

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА**

**КАФЕДРА**

**Медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

***44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
образовательной программы***

**Физическая культура**

***Квалификация (степень):  
бакалавр***

***заочная форма обучения***

**Красноярск 2018**

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» составлена к.м.н., доцентом кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности Брюховец Т.Г.

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

«08» июня 2017 г. )



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня\_\_ 2018 г., протокол № 11

И. о. заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

« 21» июня 2018 г. протокол № 10

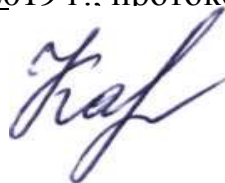
Председатель НМСС (Н)



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина

ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

« 23 » мая 2019 г., протокол № 8



М.И. Бордуков

### **Содержание комплекса**

1. Программа дисциплины
2. Содержание курса. Рабочая модульная программа дисциплины
3. Технологическая карта обучения дисциплине
4. Учебно-методическая карта дисциплины
5. Карта самостоятельной работы студента по дисциплине
6. Карта литературного обеспечения дисциплины
7. Карта рейтинг-контроля обучения студентов по дисциплине
8. Карта обеспеченности дисциплины учебными материалами
9. Карта обеспеченности дисциплины оборудованием
10. Учебные материалы. Контрольные вопросы для экзамена
11. Методические указания по организации учебной деятельности

## **1. Цели освоения дисциплины**

- вооружить будущего учителя физической культуры, тренера знаниями и умениями применения физических упражнений в лечебных целях;
- ознакомить студентов с основами общей и частной патологии;
- изучить теоретические аспекты влияния физических упражнений на патологические процессы и повреждения
- дать характеристику физических средств, используемых с лечебной и профилактической целью;
- ознакомить с основными принципами использования средств ЛФК и массажа;
- обучить методикам ЛФК и массажа при лечении наиболее распространенных заболеваний и травмах;
- овладеть методикой проведения индивидуальных и групповых занятий при различных повреждениях и заболеваниях.
- обучить основным методикам оценки эффективности лечебного действия физических упражнений;
- ознакомить с основами массажа и дать начальные навыки использования основных приемов в спортивной и лечебной практике.

Изучение данной дисциплины основано на знаниях, полученных в процессе овладения курсов физиологии, спортивной медицины, гигиены физического воспитания и спорта.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);

После завершения курса студенты должны:

**а) знать:**

- о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;
- о механизмах лечебного действия физических упражнений и массажа;
- об основах организации лечебной физической культуры;
- о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа;

**б) уметь:**

- ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями;
- подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений
- проводить индивидуальные и групповые занятия при различных поражениях и заболеваниях;
- оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность;
- анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок;
- определять наиболее эффективные виды лечебного массажа при различных заболеваниях.

**в) владеть:**

- методикой ЛФК при проведения индивидуальных, малогрупповых и групповых занятий с контингентом различного возраста;
- разновидностями приемов спортивного массажа;
- различными видами лечебного массажа.

**Структурно-логическая схема дисциплины**

Предметы, на основании которых строится изучение	Темы дисциплины	Предметы, обеспечивающие дальнейшее обучение
--	-----------------	--

История ФК, Биология	Введение, цели, задачи, содержание, история и организация ЛФК массажа	ТиМФК, теория спорта, оздоровительная ФК, валеология
Анатомия Физиология Биология Биохимия	Механизмы действия физических факторов	ЛФК, массаж, ТиМФК, теория спорта, оздоровительная ФК, Валеология, спортивная фармакология
Анатомия Физиология Биохимия Химия	Характеристика основных фккм ЛФУ	ТиМФК, теория спорта, оздоровительная ФК, базовые виды спорта, ФСД
Физика Математика Биохимия Общая патология Частная патология	Механизм действия основных массажных приемов	Физическая реабилитация, ТиМФК, теория спорта, базовые виды двигательной деятельности, ФСД
Физиология Анатомия Общая патология Частная патология	Определение эффективности ЛФК и массажа	ТиМФК, теория спорта, базовые виды двигательной деятельности, ФСД
Гигиена Биохимия Физиология ЛФК Массаж	Средства ЛФК и массажа для восстановления спортивной работоспособности	Теория и организация АФК, частные методики АФК, Т и МФК, теория спорта, физическая реабилитация, базовые виды двигательной деятельности
Физиология Анатомия Гигиена Биохимия Биомеханика	Частные вопросы использования ЛФК и массажа	Теория и организация АФК, частные методики АФК, ТиМФК, теория спорта, физическая реабилитация

### Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Очное отделение</i>	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Аудиторные занятия	18
Лекции	6
Практические занятия	12
Самостоятельная работа	81
КСР	
Вид итогового контроля	экз

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### Темы и их краткое содержание

#### Модуль 1.

#### Тема 1. История лечебной физкультуры и массажа.

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика.

## **Тема 2.. Общие основы лечебной физической культуры**

Понятие о лечебной физической культуре. Педагогические принципы и формы ЛФК.. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений применяемых с лечебной целью. Периоды лечебного применения физических упражнений.

Организация занятий ЛФК в стационаре, поликлинике, санаторно-курортных условиях. Требования к залу, кабинету ЛФК, Техника безопасности при занятиях ЛФК. Требования к инструктору ЛФК, массажисту..

## **Тема 3. Медицинские группа здоровья.**

Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий.

**Тема 4. Классификация физических упражнений в ЛФК.** Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений (Критерии допустимости нагрузок ЛФК). Принципы тренировок в ЛФК Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.

## **Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы**

Механизмы лечебного действия физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. ЛФК при пороках сердца. ЛФК при инфаркте миокарда и стенокардии. ЛФК при атеросклерозе. ЛФК при гипертонической и гипотонической болезни. ЛФК при вегетососудистой дистонии.

## **Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания**

Механизмы лечебного действия физических упражнений на дыхательную систему. Основные виды дыхательных гимнастик. Принципы



подбора дыхательных гимнастик. ЛФК при пневмонии. ЛФК при плеврите. ЛФК при бронхиальной астме.

### **Тема 7. Принципы лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии**

Основные виды нарушения осанки. ЛФК при нарушениях осанки. Понятие о сколиотической болезни. Степени развития сколиоза. ЛФК при сколиозе. ЛФК при плоскостопии. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия физическими методами.

