы, при ожирении и заболевании суставов. Важно понять механизмы лечебного действия применяемых упражнений, уметь подобрать специальные упражнения при тех или иных заболеваниях.

В темах №5, № 6 и №7 следует обратить особое внимание на общие основы методики ЛФК при травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Подробнее рассмотреть методические особенности подбора упражнений и их влияние на организм.

При изучении темы №8 следует разобрать вопросы «Организация учебного процесса в СМГ, как подбирается учебный материал для занятий, как меняется объем и интенсивность нагрузки, учитывая состояние здоровья занимающихся».

Для студентов даются задания по работе с дополнительной литературой и подготовке рефератов, разработке схемы занятий и комплекса физических упражнений.

Контроль за выполнением заданий осуществляется на консультациях, а за усвоением знаний – путем фронтального опроса на занятиях, написания контрольных работ или тестирования, собеседования, демонстрации приемов или частных методик массажа.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине  
«Лечебная физическая культура и массаж »**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с планом</b>
<b>Массаж</b>			
1	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	Подготовка к практическому заданию Анализ литературы	3
2	Гигиенические основы массажа	Подготовка к практическому занятию.	3
3	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	Подготовка к практическому занятию, презентации. Подготовка рефератов, к контрольной работе	12
4	Частные методики лечебного массажа	Подготовка презентаций, к контрольной работе. Построить схему массажа при ГБ, остеохондрозе.	7
5	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	Составление опорных конспектов, Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	6
6	Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию	3
7	Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	2
	Итого		36
<b>ЛФК</b>			
1	Введение. Общие основы лечебной физкультуры	Подготовка к практическому занятию. Работа с дополнительной литературой.	4
2	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, докладов, презентаций, контрольной работе	6
3	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	Составление опорных конспектов. Подготовка рефера-	3

		тов, к контрольной работе	
4	Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	Подготовка к практическому занятию, тестированию	3
5	Лечебная физкультура в травматологии	Подготовка к практическому занятию, тестированию. Составить схемы и комплексы ЛФК	8
6	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составить схему и комплексы ЛФК	4
7	Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составить схему и комплексы ЛФК	4
8	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составить конспекты урока в СМГ и комплексы ЛФК.	4
	Итого		36

## 5 ПРАКТИКУМ ДИСЦИПЛИНЫ

### *План лабораторных занятий по ЛФК*

Занятие 1(2ч). Тема: Общие основы ЛФК

#### Содержание

1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений в ЛФК.
2. Принципы построения занятий и составления схемы на разных периодах лечения.
3. Характеристика физиологической кривой и допустимый % учащения ЧСС с учетом возраста, характера и течения болезни, уровня физ.подготовленности.
4. Способы дозировки ФУ и методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК на больного.
5. Показания и противопоказания к назначению в ЛФК.

#### *Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 2(2ч).Тема: ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

## Содержание

1. ИБС, пороки сердца, их характеристика.
2. Степени нарушений общего кровообращения, их характеристика.
3. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, их роль в различные периоды занятий ЛФК.
4. Клинико-физиологическое обоснование применения ФУ при заболеваниях сердца и сосудов.
5. Методика ЛФК при пороках сердца.
6. Физическое воспитание школьников с пороком сердца.
7. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

### *Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 3(2ч).Тема: ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

## Содержание

1. Функциональные классы тяжести при ИБС, их учет при физической реабилитации больных.
2. Составить схему ЛФК при инфаркте-миокарда на разных этапах лечения.
3. Составить и обосновать схему ЛФК при стенокардии покоя и напряжения.
4. Разработать схему ЛФК при гипо- и гипертонической болезни на стационарном этапе лечения.
5. Составление примерного комплекса ФУ при гипо- и гипертонической болезни.

