

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

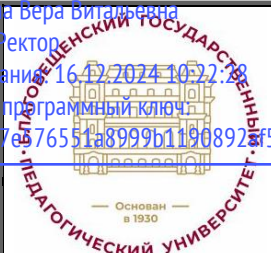
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2024 10:22:38

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a576551a8999b1196892af58989420420336ffbf573a434e57189

	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО БГПУ**

 **Р.В. Федоров**

**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки  
44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**(обучение иностранных граждан)**

**Принята  
на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)**

**Благовещенск 2022**

## 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>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>13</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>19</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>26</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>26</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>27</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>27</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** 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 Б1 (Б1.В.01.07).

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

- **ОПК - 8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

- 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 2 з.е. (72 ч.):**

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

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 8
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	38	38
Лекции	2	2
Лабораторные занятия	36	36
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля		зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные занятия	
1.	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	5	1	2	2
2.	Гигиенические основы массажа	4		2	2
3.	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	4		2	2
4.	Частные методики лечебного массажа	4		2	2
5	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	4		2	2
6.	Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	4		2	2
7.	Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	4		2	2
8.	Введение. Общие основы лечебной физ-	5	1	2	2

	культуры				
9.	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4		2	2
10.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	4		2	2
11.	Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	4		2	2
12.	Лечебная физкультура в травматологии	4		2	2
13.	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	6		4	2
14.	Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	8		4	4
15	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	8		4	4
<b>Зачет</b>					
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		<b>36</b>	<b>34</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 2 Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Тема 4 Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	ПР	Собеседование Защита докладов, сообщений	2
3.	Тема 7 Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	ПР	Собеседование	2
4.	Тема 5 Лечебная физкультура в травматологии	ПР	Защита докладов, сообщений	2
5.	Тема 8 Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	2
6.	Тема 1 Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	ЛК	Лекция - визуализация	2
7.	Тема 3 Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	ПР	Собеседование	2
8.	Тема 5 Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно рефлекторный, соединительнотканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	ЛК	Просмотр и обсуждение видеofilmа	2
9.	Тема 5 Техника и методика отдельных ви-	ПР	Защита рефератов	2

	дов массажа: спортивный массаж, сегментарно рефлекторный, соединительнотканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению			
<b>ИТОГО</b>				<b>18 часов</b>

### **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, гипо- и 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, гипо- и 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.

нием.

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. Задачи 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: комплекто-

вание 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.

### **Тема 9. 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 10. 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 11. 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. Овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа. Направление массажных линий. Разновидность основных приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов классического 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. Методи-



ка 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Общие методические рекомендации**

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 отметка 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.

ки, 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.
2. Время выполнения.
3. 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 клинико-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**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Клас-	Подготовка к практическому заданию Анализ литературы. Подготовка к	2

	сификация, физиологические основы массажа	коллоквиуму	
2	Гигиенические основы массажа	Подготовка к практическому занятию. Изучение литературы по теме	2
3	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	Подготовка к практическому занятию. Изучение основной и дополнительной литературы	2
4	Частные методики лечебного массажа	Подготовка презентаций, к контрольной работе. Построить схему массажа при ГБ, остеохондрозе.	2
5	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	Подготовка к практическому занятию, реферату. Анализ литературы по теме	2
6	Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	Подготовка к практическому занятию, тестированию. Изучение основной и дополнительной литературы	2
7	Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы по теме. Подготовка к контрольной работе, зачету	2
8	Введение. Общие основы лечебной физкультуры	Подготовка к практическому занятию. Работа с дополнительной литературой. Составление конспекта	2
9	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	2
10	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	2
11	Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	Подготовка к практическому занятию, докладов, собеседованию	2
12	Лечебная физкультура в травматологии	Подготовка к практическому занятию, докладов, сообщений	2

13	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	2
14	Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	Подготовка к практическому занятию. Составить схему и комплексы ЛФК	4
15	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	Подготовка к практическому занятию, коллоквиуму Составить конспекты урока в СМГ и комплексы ЛФК. Изучение основной и дополнительной литературы.	4
	<b>ИТОГО</b>		34

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

#### **Содержание**

1. ЛФК – как часть системы физического воспитания, как лечебно - педагогический процесс.
2. Классификация и характеристика физических, гимнастических и дыхательных упражнений в ЛФК.
3. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
4. Роль ЛФК в детских лечебных учреждениях.
5. Двигательные режимы в лечебных учреждениях, их характеристика.
6. Периоды применения физических упражнений в ЛФК, их характеристика.

#### **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.

### **Тема 2. Лечебная физкультура 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.

### **Тема 3. Лечебная физкультура 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.

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

#### **Содержание**

1. Краткая характеристика ожирения.
2. Механизм лечебного действия ФУ при ожирении.
3. Основы методики ЛФК при ожирении.
4. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.
5. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.
6. Особенности физ. воспитания школьников с ожирением.
7. Коллоквиум по теме 1, 2, 3.

#### **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.

### **Тема 5. Лечебная физкультура 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.

сов ЛФК.

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

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

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

9. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

10. 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.

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

8. Задачи и основы методики ЛФК при повреждении периферических нервов.

9. Составить схему ЛФК на разных периодах лечения при невритах лицевого, локтевого и седалищного нервов (включая лечение положением, специальные упражнения по периодам).

10. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.

11. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

13. Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП).

14. Организация лечения детей с ДЦП в России.

#### **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.

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

#### **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. Методы разгрузки позвоночника и методы коррекции.
12. Использование плавания в лечении сколиозов у детей.

#### **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.

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

#### **Содержание**

1. Средства, формы и основные задачи физического воспитания детей и подростков в специальной медицинской группе (СМГ).
2. Краткая характеристика программы. Организация учебного процесса: комплектование групп с учетом возраста, физической подготовленности и степени выраженности патологического процесса.
3. 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.

#### **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.

### **Тема 9. Введение. Краткие сведения из истории развития лечебного массажа в России**

#### **Содержание**

1. 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.
2. 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.
3. Физиологические основы массажа. Механизмы физиологического влияния мас-



сажа 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.

#### **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.

### **Тема 10. Гигиенические основы массажа**

#### **Содержание**

1. 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.
2. Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Требования к массажисту: психологический, гигиенический, технический аспекты требований. Требования к пациенту: гигиенический аспект.
3. Правила работы и организация труда массажиста. Понятие о парном массаже. Организация труда массажиста. Организация лечебного процесса в кабинете массажа. Нормы нагрузки по массажу.
4. Показания и противопоказания к назначению массажа. Показания к назначению лечебного массажа. Общие противопоказания, исключающие назначение массажа.

#### **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.

### **Тема 12. Частные методики лечебного массажа**

#### **Содержание**

1. Разновидности лечебного массажа: баночный, криомассаж, дренажный, реанимационный. Их краткая характеристика и показания к применению.
2. Массаж при гипертонической болезни.
3. Массаж при гипотонической болезни.
4. Массаж при бронхиальной астме.
5. Массаж при шейном остеохондрозе.
6. Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.
7. Массаж при сколиозе у детей. Задачи, план и методика массажа. Методические указания. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

#### **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.

### **Тема 13. Техника и методика отдельных видов массажа**

#### **Содержание**

1. Сегментарный массаж.
2. Соединительно-тканый массаж.
3. Периостальный массаж. Понятие, основные показания, техника выполнения.
4. Точечный массаж.
5. Спортивный массаж. Классификация спортивного массажа. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже.
6. Самомассаж. Понятие об общем и частном самомассаже. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.
7. Аппаратный массаж. Показания и противопоказания (общие и временные).

#### **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.

### **Тема 14. Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физиотерапевтическими и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней**

#### **Содержание**

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

#### **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.

### **Тема 15. Применение тейпов, мазей, кремов, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже**

#### **Содержание**

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

#### **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.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>ОПК-8</b>	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий –	Студент самостоятельно написал задания по те-

		85-100 баллов (отлично)	ме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
<b>ОПК-8</b>	Контрольные работы	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов;
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-8</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-8</b>	Зачёт	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 сточки зрения норм литературного языка.
<b>ОПК-8</b>	Экзамен	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.

## 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 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

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

### Вопросы для написания рефератов

1. История возникновения и развития спортивного массажа.

2. Физиологические изменения, происходящие в тканях под влиянием массажа.
3. Массаж как средство восстановления работоспособности спортсмена.
4. Парный массаж: показания и методика его выполнения.
5. Самомассаж при занятиях спортом (по виду специализации).
6. Точечный массаж.
7. Массаж и магнитотерапия.
8. Инструментальный массаж.
9. Нетрадиционный массаж как средство восстановления здоровья.
10. Использование массажа в бане.
11. Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
12. Сочетание массажа с физиотерапией и гидропроцедурами.

### **Темы (примерные) контрольных работ**

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.
8. Использование физических упражнений с лечебной целью при заболеваниях ССС.
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 при заболеваниях позвоночника.
13. Использование плавания в лечении детей со сколиозом.
14. Профилактика сколиозов у детей и подростков.
15. Формирование правильной осанки у детей и подростков на уроках физкультуры.
16. Выбор специальных упражнений и их лечебное действие при нарушениях осанки у детей и подростков.
17. Задачи и методика ЛФК при повреждении связок коленного сустава.
18. Организация лечения детей с ДЦП.
19. Ритмы жизни и здоровье
20. Нетрадиционные методы лечения.

### **Примерные контрольные тесты**

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.
- А3. Какая мощность физической нагрузки используется на свободном двигательном режиме?
- а) минимальная; в) малая;  
б) умеренная; г) большая.
- А4. 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%.
- А5. 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.
- А6. 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.
- А7. Укажите специальные упражнения для больных с гипертонией.
- а) упр. силового характера; в) упр. с многочисленными наклонами;  
б) дозированная ходьба; г) упр. на гимнастических снарядах.
- А8. 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.
- А9. Каков процент учащения пульса допускается больным с ИБС на палатном режиме?
- а) не более 10%; в) 20-30%;  
б) 10-20%; г) 30-50%.
- А10. 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.
- А11. 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.
- А12. При госпитализации больного с переломом поясничных позвонков и применении функционального метода лечения укажите, какой двигательный режим назначает-





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).

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, 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;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- 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. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с. (10 экз.)
3. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с. (72 экз.)
- с.  
4. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 208 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/493588>

### 9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

### 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 Microsoft®WINEDUperDVC AllNng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllNng Li

cense/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux и др.

**Разработчик:** Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

### 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 2023 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением:	