### **Тема 8. Принципы лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения**

Механизмы лечебного действия физических упражнений на органы пищеварения и обмен веществ. ЛФК при язвенной болезни желудка. ЛФК при гастрите. ЛФК при опущении внутренних органов брюшной полости.

### **Тема 9. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорнодвигательного аппарата**

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Краткая характеристика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях суставов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы. ЛФК при травмах спинного мозга. ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях центральной нервной системы.

### **Тема 10. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ,**

Механизмы лечебного действия физических упражнений на органы пищеварения и обмен веществ. ЛФК при ожирении. Аэробные тренировки и питание.

## **Модуль 2.**

### **Тема 11. Основы физиологического действие массажа на организм человека.**

Механизм действия массажных движений на кожу, на мышечную систему, на костный и суставно-связочный аппарат, на кровеносную, дыхательную и лимфатическую системы.

### **Тема 12. Гигиенические основы массажа**

Гигиенические требования к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому. Положения массажиста и массируемого. Смазывающие

средства. Показания и противопоказания к назначению массажа.

### **Тема 13. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению**

Массаж при различных заболеваниях и травмах. Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей) и самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др.

### **Тема 14. Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа**

Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета.

### **Тема 15. Виды, методы и формы массажа**

Характеристика основных систем массажа. Гигиенический массаж. Лечебный массаж. Косметический массаж. Спортивный массаж. Понятие об аппаратном методе массажа. Особенности аппаратного и ручного массажа.

### **Тема 16. Характеристика основных приемов классического массажа**

Особенности физиологического влияния приема на организм. Основные и вспомогательные приемы поглаживания. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

Особенности физиологического влияния приема на организм. Основные и вспомогательные приемы растирания. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

Особенности физиологического влияния приема на организм. Основные и вспомогательные приемы разминания. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

Особенности физиологического влияния приема на организм. Основные и вспомогательные приемы вибрации. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

### **Тема 17. Порядок проведения процедуры и курсов массажа**

Сочетание массажа с другими методами лечения: физиотерапии, ЛФК, рефлексотерапии. Количество условных массажных единиц на выполнение массажных процедур на различные участки тела. Порядок проведения массажной процедуры. Правила построения процедуры и курса массажа.

Оценка эффективности массажа.

**Тема 18. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж.**

Самомассаж, косметический массаж. Использование соединительно-тканного, периостального, точечного, китайского и др. видов массажа с лечебной и профилактической целями. Косметический (лечебно-пластический) массаж. Су-Джок терапия.

**Тема19. Инструментальный массаж.**

Использование лечебного и реабилитационного массажа для повышения иммунитета. Экспресс-диагностика повреждений шейного, грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника. Использование приемов мануальной терапии с диагностической целью, для стимуляции мышечного тонуса мышц, выпрямления позвоночника, снятия мышечной блокировки.

**Тема20. Применение массажа при различных паталогических процессах.**

Применение массажа в послеоперационном периоде, после травм, растяжений. Правила применение массажа в остром болевом периоде, при воспалительных процессах. Массаж в периоде восстановления спортсменов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ раз-дела	Наименование разделов и их содержание	Количество часов			Самостоятельная работа
		Всего	Аудиторная работа		
			Лекции и	Практ. занятия Семинары	
1.	Модуль №1 История лечебной физкультуры и массажа. Основные этапы возникновения и развития ЛФК.	4	2	2	4
2	Общие основы лечебной физической культуры Понятие о лечебной физической культуре	4	2	2	4
3	Медицинские группа здоровья.	4	2	2	4
4	Классификация физических упражнений в ЛФК	4	2	2	4
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно - сосу- дистой системы	3	1	2	4
6	Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	3	1	2	6
7	Тема 7. Принципы лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	2		2	6
8	. Принципы лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	2		2	4
9	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	2		2	4
10	Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ	2		2	4
11	Модуль 2 Массаж Основы физиологического действие массажа на организм человека.	4	2	2	4
12	Гигиенические основы массажа	2		2	4

№ раз-дела	Наименование разделов и их содержание	Количество часов			Самостоятельная работа
		Всего	Аудиторная работа		
			Лекции и	Практ. занятия Семинары	
13	Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению	4	2	2	4
14	Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа	4	2	2	6
15	Виды, методы и формы массажа	3	1	2	6
16	Характеристика основных приемов классического массажа	4	2	2	6
17	Порядок проведения процедуры и курсов массажа	2	1	2	4
18	Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж,	2		2	6
19	Инструментальный массаж. Использование лечебного и реабилитационного массажа для повышения иммунитета.	2		2	6
20	Применение массажа при различных паталогических процессах.	2		2	6
	КСР Зачет, Экзамен				4
	<b>Итого:</b>	60	20	40	100

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ

### Лечебная физическая культура и массаж

Педагогическое образование 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

заочная форма обучения

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов.	Аудиторных часов				Вне аудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лабораторных работ		Знания	Умения, навыки	
<i>Входной модуль</i>							Оценка «остаточных» знаний по анатомии, физиологии, биохимии.	<b>Тестирование</b>	
<b>Модуль №1</b>							<b>Знание:</b> -основ механизмов лечебной физической культуры в процессе физической реабилитации; -о критериях назначения физических факторов; -особенностей функциональных изменений организма при ЛФК	<b>Умение:</b> -основные показания и противопоказания ЛФК -составлять комплексы при различных патологиях -определять изменения, происходящих в организме в процессе лечения ЛФК	-оценка участия в обсуждениях телекцией -анализ качества оформления результатов лабораторных работ; -практические навыки по комплексам ЛФК - тестирование студентов по ключевым вопросам лекционного материала.
История лечебной физкультуры и массажа. Основные этапы возникновения и развития ЛФК.	8	4	2		2	4			
Общие основы лечебной физической культуры Понятие о лечебной физической культуре	8	4	2		2	4			
Медицинские группы здоровья.	8	4	2		2	4			
Классификация физических упражнений в ЛФК	8	4	2		2	4			
Лечебная физическая			1		2	4			