### *Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 4(2ч).Тема: ЛФК при заболеваниях органов дыхания

## Содержание

1. Краткая характеристика заболеваний: бронхит, пневмония, бронхиальная астма.
2. Легочно-сердечная недостаточность, ее характеристика.
3. Механизм лечебного действия ФУ при заболеваниях органов дыхания.
4. Методика ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме.
5. Разработать примерную схему ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме.
5. Физ. воспитание учащихся с хронической пневмонией и бронхиальной астмой.

6. Использование плавания при лечении детей с заболеваниями органов дыхания.
7. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 5(2ч).Тема: ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов

**Содержание**

1. Краткая характеристика ожирения.
2. Механизм лечебного действия ФУ при ожирении.
3. Основы методики ЛФК при ожирении.
4. Краткая характеристика заболеваний суставов.
5. Механизм лечебного действия ФУ и особенности методики ЛФК при артритах и артрозах.
6. Задачи и методика ЛФК при шейном и поясничном остеохондрозе с учетом неврологического синдрома. Сочетание ЛФК с массажем и физиотерапией.
7. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 6(2ч). Тема: ЛФК в травматологии

**Содержание**

1. Переломы костей, классификация, клиника, современные методы лечения.
2. Механизмы лечебного действия ФУ при травмах: общее и местное влияние.
3. Значение, задачи, общие принципы и основы методики ЛФК при травмах ОДА.
4. Методика ЛФК при повреждениях верхней конечности: при переломах плечевой кости, травмах локтевого сустава, повреждениях сухожилий кисти и пальцев.
5. Решение ситуационных задач, составление примерных схем лечения и комплексов ЛФК.

*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. -

М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.

4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 7(2ч).Тема: ЛФК в травматологии.

#### **Содержание**

1. Методика ЛФК при переломах позвонков без нарушения целостности спинного мозга: при переломах шейных позвонков, компрессионных переломах поясничных позвонков.

2. Методика ЛФК при переломах костей таза, составление схемы лечения методом ЛФК.

3. Методика ЛФК при повреждении нижних конечностей: диафизарных переломах бедра, травмах коленного сустава, повреждениях сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава, составление схемы лечения методом ЛФК.

4. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

5. Составление схемы занятий при повреждении нижних конечностей.

#### *Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.

4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 8(2ч).Тема ЛФК в травматологии.

#### **Содержание**

1. Клинико-физиологические проявления и методы лечения ожоговой болезни.

2. Механизмы лечебного действия ФУ при ожогах и отморожениях.

3. Методика ЛФК при ожоговой болезни.

4. Методика ЛФК при отморожениях.

5. Методика ЛФК при ампутации нижней конечности.

6. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

7. Коллоквиум по теме 4-5.

Занятие 9(2ч).Тема: ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы.

#### **Содержание**

1. Краткая характеристика заболеваний и травм головного и спинного мозга.

2. Двигательные и чувствительные нарушения, их характеристика.

3. Вялые и спастические параличи, их характеристика.

4. Механизмы лечебного действия ФУ.

5. Методика ЛФК при ОНМК.

6. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

7. Задачи и методика ЛФК при ушибе и сотрясении головного мозга.



*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 10(2ч).Тема: ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы

**Содержание**

1. Задачи и основы методики ЛФК при повреждении периферических нервов.
2. Составить схему ЛФК на разных периодах лечения при невритах лицевого, локтевого и седалищного нервов (включая лечение положением, специальные упражнения по периодам).
3. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
4. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.
5. Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП).
6. . Методика ЛФК при ДЦП.
7. Организация лечения детей с ДЦП в России.
8. Физическое воспитание школьников с ДЦП
9. Коллоквиум по теме 6.

*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

Занятие 11(2ч).Тема: ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА.

**Содержание**

1. Понятие о правильной осанке. Факторы, определяющие осанку человека.
2. Характеристика нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
3. Лечебное действие ФУ при нарушениях осанки.
4. Методика ЛФК при нарушениях осанки, выбор специальных упражнений.
5. Методика коррекции осанки на уроках ФК.
6. Понятие о плоскостопии, виды, степени плоскостопия и их признаки.
7. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.
8. Составление схемы занятия при нарушениях осанки по заданию.
9. Сколиозы: понятия, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов.
10. Лечебное действие ФУ при сколиозе.
11. Задачи и методика ЛФК при сколиозах.
12. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

*Литература:*

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.
5. Справочник по лечебной физкультуре; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987, -528 с., 1988. – 527 с.