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов.	Аудиторных часов				Вне аудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лаборатор. работ		Знания	Умения, навыки	
культура при заболеваниях сердечно - сосу- дистой системы									
Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	9	3	1		2	6			
Принципы лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	8	2			2	6			
Принципы лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	6	2			2	4			
Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	6	2			2	4			
Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ	6	2			2	4			
<b>Модуль 2</b>							-особенностей применения массажа в отдельных видах спорта. - методик массажа при некоторых заболеваниях и травмах. - физиологического действия массажа,	Приобретать навыки классического, сегментарного, точечного, гигиенического, спортивного, косметического массажа. -проведения массажа на различных частях	оценка участия в обсуждениях телекциейем -практические навыки по массажу - тестирование студентов по ключевым вопросам лекционного материала

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов.	Аудиторных часов				Вне аудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лаборатор. работ		Знания	Умения, навыки	
							рефлекторных зон массажа, анатомо-топографических данных областей	тела	
Массаж Основы физиологического действие массажа на организм человека.	8	4	2		2	4			
Гигиенические основы массажа	6	2			2	4			
Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению	8	4	2		2	4			
Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа	10	4	2		2	6			
Виды, методы и формы массажа	9	3	1		2	6			
Характеристика основных приемов классического массажа	10	4	2		2	6			
Порядок проведения процедуры и курсов массажа	7	2	1		2	4			
Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж,	8	2			2	6			
Инструментальный массаж.	8	2			2	6			



Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов.	Аудиторных часов				Вне аудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лаборатор. работ		Знания	Умения, навыки	
Использование лечебного и реабилитационного массажа для повышения иммунитета.									
Применение массажа при различных патологических процессах	8	2			2	6			
<b>Итоговый модуль</b> Оценка качества освоения студентами программы дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» (знания, умения, навыки).									Устный опрос, решение задач
КСР	4								
<b>Всего часов:</b>	160	60	20		40	100			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

### Лечебная физическая культура и массаж

Педагогическое образование 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Модуль	Трудоемкость		№№ раздела, темы	Лекционный курс		Занятия (номера)		Индивидуальные занятия		Формы контроля
	В кре- дитах	В часах		Вопросы, изучаемые на лекции	Часы	Семинарские	Лабораторно- практические	Содержание	Часы	
1		4	1.	Основные этапы возникновения и развития ЛФК.	2		2	Самостоятельное изучение теоретическо- го курса по лечебной физической культуре: темы 1-10. Выполнение реферативного доклада по те-мам для лечебной фи- зической культуре: темы 1-20. Составление комплексов ЛФК темы 5-10.	-	Опрос Тестирование Написание реферата Оформление презентаций
		4	2.	Понятие о лечебной физической культуре	2		2			
		4	3.	Медицинские группы здоровья.	2		2			
		4	4.	Классификация физических упражнений в ЛФК	2		2			
		3	5.	Лечебная физическая	1		2			

				культура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы						
		3	6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	1		2			
		2	7.	Принципы лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии			2			
		2	8.	Принципы лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения			2			
		2	9.	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата			2			
		2	10.	Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ			2			

2		4	11.	Массаж Основы физиологическог о действие массажа на организм человека.	2		2	Самостоятельное изучение теоретического курса по массажу: темы 14- 20. Выполнение реферативного доклада по темам массажа 10-20. Освоение практических навыков по основным элементам массажа		Опрос Тестирование Оценка по написанию реферата и оформление презентаций
		4	12.	Гигиенические основы массажа	2		2			
		2	13.	Все виды и средства массажа, показания и противопоказани я к его проведению			2			
		4	14.	Приемы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационн ого массажа	2		2			
		3	15.	Виды, методы и формы массажа	1		2			
		4	16.	Характеристика основных приемов классического массажа	2		2			
		3	17.	Порядок проведения	1		2			

				процедуры и курсов массажа						
		2	18.	Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж,			2			
		2	19.	Инструментальный массаж. Использование лечебного и реабилитационного массажа для повышения иммунитета.			2			
		2	20	Применение массажа при различных патологических процессах			2			
		60			20		40			

**КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Лечебная физическая культура и массаж**  
 Педагогическое образование 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы  
 «Физическая культура»  
 по заочной форме обучения

Модуль	Номер раздела, темы	Самостоятельная работа студентов			Формы контроля
		Содержание работы, формы работы	Сроки выполнения	Общая трудоемкость	
1	1-10	Механизмов действия физических упражнений на организм больного и здорового человека. Биомеханики движений. Методических основ ЛФК. Методы оценки физического развития, физической работоспособности, функции внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы нервно-мышечного аппарата при занятиях ЛФК. Основных проявлениях различных патологических состояний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методик ЛФК наиболее распространенных заболеваний и травм. Написание рефератов, по применению ЛФК при частных патологиях	к занятию по данной теме		подготовка докладов, защита рефератов
2	11-20	Особенностей применения массажа в отдельных видах спорта. Методик массажа при некоторых заболеваниях и травмах. Особенности массажа у детей. Показаний и противопоказаний к применению массажа. Физиологического действия массажа, рефлекторных зон массажа, анатомио-топографических данных областей массажа. Гигиенических основ массажа, требований к массажисту и массируемому. Самостоятельная наработка навыков по основным приемам массажа	к занятию по данной теме		подготовка докладов, защита рефератов
				96 часо	

## 6.КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Лечебная физическая культура и массаж

Педагогическое образование 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

ПО ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Кол-во экземпляров /точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский 10 15 15 федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Беликова, Радмила Михайловна. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. М. Беликова ; науч. ред. Н. К. Гайнанова ; Алтайская гос. акад. образования. - Бийск : АГАО, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр.: с. 104. - Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php</a> .	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293 - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Дубровский, Владимир Иванович. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 608 с.	Научная библиотека	61

5.	Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>			
6.	Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
7.	Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 576 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	15
8.	Кудрявцев, Михаил Дмитриевич. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми школьного возраста [Текст] : учебное пособие / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск : РИО КГПУ, 2004. - 160 с.	Научная библиотека	15
	<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
9.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
10.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система :	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Индивидуальный



	база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>		неограниченный доступ
11.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
12.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992. -	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>	Доступ из локальной сети вуза
13.	Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов. – Электрон. Дан. – Красноярск, 1992 – . – Режим доступа: <a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a>	<a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	Свободный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки \_\_\_\_\_



/ Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

## КАРТА МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ

### «ЛФК и МАССАЖ»

№	Наименование	количество	Форма использования	Форма доступа	Рекомендуемое использование
	<b>Учебная комната, Учебная комната в ГКБ№6</b>	1		Информационный центр института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Портал дистанционного образования.	Очная, заочная формы обучения. Электронный.
1	Мультимедийный проектор	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, научных докладов, выступлений	Информационный центр института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Портал дистанционного образования.	Очная, заочная формы обучения. Электронный. Дистанционное обучение.
2	Проекционный экран	1	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, научных докладов, выступлений	Информационный центр института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Портал дистанционного образования.	Очная, заочная формы обучения. Электронный. Дистанционное обучение.
3	Ноутбук	2	Демонстрация материалов лекций, практических занятий, научных докладов, выступлений, самостоятельные занятия курсантов во время самоподготовки	Информационный центр института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Портал дистанционного образования.	Очная, заочная формы обучения. Электронный. Дистанционное обучение.
4	Аппаратура отделения реабилитации ГКБ №:6	2	Демонстрация работы на физиоаппаратуре с импульсными токами	Информационный центр института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Портал дистанционного образования.	Очная, заочная формы обучения. Электронный. Дистанционное обучение.



**1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ УЧЕБНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ: ТЕХНИЧЕСКИЕ  
И ЭЛЕКТРОННЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

№ п/п	Наименование	Вид	Форма доступа	Рекомендуемое использование	Количество
1	Учебно-методические материалы	Методические пособия, учебные пособия, монографии кафедры,	Библиотека. Методический кабинет кафедры	Печатный, электронный	1
3	Конспект лекций	Электронный (Word)	Метод кабинет кафедры	электронный	82
5	Мультимедийные материалы	CD, DVD	Метод кабинет кафедры	Электронный	82
6	Электронная библиотека	Электронный (Word)	Библиотека.	Электронный	
7	Видеофильмы	Видеокассеты, CD, DVD по темам: Видеоролики к темам лекций по факторам. Массаж.	Методический кабинет кафедры	видео	275

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**  
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № 11

от «14» июня 2018 г.

И. о. зав. кафедрой Н.Н. Казакевич



ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета

специальности (направление подготовки)

института физической культуры, спорта и здоровья

им. И.С. Ярыгина

Протокол №10 от «21» июня 2018г.

Председатель: Бордуков М.И.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

44.03.01

Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

Квалификация бакалавр

Составитель:

\_\_\_\_\_ Брюховец Т.Г., к.м.н., доцент

Красноярск, 2018

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1 **Целью** создания ФОС дисциплины «ЛФК и массаж» является установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2 ФОС по ЛФК и массаж решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

1.3 ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).
- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по направленности физическая культура, уровень бакалавриата.
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## **2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины**

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины ЛФК и массаж:

готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики участвующие в формировании и компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Ориентировочный	Валеология и гигиена, Анатомия, Физиология, Биомеханика	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Анатомия, Физиология, Биомеханика	Текущий контроль	2	Устный опрос, защита реферата, сдача практического задания (массаж)
	Праксиологический	Валеология и гигиена, Анатомия, Физиология, Биомеханика	Промежуточная аттестация	3	Сдача практического задания (массаж), экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Валеология и гигиена, Анатомия, Физиология, Биомеханика	Промежуточная аттестация	4	Сдача практического задания (массаж), экзамен
ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Ориентировочный	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Текущий контроль	2	Устный опрос, защита реферата, сдача практического задания (массаж)
	Праксиологический	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Промежуточная аттестация	3	Сдача практического задания (массаж), экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Промежуточная аттестация	4	Сдача практического задания (массаж), экзамен
ОПК-6 – готовность к	Ориентировочный	Валеология и гигиена,	Текущий контроль	1	Устный опрос

обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.		Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности			
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности	Текущий контроль	2	Устный опрос, защита реферата, сдача практического задания (массаж)
	Праксиологический	Валеология и гигиена, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности	Промежуточная аттестация	3	Сдача практического задания (массаж), экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Валеология и гигиена, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности	Промежуточная аттестация	4	Сдача практического задания (массаж), экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы к зачету**, разработчик

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической	Обучающийся на высоком уровне готов использовать знания по предмету для	Обучающийся на среднем уровне готов использовать знания по предмету	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать знания по



подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	поддержания оптимального уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.	для поддержания оптимального уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.	предмету для поддержания оптимального уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.
ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Обучающийся на высоком уровне готов использовать знания по предмету для обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Обучающийся на среднем уровне готов использовать знания по предмету для обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать знания по предмету для обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	1. Обучающийся на высоком уровне готов использовать знания по предмету для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на среднем уровне готов использовать знания по предмету для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать знания по предмету для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

#### 4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, письменная работа, краткое сообщение.

##### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

##### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – защита реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в
---------------------	----------------------------

	рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Наличие и качество презентации	3
Ответы на заданные вопросы	2
Максимальный балл	7

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству **3 – сдача практического задания.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Основные приемы массажа	10
Массаж спины и воротниковой зоны	10
Массаж конечностей	10
Максимальный балл	30

### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фонда оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

#### 5.1. Литература:

1. Шкерина Л.В. Методика выявления и оценивания уровня сформированности профессиональных компетенций студентов - будущих учителей математики: учебное пособие. Красноярск. 2015. – 264 с.

### 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации

#### 6.1. Вопросы к экзамену.

1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Формы занятий ЛФК.
4. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите.
5. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
6. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
7. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
8. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
9. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
10. Техники массажа. Основные приёмы. Основы физиологического действия приёмов массажа.

11. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
12. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
13. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
14. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
15. Техники массажа. Основные приёмы. Основы физиологического действия приёмов массажа.
16. Формы занятий ЛФК
17. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
18. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
19. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
20. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
21. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
22. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
23. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
24. Техники массажа. Основные приёмы. Основы физиологического действия приёмов массажа.
25. Особенности методики ЛФК при сколиозах.
26. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах.
27. Ожирение, особенности методики ЛФК и массажа.
28. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах.
29. Техники массажа. Основные приёмы. Основы физиологического действия приёмов массажа.
30. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
31. Особенность методики ЛФК при неврозах.
32. Ожирение, особенности методики ЛФК и массажа.
33. Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.
34. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
35. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
36. Дыхательные гимнастики. Виды. Показания и противопоказания.
37. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.
38. Режимы двигательной активности, их характеристика.
39. Ожирение, особенности методики ЛФК и массажа.
40. Дыхательные гимнастики. Виды. Показания и противопоказания.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **7.1 Устный опрос (вопросы к практическим занятиям)**

1. Характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физкультуре.
2. Характеристика спортивно-прикладных упражнений и игр.

3. Двигательные режимы.
4. Проведение функциональных проб и определение эффективности ЛФК.
5. Виды массажа.
6. Физиологическое действие массажа на организм.
7. Показания и противопоказания для проведения процедур массажа и ЛФК.
8. Физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
9. Характеристика дыхательной гимнастики.
10. ЛФК и массаж при пневмониях.
11. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
12. Классификация нарушений осанки.
13. Классификация сколиозов.
14. Характеристика корригирующей гимнастики.
15. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
16. ЛФК при ожирении.
17. ЛФК при сахарном диабете.
18. ЛФК при сколиозах I - III степени.
19. Понятие о травмах головного мозга. Общие основы методики ЛФК по периоду времени при травмах головного мозга.
20. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и комплекс ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела.
21. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и комплекс ЛФК при остеохондрозе шейного отдела.
22. Повреждение сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава. Задачи и комплекс ЛФК при повреждении сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава.
23. Переломы костей стопы и пальцев. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей стопы и пальцев.
24. Перелом лодыжек. Задачи и комплекс ЛФК при переломе лодыжек.
25. Повреждение крестообразных связок коленного сустава. Задачи и комплекс ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.
26. Повреждение менисков коленного сустава. Задачи и комплекс ЛФК при повреждении менисков коленного сустава.
27. Повреждение боковых связок коленного сустава. Задачи и комплекс ЛФК
28. при повреждении боковых связок коленного сустава.
29. Диафизарный перелом бедра. Задачи и комплекс ЛФК при диафизарном переломе бедра.
30. Перелом шейки бедра. Задачи и комплекс ЛФК при переломе шейки бедра.
31. Перелом костей таза. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей таза.

32. Перелом шейных позвонков без нарушения целостности спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при переломе шейных позвонков без нарушения целостности спинного мозга.
33. Компрессионный перелом грудных позвонков без повреждения спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при компрессионном переломе грудных позвонков без повреждения спинного мозга. Компрессионный перелом поясничных позвонков без повреждения спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при компрессионном переломе поясничных позвонков без повреждения спинного мозга.
34. Диафизарный перелом плечевой кости. Задачи и комплекс ЛФК при диафизарном переломе плечевой кости.
35. Перелом ключицы. Задачи и комплекс ЛФК при переломе ключицы.
36. Перелом лопатки. Задачи и комплекс ЛФК при переломе лопатки.
37. Перелом костей кисти. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей кисти.
38. Внутрисуставной перелом плечевого сустава. Задачи и комплекс ЛФК при внутрисуставном переломе плечевого сустава.
39. Травма локтевого сустава. Задачи и комплекс ЛФК при травме локтевого сустава.
40. Гигиенические требования к помещению и инвентарю при массаже.
41. Требования к гигиене массируемого и массажиста.
42. Основные правила проведения массажа.
43. В чем заключается физиологическое воздействие поглаживания на организм человека?
44. Освоить положения массажиста.
45. Освоить практически положения массируемого.
46. Последовательность выполнения общего сеанса массажа.
47. Освоить разновидности поглаживания (прямолинейное, спиралевидное, зигзагообразное, комбинированное, концентрическое, а также одной и двумя руками) на различных участках тела: на спине, шее, верхних конечностях из положения лежа на животе, задней поверхности нижних конечностей, области груди, верхних конечностей из положения лежа на спине, передней поверхности нижних конечностей, животе.
48. Особенности выполнения разновидностей поглаживания на различных участках тела.
49. Сущность нервно-рефлекторного действия массажа на организм массируемого.
50. Сущность гуморального фактора на организм массируемого.
51. Механическое воздействие массажа.
52. Влияние массажа на кожу.
53. Влияние массажа на мышцы.
54. Влияние массажа на связочно-суставной аппарат.
55. Влияние массажа на нервную систему.
56. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.

57. Влияние массажа на дыхательную систему.
58. Влияние массажа на обмен веществ.
59. Физиологическое воздействие выжимания.
60. Освоение разновидностей выжимания (поперечное, ребром ладони, основанием одной и двух ладоней, обхватом, а также одной и двумя руками) на различных участках тела.
61. Особенности проведения разновидностей выжимания на различных участках тела.
62. Дать характеристику шведской методике массажа.
63. Финский массаж. Его особенности.
64. Восточный массаж (китайский, японский, индийский). Основные особенности ведущих методик восточного массажа.
65. Советская система массажа, и ее отличительные особенности.
66. Дать сравнительную характеристику ведущих систем массажа.
67. Характеристика общего и частного сеансов массажа.
68. Методы массажа: ручной, аппаратный и комбинированный.
69. Физиологическое действие разминания.
70. Отработать технику выполнения разновидностей разминания (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное, продольное, двойное ординарное) на рельефных мышцах.
71. Отработать технику выполнения разновидностей приемов разминания (щипцеобразное подушечками пальцев, щупцеобразное основаниями ладоней, кругообразное ребром ладони, фалангами согнутых пальцев, гребнями кулаков, основаниями ладони, а также одной и двумя руками) на плоских мышцах.
72. Освоить все разновидности разминания на различных участках тела.

## **7.2. Сдача практического задания (массаж)**

Оценивается правильность выполнения приемов массажа.

## **7.3. Темы для рефератов**

1. Медицинский контроль занимающихся при выполнении упражнений в воде
2. Вертикальное вытяжение в воде.
3. Горизонтальное вытяжение в воде.
4. Показания и противопоказания к физическим упражнениям в воде.
5. Вода как фактор лечебного воздействия (физико-химические свойства, обезболивающий и гидростатический эффекты, изменение крово- и лимфотока).
6. Разновидности физических упражнений в воде, закаливающий и психотерапевтический эффект.
7. Значение трудотерапии: физиологическое, психологическое, социальное
8. Разновидности трудотерапии (общеукрепляющая, восстановительная,

- профессиональная).
9. Задачи механотерапии и механизмы лечебного эффекта упражнений на тренажерах.
  10. Аппараты маятникового типа, правила использования.
  11. Блоковые механоаппараты.
  12. Использование велотренажеров, гребного тренажера, беговой дорожки и др. в ЛФК.
  13. Гимнастика в период беременности и в послеродовой период.
  14. Мануальная терапия мышечной боли.
  15. Мануальная терапия фасциально-связочной боли.
  16. Мануальная терапия суставной боли
  17. Формирование медицинских групп для занятий физическими упражнениями студентов и школьников, имеющих отклонение в здоровье.
  18. Организация занятий в подготовительной и специальной медицинской группе.
  19. Абсолютные и относительные противопоказания для двигательной нагрузки у студентов и школьников.
  20. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.
  21. Особенности ЛФК при травмах у спортсменов.
  22. Закаливание, как фактор оздоровления и профилактики заболеваний.
  23. Тренировочный массаж: массаж повышающий тренированность, улучшающий физические качества, сохраняющий спортивную форму.
  24. Особенности методики массажа повышающего тренированность.
  25. Особенности методики массажа улучшающего физические качества
  26. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму при травмах спортсменов в сочетании с лечебным массажем.
  27. Предварительный массаж: разминочный при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающий, мобилизирующий.
  28. Особенности методики разминочного массажа.
  29. Особенности методики массажа при неблагоприятных предстартовых состояниях.
  30. Особенности методики согревающего массажа.
  31. Особенности методики мобилизирующего массажа.
  32. Восстановительный массаж, особенности его проведения.
  33. Особенности методики восстановительного массажа.
  34. Особенности методики восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами и баней.
  35. Использование аппаратного метода массажа в спортивной практике.
  36. Особенности выполнения массажа при травмах у лыжников-гонщиков.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ЛФК и массажу (МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ)**

Обучение студентов происходит на лекциях, в процессе проведения практических и семинарских занятий. Применяется цикловая система обучения.

Лекции ориентируют студентов в общих вопросах ЛФК, основах массажа, определяют связь с другими темами и разделами курса, знакомят с наиболее актуальными на современном этапе частными вопросами различных нозологий. Большое внимание уделяется вопросам этиологии, патогенеза, механизмам развития отдельных синдромов и симптомов, современным методам лечения.

**На лекциях используются:**

- **Объяснительно-иллюстративный метод**, в основе которого лежит получение новой информации студентами от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний

- **Проблемный метод**, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования.

Практические занятия проходят на базе ГКБ№7. При работе с больными изучаются клинические проявления, диагностические алгоритмы, дифференциальная диагностика, вопросы лечебных, профилактических, реабилитационных мероприятий при различных заболеваниях, с выделением их индивидуальных особенностей. Большое внимание уделяется работе с составлением комплексов ЛФК, навыкам массажа. В результате семинарских занятий закрепляется материал, полученный на лекциях, а также изучается незатронутая на лекциях тематика, предусмотренная программой.

**На занятиях практических** используются методы, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- **Информационно-рецептивный** (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы, и др.)).

- **Проблемный метод**, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, ее анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и ее обоснования. Метод может быть использован при обсуждении дифференциального подхода к назначению физических факторов при различных заболеваниях.

- **Метод малых групп**

- **Метод опережающего обучения**, позволяющий получать студентам знания новейших и перспективных технологий в физиотерапии при лечении и профилактике больных с различными заболеваниями.

- **Метод контекстного обучения**, предусматривающий получение курсантами не только академических знаний, но и максимально приближающий их к профессиональной деятельности, путем проведения ролевых игр, конференций, анализа производственной ситуации и т. д.

Для этого на кафедре используются:

1. **Деловые и ролевые игры.**

2. Решение **ситуационных** задач, требующих ограниченного времени на решение, задач с вероятными решениями, задач на умение найти чужую ошибку и др.

3. **Работа по типу малых групп.**

4. **Современные технологии обучения: компьютерное и письменное тестирование** для определения исходного, рубежного и итогового уровня знаний курсантов.



**10. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>
1	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы
2	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания
3	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями обмена веществ
4	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 1 степени
5	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 2 степени
6	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 3 степени
7	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 4 степени
8	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних конечностей с переломами костей скелета
9	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу: для пациентов на стадии выздоровления после травмы нижних конечностей с переломами костей скелета
10	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу. для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних и нижних конечностей с переломами костей скелета
11	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажа для пациентов на стадии выздоровления после травмы грудной клетки с повреждениями органов грудной полости
12	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для новорожденных детей и детей 1 года жизни
13	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей дошкольного возраста
14	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей младшего школьного возраста
15	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей старшего школьного возраста
16	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для возбудимых подростков
17	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для заторможенных подростков
18	Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии
19	Дать анатомо-физиологическое обоснование и описать методики проведения китайского, точечного, индийского массажа
20	Описать методики проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа
* Устное собеседование	



## 10.2. Примерная тематика письменных докладов по ЛФК.

1. Медицинский контроль занимающихся при выполнении упражнений в воде
2. Вертикальное вытяжение в воде.
3. Горизонтальное вытяжение в воде.
4. Показания и противопоказания к физическим упражнениям в воде.
5. Вода как фактор лечебного воздействия (физико-химические свойства, обезболивающий и гидростатический эффекты, изменение крово- и лимфотока).
6. Разновидности физических упражнений в воде, закаливающий и психо-терапевтический эффект.
7. Значение трудотерапии: физиологическое, психологическое, социальное.
8. Разновидности трудотерапии (общеукрепляющая, восстановительная, профессиональная).
9. Задачи механотерапии и механизмы лечебного эффекта упражнений на тренажерах.
10. Аппараты маятникового типа, правила использования.
11. Блочные механоаппараты.
12. Использование велотренажеров, гребного тренажера, беговой дорожки и др. в ЛФК.
13. Гимнастика в период беременности.
14. Гимнастика в послеродовой период.
15. Мануальная терапия мышечной боли.
16. Мануальная терапия фасциально-связочной боли.
17. Мануальная терапия суставной боли.
18. Формирование медицинских групп для занятий физическими упражнениями студентов и школьников, имеющих отклонение в здоровье.
19. Организация занятий в подготовительной и специальной медицинской группе.
20. Абсолютные и относительные противопоказания для двигательной нагрузки у студентов и школьников.
21. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.
22. Особенности ЛФК при травмах у спортсменов.
23. Закаливание, как фактор оздоровления и профилактики заболеваний.