### *План лабораторных занятий по массажу*

Занятие 1(1ч.). Тема 1. Введение. Краткие сведения из истории развития лечебного массажа в России

#### **Содержание**

1. Понятие массажа, заслуги отечественных ученых в разработке новых методик и внедрение их в клиническую медицину и спорт.
2. Заслуги Белой Н.А., Вербова А.Ф. и Дубровского В.И. в развитии массажа в наши дни.
3. Классификация массажа. Виды массажа: лечебный, сегментарно-рефлекторный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж.
4. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

#### *Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 1(1ч.).Тема 2. Гигиенические основы массажа

#### **Содержание**

1. Гигиенические требования к помещению и оборудованию
2. Гигиенические требования к массажисту и пациенту.
3. Правила работы и организация труда массажиста.
4. Организация лечебного процесса в кабинете массажа.
5. Нормы нагрузки по массажу.
6. Показания и противопоказания к назначению массажа.

#### *Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 2(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа,

их воздействие на организм

### Содержание

1. Нормы времени по выполнению массажных процедур отдельных частей тела.
2. Направление массажных линий. Разновидность основных приемов классического массажа.
4. Техника и методика выполнения приема классического массажа - поглаживание.
5. Особенности физиологического действия приема.
6. Методика и техника выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.
7. Овладение навыками выполнения разновидностей данного приема.

#### *Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 3(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

### Содержание

1. Растирание. Понятие о приеме.
2. Особенности физиологического действия.
3. Методика и техника выполнения приема.
4. Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д.
5. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.
6. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.
7. Практическое овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа поглаживания и растирания

#### *Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 4(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

#### Вопросы:

1. Разминание. Понятие о приеме.
2. Особенности физиологического действия
3. Методика и техника выполнения приема.
4. Разновидности приема. Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах.
5. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.
6. Практическое овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа поглаживания, растирания и разминание.

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 5(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

1. Ударные приемы. Понятие об ударных приемах.
2. Разновидности: поколачивание, рубление, похлопывание и др.
3. Методика и техника выполнения.
4. Особенности ударных приемов на различных областях тела.
5. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.
6. Практическое овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа поглаживания, растирания, разминание и ударных приемов.

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 6(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

1. Вибрация. Понятие о приеме. Физиологическое действие.
2. Методика и техника выполнения приема вибрация.
3. Особенности выполнения приема.
4. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрации
5. Практическое овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа поглаживания, растирания, разминание, и вибрации.

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 7(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

1. Частные методики массажа.
2. Массаж головы, лица, шеи, спины, конечностей.

- 3.Схема, методические указания.
4. Практическое овладение методики и техники выполнения массажа головы

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 8(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

1. Массаж верхних конечностей.
- 3.Схема, методические указания.
4. Практическое овладение методики и техники выполнения массажа верхних конечностей

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 9(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

1. Массаж нижних конечностей.
- 3.Схема, методические указания.
4. Практическое овладение методики и техники выполнения массажа нижних конечностей

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. : Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 10(2ч.).Тема 3. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм

**Содержание**

- 1.Массаж спины,.
- 2.Схема, методические указания.
3. Практическое овладение методики и техники выполнения массажа спины

*Литература:*

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. -М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. :Лань, 2000. - 250 с.

Занятие 11(2ч.). Тема 5: Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению

### Содержание

1. Спортивный массаж. Классификация спортивного массажа.
2. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже.
3. Применение и характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: баскетбол, бокс, борьба, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивная гимнастика.
4. самомассаж. Понятие об общем и частном самомассаже. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп.
5. Овладение методики и техники выполнения навыками самомассажа.

#### Литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. -М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу[Text] / Васичкин В.И., 4-е изд. - СПб. :Лань, 2000. - 250 с.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-8	Устный опрос	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает

			материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
Коллоквиум		Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не зачитывается если: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но: 1) допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент получает высокий балл, если: 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

		<p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
Доклад, сообщение	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Сообщение студенту не засчитывается если:</p> <p>студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но:</p> <p>1) допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Студент получает высокий балл, если:</p> <p>1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Реферат студенту не засчитывается если студент:</p> <p>1. допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой</p>



			пересекается пороговый показатель;
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил: 1. не более двух грубых ошибок; 2. или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета; 3. или не более двух-трех негрубых ошибок; 4. или одной негрубой ошибки и трех недочетов; 5. или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1. не более одной негрубой ошибки и одного недочета; 2. или не более двух недочетов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Если студент: 1. выполнил работу без ошибок и недочетов; 2. допустил не более одного недочета.
Собеседование		Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не засчитывается если: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но: 1) допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент получает высокий балл, если: 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных

		<p>понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
Конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Конспект не засчитывается если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой пересекается пороговый показатель;</li> <li>2. или если правильно выполнил менее половины работы.</li> </ol>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. не более двух грубых ошибок;</li> <li>2. или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>3. или не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>4. или одной негрубой ошибки и трех недочетов;</li> <li>5. или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</li> </ol>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. не более одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>2. или не более двух недочетов.</li> </ol>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнил работу без ошибок и недочетов;</li> <li>2. допустил не более одного недочета.</li> </ol>
Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Контрольная работа не засчитывается если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой пересекается пороговый показатель;</li> <li>2. или если правильно выполнил менее половины работы.</li> </ol>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. не более двух грубых ошибок;</li> <li>2. или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>3. или не более двух-трех негрубых ошибок;</li> </ol>

			4. или одной негрубой ошибки и трех недочетов; 5. или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1. не более одной негрубой ошибки и одного недочета; 2. или не более двух недочетов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Если студент: 1. выполнил работу без ошибок и недочетов; 2. допустил не более одного недочета.
	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	За верно выполненное задание тестируемый получает максимальное количество баллов, предусмотренное для этого задания, за неверно выполненное – ноль баллов. После прохождения теста суммируются результаты выполнения всех заданий. Подсчитывается процент правильно выполненных заданий теста, после чего этот процент переводится в оценку, руководствуясь указанными критериями оценивания.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	
	Зачет	Не зачтено	Выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.
		Зачтено	Выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.
	Экзамен	Низкий – до 60	ставится, если:

		баллов (неудовлетворительно)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</li> </ol> <p>не сформированы компетенции, умения и навыки.</p>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>ставится, если:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</li> </ol> <p>при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации</p>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</li> <li>2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</li> </ol> <p>допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.</p>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>ставится, если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) полностью раскрыто содержание материала билета;</li> <li>2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;</li> <li>3) показано умение иллюстрировать</li> </ol>

			<p>теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</p> <p>5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</p> <p>допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию</p>
--	--	--	--

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

### Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;

- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Темы для коллоквиума**

1. ИБС, пороки сердца, их характеристика.
2. Степени нарушений общего кровообращения, их характеристика.
3. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, их роль в различные периоды занятий ЛФК.
4. Клинико-физиологическое обоснование применения ФУ при заболеваниях сердца и сосудов.

#### **Темы для докладов**

1. Сегментарный массаж.
2. Понятие о сегментарно-рефлекторном массаже. Физиологическое действие на организм.
3. Соединительно-тканый массаж: понятие, методика выполнения. Основные показания к его применению.

#### **Темы для рефератов**

1. Переломы костей, классификация, клиника, современные методы лечения.
2. Механизмы лечебного действия ФУ при травмах: общее и местное влияние.
3. общие принципы и основы методики ЛФК при травмах ОДА.
4. Методика ЛФК при повреждениях верхней конечности.
5. Методика ЛФК при повреждении нижних конечностей.