## Примерная тематика письменных докладов по массажу.

1. Особенности методики массажа в акробатике.
2. Особенности методики массажа в баскетболе.
3. Особенности методики массажа в боксе.
4. Особенности методики массажа в борьбе.
5. Особенности методики массажа в велоспорте.
6. Особенности методики массажа в водном поло.
7. Особенности методики массажа в волейболе.
8. Особенности методики массажа в гандболе.
9. Особенности методики массажа в гребле.
10. Особенности методики массажа в конькобежном спорте.
11. Особенности методики массажа в легкой атлетике (бег).
12. Особенности методики массажа в легкой атлетике (барьерный бег).
13. Особенности методики массажа в легкой атлетике (тройной прыжок).
14. Особенности методики массажа в легкой атлетике (прыжок в длину).
15. Особенности методики массажа в легкой атлетике (прыжки в высоту).
16. Особенности методики массажа в легкой атлетике (прыжки с шестом).
17. Особенности методики массажа в легкой атлетике (метание молота).
18. Особенности методики массажа в легкой атлетике (метание копья).
19. Особенности методики массажа в легкой атлетике (метание диска).
20. Особенности методики массажа в легкой атлетике (толкание ядра).
21. Особенности методики массажа в плавании.
22. Особенности методики массажа в прыжках в воду.
23. Особенности методики массажа в прыжках на батуте.
24. Особенности методики массажа в спортивной гимнастике.
25. Особенности методики массажа в стрельбе из лука.
26. Особенности методики массажа в теннисе.
27. Особенности методики массажа в тяжелой атлетике.
28. Особенности методики массажа в фехтовании.
29. Особенности методики массажа в фигурном катании.
30. Особенности методики массажа в футболе.
31. Особенности методики массажа в хоккее на траве.
32. Особенности методики массажа в хоккее с шайбой.
33. Особенности методики массажа в художественной гимнастике.
34. Особенности методики массажа в спортивном ориентировании.
35. Особенности методики массажа в лыжных гонках.
36. Особенности методики массажа в горных лыжах.
37. Особенности методики массажа в санном виде спорта.
38. Особенности методики массажа в избранном виде спорта.

Задание выполняется в письменном виде каждым студентом и сдается преподавателю. Оно должно содержать:

- краткую характеристику заболевания, сформулированные задачи ЛФК

при этом заболевании и комплекс упражнений;

- краткую характеристику повреждения, заболевания или травмы и методике массажа.

### **Задания по ЛФК**

1. Понятие об эмфиземе легких. Задачи и комплекс ЛФК при эмфиземе легких.

2. Понятие о холецистите. Задачи и комплекс ЛФК при холецистите.

3. Понятие об операции на легких. Задачи и комплекс ЛФК.

4. Понятие об операции на сердце. Задачи и комплекс ЛФК.

5. Понятие об операции на органах брюшной полости. Задачи и комплекс ЛФК.

6. Понятие о травмах головного мозга. Общие основы методики ЛФК по периодам при травмах головного мозга.

7. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и комплекс ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела.

8. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и комплекс ЛФК при остеохондрозе шейного отдела.

9. Повреждение сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава. Задачи и комплекс ЛФК при повреждении сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава.

10. Переломы костей стопы и пальцев. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей стопы и пальцев.

11. Перелом лодыжек. Задачи и комплекс ЛФК при переломе лодыжек.

12. Повреждение крестообразных связок коленного сустава. Задачи и комплекс

ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.

13. Повреждение менисков коленного сустава. Задачи и комплекс ЛФК при повреждении менисков коленного сустава.

14. Повреждение боковых связок коленного сустава. Задачи и комплекс ЛФК

при повреждении боковых связок коленного сустава.

15. Диафизарный перелом бедра. Задачи и комплекс ЛФК при диафизарном переломе бедра.

16. Перелом шейки бедра. Задачи и комплекс ЛФК при переломе шейки бедра.

17. Перелом костей таза. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей таза.

18. Перелом шейных позвонков без нарушения целостности спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при переломе шейных позвонков без нарушения целостности спинного мозга.

19. Компрессионный перелом грудных позвонков без повреждения спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при компрессионном переломе грудных позвонков без повреждения спинного мозга.

20. Компрессионный перелом поясничных позвонков без повреждения спинного мозга. Задачи и комплекс ЛФК при компрессионном переломе поясничных позвонков без повреждения спинного мозга.

21. Диафизарный перелом плечевой кости. Задачи и комплекс ЛФК при диафизарном переломе плечевой кости.

22. Диафизарный перелом костей предплечья. Задачи и комплекс ЛФК при диафизарном переломе костей предплечья.

23. Перелом ключицы. Задачи и комплекс ЛФК при переломе ключицы.

24. Перелом лопатки. Задачи и комплекс ЛФК при переломе лопатки.

25. Перелом костей кисти. Задачи и комплекс ЛФК при переломе костей кисти.

26. Внутрисуставной перелом плечевого сустава. Задачи и комплекс ЛФК при внутрисуставном переломе плечевого сустава.

27. Травма локтевого сустава. Задачи и комплекс ЛФК при травме локтевого сустава.

### **Задания по массажу**

1. Массаж при ушибах мягких тканей.
2. Массаж при ушибе коленного сустава.
3. Массаж при ушибе локтевого сустава.
4. Массаж при ушибе плечевого сустава.
5. Массаж при ушибе голеностопного сустава.
6. Массаж при растяжении связок сустава.
7. Массаж при вывихах.
8. Массаж при переломах кисти.
9. Массаж при переломах костей стопы.
10. Массаж при переломе ключицы.
11. Массаж при переломе костей таза.
12. Массаж при разрыве ахиллова сухожилия.
13. Массаж при повреждении менисков коленного сустава.
14. Массаж при бурсите (воспаление синовиальной сумки).
15. Массаж при периостите (воспаление надкостницы в зонах прикрепления мышц).
16. Массаж при миозите (воспаление мышц).
17. Массаж при остеохондрозе шейного отдела.
18. Массаж при остеохондрозе пояснично - крестцового отдела.
19. Массаж при радикулите.