#### **Темы для собеседования**

1. Баночный, криомассаж, дренажный, реанимационный: краткая характеристика и показания к применению:
2. Массаж при гипертонической болезни. Показания, план, задачи и методика массажа. Противопоказания к применению массажа.
3. Методика массажа при гипотонической болезни. Продолжительность процедуры и курса лечения. Противопоказания к применению массажа.
4. Массаж при бронхиальной астме. Физиологическое действие. Показания, задачи и

методика массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения.

5. Методика массажа при шейном остеохондрозе. Продолжительность процедуры, курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

6. Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. Физиологическое действие.

### Вопросы для конспекта

1. История возникновения и развития массажа в России,
2. Заслуги отечественных ученых Мудрова М.Я., Заблудовского И.З., Щербака А.Е., Саркизова-Серазини И. М. и других в разработке новых методик и внедрение их в клиническую медицину и спорт.
3. Заслуги Белой Н.А., Вербова А.Ф. и Дубровского В.И. в развитии массажа в наши дни.
4. Классификация массажа.
5. Физиологические основы массажа.
6. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

### Темы (примерные) контрольных работ по курсу «Лечебная физическая культура и массаж»

1. ЛФК как часть системы физического воспитания, как лечебно-педагогический процесс.
2. Развитие ЛФК в России.
3. Особенности лечебной физкультуры - как лечебного метода.
4. Значение ЛФК в комплексном лечении больных.
5. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
6. Виды дозировки в ЛФК, их характеристика.
7. Методы врачебно-педагогической оценки влияния физических упражнений в ЛФК. ССС.
8. Использование физических упражнений с лечебной целью при заболеваниях.
9. Дозированная ходьба как средство профилактики заболеваний ССС.
10. Использование плавания в лечении детей с заболеваниями органов дыхания.
11. Использование физических упражнений с лечебной целью при ожирении.
12. Роль и физиологическое обоснование использования физических упражнений

### Примерные контрольные тесты по курсу

Инструкция для студента.

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий – часть В, 5 заданий – часть С. На его выполнение отводится 90 минут. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов.

#### ЧАСТЬ А

*К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.*

А1. Укажите, что является средством лечебной физкультуры (ЛФК)?

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| а) массаж;                | б) прогулки;  |
| в) физические упражнения; | г) терренкур. |

А2. Что является показанием к назначению больному метода ЛФК?

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| а) острая стадия болезни;         | в) отсутствие контакта с больным; |
| б) положительная динамика на ЭКГ; | г) ухудшение состояния больного.  |

- A3. Какая мощность физической нагрузки используется на свободном двигательном режиме?  
 а) минимальная; в) малая;  
 б) умеренная; г) большая.
- A4. Какой процент учащения пульса во время занятий ЛФК допускается для больных, находящихся на санаторном этапе лечения?  
 а) 10-50%; в) 80-100%;  
 б) 50-80%; г) 100-120%.
- A5. Укажите, какие упражнения в ЛФК относятся к динамическим дыхательным упражнениям?  
 а) упр. на увеличение вентиляции отдельных частей легкого;  
 б) упр. на удаление мокроты;  
 в) упр. на укрепление мышц брюшного пресса;  
 г) упр. с изменением соотношений фаз вдоха и выдоха.
- A6. Какие упражнения в реабилитации больных с бронхиальной астмой являются специальными на щадящем режиме?  
 а) упр. для расслабления мышц верхних конечностей и грудной клетки;  
 б) упр. для укрепления мышц туловища;  
 в) упр, усиливающие фазу выдоха;  
 г) упр, обучающие грудному типу дыхания.
- A7. Укажите специальные упражнения для больных с гипертонией.  
 а) упр. силового характера; в) упр. с многочисленными наклонами;  
 б) дозированная ходьба; г) упр. на гимнастических снарядах.
- A8. Какие упражнения являются специальными на поликлиническом этапе лечения, которые назначаются больным со стенокардией?  
 а) упр. на гимнастических снарядах;  
 б) дозированная ходьба в медленном темпе;  
 в) упр. на увеличение подвижности грудной клетки;  
 г) упр. с отягощениями более 5кг.
- A9. Каков процент учащения пульса допускается больным с ИБС на палатном режиме?  
 а) не более 10%; в) 20-30%;  
 б) 10-20%; г) 30-50%.
- A10. Укажите какие упражнения относятся к статическим дыхательным?  
 а) упр. на увеличение вентиляции отдельных частей легкого;  
 б) упр. на удаление мокроты;  
 в) упр. на укрепление мышц брюшного пресса;  
 г) упр. с изменением фаз вдоха и выдоха.
- A11. Укажите упражнения, применяемые на щадящем периоде лечения при заболевании суставов.  
 а) маховые движения в пораженных суставах;  
 б) с полной амплитудой движения;  
 в) с осевой нагрузкой на сустав;  
 г) с отягощением.
- A12. При госпитализации больного с переломом поясничных позвонков и применении функционального метода лечения укажите, какой двигательный режим назначается?  
 а) строгий постельный; в) палатный;  
 б) расширенный постельный; г) свободный.
- A13. Укажите основную задачу ЛФК на 2 периоде лечения переломов после снятия иммобилизирующей повязки.  
 а) формирование костной мозоли;  
 б) окончательное восстановление двигательной функции;  
 в) адаптация к бытовым и производственным нагрузкам;  
 г) восстановление амплитуды движений в суставах, находящихся под гипсом.
- A14. Укажите дефект осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.  
 а) ассиметричная осанка; в) круглая спина;  
 б) плоская спина; г) нормальная осанка.
- A15. В каком исходном положении рекомендуется выполнять комплекс лечебной гимнастики больным на щадящем периоде с поясничным остеохондрозом?  
 а) стоя; в) лежа на боку;  
 б) сидя; г) лежа на спине, с валиком под колени.



## ЧАСТЬ В

В1 Укажите соответствие между :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. механизмами лечебного действия            | 2. механизмами нарушения дыхания |
| А. Нарушение механики дыхания;               | Д.Нарушение нервной регуляции;   |
| Б. Формирования компенсаций;                 | Е. Нормализации функций;         |
| В. Снижение диффузионной способности легких; | Ж. Трофического действия;        |
| Г. Снижение бронхиальной проходимости;       | З.Тонизирующего действия.        |

В2. Закончите следующее предложение. Соотношение между состоянием покоя и объемом двигательной активности больного в течение суток называется.....

В3. Из перечисленных вариантов укажите упражнения, используемые при лечении сколиоза у детей и подростков (верных ответов может быть несколько).

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| а) коррекция положением;                         | б) гимнастика в воде; |
| в) упражнения на формирование правильной осанки; | г) прыжки.            |

В4. ЛФК по щадящему режиму с больными бронхиальной астмой проводится в среднем .....дней.

В5. Вид контроля, позволяющий изучить реакцию больного на физическую нагрузку во время занятий, называется.....

## ЧАСТЬ С.

С1. Назовите периоды применения физических упражнений в ЛФК.

С2. Укажите дефекты осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.

С3. Каковы основные причины возникновения острого нарушения мозгового кровообращения.

С4. Дайте классификацию сколиозов.

С5. В какой медицинской группе будет заниматься школьник с хронической пневмонией 2 стадии?

## Вопросы для зачета

1. Раскройте понятие о лечебном массаже и механизмы лечебного действия его на организм человека.
2. Каковы заслуги отечественных ученых И.З.Заблудовского, М.Я.Мудрова, А.Е.Щербака в развитии массажа в России.
3. Укажите влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
4. Каковы гигиенические требования к массажисту.
5. Дайте понятие о профилактическом (превентивном) массаже, его физиологическое обоснование.
6. Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях.
7. Назовите противопоказания к назначению массажа у больных.
8. Назовите правила проведения процедуры лечебного массажа.
9. Укажите нормы времени по выполнению массажа на отдельных частях тела.
10. Какие разновидности приемов классического массажа вы знаете.
11. Укажите особенности выполнения приема поглаживания на различных частях тела.
12. Особенности выполнения ударных приемов на различных областях тела.
13. Укажите ошибки при выполнении приема растирания.
14. Назовите ошибки, встречающиеся при выполнении приема движения. Какие движения нельзя отнести к приемам массажа.
15. Раскройте особенности физиологического действия приема вибрация.
16. Укажите рефлекторные изменения на коже при выполнении сегментарного массажа.
17. Назовите основные показания к выполнению соединительно-тканного массажа.
18. Опишите способы нахождения биологически активных точек.
19. Назовите противопоказания и план массажа при гипертонической болезни.
20. Опишите физиологическое действие массажа при заболевании органов дыхания.
21. Законспектировать план и методику массажа при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
22. Каковы задачи и план массажа при сколиозе.
23. Применение мазей, кремов и гелей в спортивном массаже.
24. Сочетание массажа с тепловыми и электропроцедурами.
25. Массаж при реанимации (непрямой массаж сердца).

### Вопросы к экзамену

1. ЛФК как часть системы физического воспитания, как лечебно-педагогический процесс.
2. Краткий исторический очерк развития ЛФК.
3. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
4. Двигательные режимы в лечебных учреждениях.
5. Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений.
6. Простые и сложные методы исследования в ЛФК.
7. Средства и формы ЛФК.
8. Классификация физических упражнений в ЛФК.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений на организм по В.К.Добровольскому.
10. Показания и противопоказания к значению ЛФК.
11. Способы подбора и дозировки упражнений в ЛФК. Общие требования к методике их применения.
12. Курс лечебной физкультуры, его периоды, задачи, характеристика.
13. Классификация, клиника, первая помощь и современные методы лечения переломов.
14. Лечебная физкультура в реабилитации спортивных травм, ее значение и задачи.
15. Общие принципы ЛФК в лечении травм, их периодизация.
16. Основы методики ЛФК при обморожениях.
17. Основы методики ЛФК при ожогах.
18. ЛФК при ампутации нижних конечностей.
19. ЛФК при диафизарных переломах верхних конечностей.
20. ЛФК при диафизарных переломах нижних конечностей.
21. Особенности методики ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
22. ЛФК при переломах шейного и поясничного отделов позвоночника.
23. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты и артрозы).
24. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
25. Степени и характеристика нарушения общего кровообращения.
26. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, их учет в ЛФК.
27. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца.
28. ЛФК при гипертонической болезни.
29. ЛФК при гипотонической болезни.
30. ЛФК при пороках сердца у детей.
31. ЛФК при ревматизме у детей.
32. Физическое воспитание школьников, перенесших ревматизм.
33. Физическое воспитание школьников с хронической пневмонией.
34. Значение и характеристика дыхательных упражнений в ЛФК.
35. Механизмы нарушения дыхания при заболевании органов дыхания.
36. Дыхательная недостаточность, ее классификация.
37. Методика ЛФК при пневмонии.
38. Методика ЛФК при хронической пневмонии у детей.
39. Физическое воспитание школьников с бронхиальной астмой.
40. ЛФК при бронхиальной астме и сочетание с физиопроцедурами.
41. ЛФК при ожирении. Основные принципы методики. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.
42. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.
43. ЛФК при сотрясении и ушибе головного мозга.
44. ЛФК при детских церебральных параличах.
45. Вялые и спастические параличи; принципы методики ЛФК при данных заболеваниях.
46. Особенности методики ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.
47. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе.
48. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. Сочетание ЛФК с физиотерапией и массажем.
49. ЛФК при травмах спинного мозга.
50. Этиология и классификация сколиозов.
51. Методика ЛФК при сколиозах.
52. Организация лечения детей со сколиозом в России.

53. Профилактика сколиозов у детей.
54. Характеристика нарушений осанки.
55. Задачи и особенности методики ЛФК при дефектах осанки (круглая, плоская спина).
56. Формирование осанки на уроках физкультуры в школе.
57. Использование плавания в лечении детей со сколиозом.
58. Основы организации занятий физическим воспитанием детей в СМГ.
59. Содержание и методические особенности построения урока физкультуры в СМГ.
60. Особенности методики занятий физической культурой со школьниками в СМГ при различных заболеваниях.

### **Массаж**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.
3. Виды массажа.
4. Системы массажа. Их характеристика.
5. Методы массажа, их характеристика.
6. Гигиенические основы проведения массажа.
7. Показания и противопоказания к применению массажа.
8. Основные правила проведения процедур массажа.
9. Правила работы и организация труда массажиста.
10. Требования к массажисту и пациенту.
11. Влияние массажа на кожу.
12. Влияние массажа на кровоток и лимфоток.
13. Влияние массажа на функцию внешнего дыхания и газообмен.
14. Влияние массажа на центральную нервную систему и нервно-мышечный аппарат.
15. Основные приемы классического массажа, их разновидности. Направления массажных линий.
16. Поглаживание. Характеристика приема; физиологическое действие; техника и методика его выполнения. Часто встречающиеся ошибки. Вспомогательные приемы.
17. Растирание. Характеристика приема, физиологическое действие, техника и методика выполнения. Наиболее часто встречающиеся ошибки. Вспомогательные приемы.
18. Разминание. Характеристика, физиологическое действие. Техника и методика его выполнения на различных областях тела, вспомогательные приемы. Часто встречающиеся ошибки.
19. Ударные приемы и вибрация. Характеристика, физиологическое действие. Вспомогательные приемы. Техника и методика их выполнения. Встречающиеся ошибки.
20. Применение массажа в сочетании с баней (сауной), мазями, физио- и гидропроцедурами.
21. Сегментарно-рефлекторный массаж. Физиологическое обоснование применения. Задачи, продолжительность.
22. Точечный массаж, его задачи, продолжительность и физиологическое обоснование применения.
23. Методика лечебного массажа при остеохондрозе.
24. Методика лечебного массажа при гипотонической болезни.
25. Методика лечебного массажа при гипертонической болезни.
26. Методика самомассажа отдельных частей тела.
27. Массаж при реанимации (непрямой массаж сердца).
28. Методика проведения массажа отдельных частей тела (спины, верхних и нижних конечностей, головы).
29. Техника и методика точечного массажа.
30. Общие технические и методические указания по применению аппаратного Массаж.
31. Виды аппаратного массажа, их сочетание с ручным (классическим).
32. Физиологическое обоснование и методика применения массажа при сколиозе у детей.
33. Показания, план и методика лечебного массажа при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
34. Сочетание массажа с другими методами лечения.
35. Назовите смазывающие вещества, с какой целью они применяются.

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с. (23 экз.)
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. -М. : Академия, 2006. - 569, [1] с. (47 изд.)
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с. (10 экз.)
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с. (72 экз.)
5. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе образовательного учреждения общеобразовательного учреждения : практическое пособие / Л. Н. Коданева, М. А. Шуть. - М. : АРКТИ, 2006. - 56, [3] с. - (Школьное образование). 11. Аух-адеев Э.И. (20 экз.)
6. Организация и методика занятий по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе: методические рекомендации. - Благовещенск : БГПИ им М.И. Калинина, 1993. - 23 с. (14 экз.)
7. Титова Т.М. Физическая культура в специальной медицинской группе. Организация занятий со старшеклассниками / Т. М. Титова, Т. В. Степанова, В. Л. Чудов. - М. : Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября». Серия "Спорт в школе" ; вып. 4 (10 экз.) с.
8. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 19.10.2022).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>

2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Портал научной электронной библиотеки – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/147/75147>

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: Л.И. Карнабеда, доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности и здоровья.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 8 от 27.06.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 28 июня 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 36-37	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	