20. Массаж при сколиозе.
21. Массаж при гипертонической болезни.
22. Массаж при пневмонии.
23. Массаж при гипотонической болезни.
24. Массаж при заболеваниях сердца.
25. Массаж при заболеваниях органов пищеварения.
26. Массаж при плоскостопии.

### **10.3. Перечень вопросов к экзамену**

1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
2. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
5. Формы занятий ЛФК.
6. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни.
7. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
8. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите.
9. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.
10. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких.
11. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.
12. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
13. Игры, как средство ЛФК и их действие на организм.
14. Особенности методики ЛФК и массажа при туберкулезе легких.
15. Характеристика периодов в ЛФК.
16. Особенности методики ЛФК и массажа при эмфиземе легких.
17. Режимы двигательной активности в ЛФК.
18. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка.
19. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
20. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с пониженной секрецией.
21. Учет эффективности ЛФК.
22. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с повышенной секрецией.
23. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
24. Особенности методики ЛФК и массажа при хроническом холецистите.
25. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.

26. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите лицевого нерва.
27. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.
28. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите седалищного нерва.
29. Причины травм при занятиях спортом.
30. Особенности методики ЛФК и массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
31. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.
32. Особенности методики ЛФК и массажа при инсультах.
33. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах.
34. Особенность методики ЛФК при неврозах.
35. Режимы двигательной активности, их характеристика.
36. Методика ЛФК при сахарном диабете.
37. Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата. Что представляет собой травматическая болезнь.
38. Ожирение, особенности методики ЛФК и массажа.
39. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях.
40. Особенности методики ЛФК при поясничном остеохондрозе.
41. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
42. Раскройте периоды ЛФК и методики при компрессионных переломах позвоночника.
43. Формы занятий лечебной физкультурой.
44. Раскройте периоды методики ЛФК при переломах костей таза.
45. Организация занятий ЛФК в лечебных учреждениях.
46. Особенности методики ЛФК при сколиозах.
47. Краткая история развития ЛФК.
48. Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.
49. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до года.
50. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
51. Особенности методики ЛФК и массажа при детском церебральном параличе.
52. Особенности методики ЛФК и массажа при полиомиелите у детей.
53. Методика ЛФК и массажа для детей до 3-х месяцев.
54. Методика ЛФК и массажа для детей от 3-х до 6 месяцев.



## **Методические рекомендации**

### **1. Методические рекомендации преподавателю по чтению лекций.**

Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется изложение лекционного материала с элементами обсуждения и практической демонстрации отдельных упражнений, комплексов ЛФК и приёмов массажа. Необходимо использовать на лекционных занятиях мультимедийную установку с компьютером для демонстрации комплексов лечебной физкультуры и приёмов массажа в виде слайдов, видеороликов и анимации.

Для проверки уровня освоения лекционного материала рекомендуется включать лекционный материал в перечень вопросов для компьютерного тестирования.

### **2. Методические рекомендации преподавателю по проведению семинарских занятий.**

Семинарские занятия рекомендуется проводить в начале в спортивном зале, где студенты на себе должны отработать все тонкости проведения занятий лечебной физкультурой и массажу при конкретных заболеваниях. Затем подключать студентов в помощь действующим инструкторам, методистам ЛФК и массажистам для проведения физических упражнений и сеансов массажа с больными на базе лечебных учреждений города.

Важным аспектом практической подготовки по дисциплине является овладение студентами техникой проведения функциональных проб для контроля эффективности занятий лечебной физкультурой и сеансов массажа.

Особое внимание следует уделять практической отработке вопросов связанных с техникой безопасности и навыкам страховки при проведении студентами занятий с больными людьми.

### **3. Методические рекомендации преподавателю по формированию вопросов для текущей аттестации и экзамена.**

В текущую аттестацию следует включать вопросы, позволяющие оценить практические навыки студента, которые он должен сформировать в ходе освоения дисциплины. В билеты для текущей аттестации следует включать два вида вопросов:

- демонстрация техники проведения функциональных проб для оценки адекватности и эффективности занятий лечебной физкультурой и сеансов массажа при конкретном заболевании;
- демонстрация комплексов лечебной физкультуры и приёмов массажа при конкретном заболевании.

В экзаменационные билеты следует включать вопросы теоретического характера: характеристика заболеваний, обоснование использования

лечебной физкультуры и массажа при различных болезнях, методические подходы к подбору физических упражнений и приёмов массажа и т.п.

## **Методические указания для студентов**

### **1. Методические указания для студентов по подготовке к семинарским занятиям.**

Целью проведения семинарских занятий является практическое закрепление полученных на лекциях теоретических знаний, отработка практических навыков по технике проведения функциональных проб, физических упражнений приёмов массажа и методов страховки больных на занятиях по лечебной физкультуре и сеансах массажа. Особое внимание уделяется вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Семинар обычно включают теоретическую и практическую части. В первой – проводится устное повторение пройденного материала, а также разбираются вопросы связанные и текущей отработкой практических навыков по лечебной физкультуре и массажу. Далее следует практическая работа по освоению техники функциональных проб, физических упражнений и приёмов массажа на себе или на больных.

В конце занятия проводится рефлексия по полученным каждым студентом в ходе урока результатам.

При подготовке к семинарским занятиям, студентам необходимо повторить пройденный материал, а также подготовить соответствующую одежду и обувь в зависимости от места проведения занятия.

Необходим строгий самоконтроль за своим здоровьем, особенно когда занятия проводятся с больными, так как при плохом самочувствии нередко возможно нарушение техники безопасности и как следствие причинение вреда здоровью пациентов.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п)
4. На титульном листе РПД и ФОС изменено название кафедры приказ ректора ФГБОУ ВО «КГПУ им. В. П. Астафьева» №672 (п) от 07. 11.2018г

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«30» апреля 2019г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич