

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



## Рабочая программа дисциплины

# Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов  
2017

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4.3. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5.1. ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5.2. АДАПТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5.3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6.1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	8
6.1.1. Подготовка к практическим занятиям.....	8
6.1.2. Подготовка реферата .....	11
6.1.3. Подготовка докладов.....	12
6.1.4. Подготовка к тестированию .....	14
6.1.5. Подготовка презентации .....	16
6.1.6. Подготовка к контрольной работе.....	18
6.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	20
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля .....	24
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	25
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
ЛИТЕРАТУРА ПО КУРСУ .....	27
Основная литература .....	27
Дополнительная литература .....	27
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.....	27
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков в области лечебной физической культуры и массажа для общей тренировки, оздоровления, укрепления организма, а также восстановление утраченных функций в связи с заболеваниями или травмами, профилактики различных заболеваний, что позволяет рационально использовать полученные навыки и умения в последующей трудовой деятельности в рамках формирования общепрофессиональной компетенции ОПК-6.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин анатомии человека, физиологии человека, биохимии, спортивной физиологии, спортивной медицины.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

**В категории «УМЕТЬ»:**

– (ОПК-6) – П – У 1 – Студент должен быть способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.

– (ОПК-6) – П – У 2 – Студент должен уметь принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.

## **4. Содержание и структура дисциплины**

### **4.1. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа, из них:

- 24 часа аудиторной работы (10 часов лекций и 14 часов практических занятий),
- 219 часов самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 4,5 семестрах, ее освоение заканчивается экзаменом.

## **4.2. Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.**

Предмет "Лечебная физическая культура и массаж", его специфика по сравнению с другими методами лечения. Теоретическая основа ЛФК. Краткая история развития ЛФК. ЛФК в Древнем Риме, Китае, Индии. Роль русских и советских ученых в развитии ЛФК.

Лечебное действие физических упражнений на организм. Тонизирующее и трофическое действие физических упражнений, Механизмы формирования компенсаций. Механизмы нормализации функций. Рефлекторная перестройка функций под действием мышечной деятельности.

### **Раздел 2. Современная классификация физических упражнений в ЛФК.**

Общие основы ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК и их характеристика. Трудотерапия, механотерапия, гимнастические упражнения. Спортивно-прикладные упражнения и игры, применяемые в ЛФК. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений: выбор исходного положения; подбор, продолжительность физических упражнений; количество повторений; темп движений; степень усилия и сложности движения; амплитуда и ритм движения; количество упражнений; использование эмоционального фактора.

### **Раздел 3. Периодизация, средства, формы и методы ЛФК.**

Формы занятий ЛФК. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК. Периоды ЛФК (вводный, основной, заключительный). Режимы двигательной активности больных: постельный режим, полупостельный режим, свободный режим, щадящий режим, щадяще-тренирующий режим, тренирующий режим.

### **Раздел 4. Организация занятий ЛФК в различных лечебных учреждениях.**

Организация занятий ЛФК. Обязанности врача ЛФК, методиста ЛФК, схема занятий лечебной гимнастикой. Временные нормы нагрузки врача и инструктора ЛФК.

### **Раздел 5. Понятие о массаже. Гигиенические основы массажа.**

Характеристика массажа. История развития массажа. Массаж в Древней Индии, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Восточный массаж и вклад в его развитие Али Абу Ибн-Сина. Гигиенические основы массажа, массажный кабинет и его оборудование, требования к массажисту, к пациенту.

### **Раздел 6. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.**

Механизм действия массажа на организм человека. Сущность массажа. Влияние массажа на кожу, нервную систему, крово- и лимфообразование. Влияние массажа на мышцы, связочно-суставной аппарат, дыхательную систему, обмен веществ

### **Раздел 7. Классификация массажа.**

Классификация массажа: лечебный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж, спортивный массаж, сегментарный массаж, точечный массаж.

Формы массажа: общий, локальный, самомассаж, парный, взаимный

Методы массажа: ручной метод, аппаратный метод, комбинированный метод, вибрационный массаж, гидромассаж, баромассаж, баночный массаж, точечный массаж.

## **Раздел 8. Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа.**

Развитие современной методики и техники массажа. Методика проведения массажа. Приемы массажа. Поглаживание. Физиологическое влияние поглаживания на организм. Техника основных приемов поглаживания отдельных областей тела. Вспомогательные приемы поглаживания. Общие методические указания. Ошибки при проведении поглаживания. Разминание. Физиологическое влияние разминания на организм. Техника основных и вспомогательных приемов разминания. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания. Растирание. Вибрация. Физиологическое влияние на организм. Техника основных и вспомогательных приемов растирания и вибрации. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).

## **Раздел 9. Сочетание лечебного массажа и физиологических процедур.**

Комбинирование массажа с физическими методами лечения. Сочетание массажа с теплотечением (водяная ванна, аппликации, индуктотермия), со светолечением (соллюкс, световые ванны), с водолечением (подводный массаж, обливание, ванна), электролечение (импульсные токи низкой частоты, электростимуляция, электрогимнастика, электрофорез).

## **Раздел 10. Массаж и ЛФК при различных заболеваниях.**

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, недостаточность кровообращения, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркте миокарда, ревматизме, пороке сердца, вегетососудистой дистонии), при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астме, пневмонии, остром бронхите), при заболеваниях органов пищеварения (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ (при заболеваниях обмена веществ, сахарном диабете, подагре, алиментарной дистрофии), при некоторых заболеваниях системы крови, заболеваниях почек и мочевых путей (лейкозе, анемии, мочекаменной болезни, пиелонефрите), при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной клетки и брюшной полости (ранения груди, брюшной стенки, грыжа, аппендицит, холецистит), при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии), при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы), при неврозах. Лечебная физкультура и массаж при детских заболеваниях.

Особенности детского организма. Реабилитация в педиатрии. Рахит, гипотрофия, диатез экссудативный, плоскостопие, врожденный вывих бедра, кривошея, врожденная косолапость, полиомиелит. Наследственные нервно-мышечные заболевания. Острая пневмония, астма бронхиальная, бронхит астматический. Энурез, пиелонефрит, ожирение. Нарушение осанки и сколиоз. Желудочно-кишечные заболевания. Ревматизм. При болезнях суставов. Детские церебральные параличи.

Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями. Производственные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на состояние здоровья людей. Профессиональные дискинезии. Пневмокониозы. Хронические профессиональные интоксикации. Вибрационная болезнь. Заболевания рук от функционального перенапряжения.

Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

### 4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.	4		34	2	2	30	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
2	Современная классификация физических упражнений в ЛФК.	4		32	2		30	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
3	Периодизация, средства, формы и методы ЛФК.	4		46	4	2	40	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
4	Организация занятий ЛФК в различных лечебных учреждениях.	4		32	2		30	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
5	<b>Итого 4 семестр</b>			<b>144</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>130</b>	
6	Понятие о массаже. Гигиенические основы массажа.	5		16		2	14	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
7	Физиологические механизмы влияния массажа на организм.	5		14			14	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
8	Классификация массажа	5		16		2	14	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
9	Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа.	5		18		2	16	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
10	Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур	5		17		2	15	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
11	Массаж и ЛФК при различных заболеваниях	5		18		2	16	Опрос на практ. занятии, реферат, презентация
12	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>99</b>		<b>10</b>	<b>89</b>	
13	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Экзамен - 9 ч.</b>
14	<b>Всего – 252 ч.</b>			<b>252</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>219</b>	<b>9</b>

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

### **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление 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. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

### **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины**

### **1. Средства MicrosoftOffice**

- MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
- MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
- MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
- MicrosoftOfficePublisher – настольная издательская система;
- MicrosoftOfficeAccess – реляционная система управления базами данных.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

##### ***6.1.1. Подготовка к практическим занятиям***

#### **Практическое занятие 1.**

**Тема: Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.**

#### **Вопросы:**

1. Понятие о ЛФК и массаже. Особенности метода ЛФК.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии (механизмы нервной и гуморальной регуляции, тонизирующее влияние, трофическое действие, механизмы формирования компенсации, механизмы нормализации функции).
3. Краткая история развития ЛФК.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить словарь основных понятий по ЛФК и массажу;
2. Подготовить доклад тему:
  - Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физкультура.
  - Трудовая терапия.

#### **Практическое занятие 2.**

**Тема: Современная классификация физических упражнений в ЛФК.**

1. Общая характеристика и классификация физических упражнений.
2. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
3. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

- 1.Подготовить материал:
  - Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.



### **Практическое занятие 3.**

**Тема: Периодизация, средства, формы и методы ЛФК.**

#### **Вопросы:**

1. Средства и формы проведения ЛФК.
2. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности
3. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить реферат:
  - Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

### **Практическое занятие 4.**

**Тема: Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.**

#### **Вопросы:**

1. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
2. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
3. Временные нормы нагрузки лечебной культуры.
4. Квалификационная характеристика специалиста по ЛФК.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить реферат и презентацию:
  - Особенности ЛФК при различных заболеваниях.

### **Практическое занятие 5.**

**Понятие о массаже. Гигиенические основы массажа.**

#### **Вопросы:**

1. Понятие о массаже. История развития массажа.
2. Массажный кабинет и его оборудование.
3. Гигиенические требования к массажисту, к пациенту.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

- Подготовить реферат и презентацию на темы:
- Массаж в Древней Индии, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.
- Восточный массаж.

### **Практическое занятие 6.**

**Тема: Физиологические механизмы влияния массажа на организм.**

#### **Вопросы:**

1. Механизмы действия массажа на организм человека. Сущность массажа.
2. Влияние массажа на кожу, нервную систему, крово- и лимфообразование.
3. Влияние массажа на мышцы, связочно-суставной аппарат, дыхательную систему, обмен веществ

#### **Задания для самостоятельной работы:**

- Подготовить реферат и презентацию:
- Физиологические механизмы влияния массажа на организм.

### **Практическое занятие 7.**

**Тема: Классификация массажа.**

#### **Вопросы:**

1. Виды массажа: лечебный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж, спортивный массаж, сегментарный массаж, точечный массаж.
2. Формы массажа: общий, локальный, самомассаж, парный, взаимный

3. Методы массажа: ручной метод, аппаратный метод, комбинированный метод, вибрационный массаж, гидромассаж, баромассаж, баночный массаж, точечный массаж.

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовить реферат на тему:

- Показания и противопоказания к лечебному массажу.

**Практическое занятие 8.**

**Тема: Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа.**

**Вопросы:**

1. Методика проведения массажа.
2. Приемы массажа.

- Поглаживание. Физиологическое влияние поглаживания на организм. Техника основных приемов поглаживания отдельных областей тела. Вспомогательные приемы поглаживания. Общие методические указания. Ошибки при проведении поглаживания.

-Разминание. Физиологическое влияние разминания на организм. Техника основных и вспомогательных приемов разминания. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания.

-Растирание и вибрация. Физиологическое влияние на организм. Техника основных и вспомогательных приемов растирания и вибрации. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания.

3. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовиться к практическому занятию:

- Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).

**Практическое занятие 9.**

**Тема: Сочетание лечебного массажа и физиологических процедур.**

**Вопросы:**

1. Комбинирование массажа с физическими методами лечения.
2. Сочетание массажа с теплолечением (водяная ванна, аппликации, индуктотермия), со светолечением (соллюкс, световые ванны), с водолечением (подводный массаж, обливание, ванна), электролечение (импульсные токи низкой частоты, электростимуляция, электрогимнастика, электрофорез).

**Задания для самостоятельной работы:**

Подготовиться к практическому занятию:

- Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).

**Практическое занятие 10.**

**Тема: Массаж и ЛФК при различных заболеваниях Время: 4 часа.**

**Вопросы:**

1. Лечебная физкультура и массаж при различных заболеваниях. Лечебная физкультура и массаж при детских заболеваниях.
2. Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.
3. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Задания для самостоятельной работы:**  
Подготовиться к практическому занятию:  
- Массаж при различных заболеваниях.

### ***6.1.2. Подготовка реферата***

#### **Тематика рефератов.**

1. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физкультура.
2. Трудовая терапия.
3. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
5. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
6. Системы и методы массажа.
7. Техника выполнения приемов массажа.
8. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
9. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.
10. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
11. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
12. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
13. Измерение артериального давления (границы нормы).
14. Основные приемы классического массажа.
15. Понятие о сегментарном массаже.
16. Виды массажа.
17. Поглаживание (приемы, техника).
18. Растирание (приемы, техника).
19. Разминание (приемы, техника).
20. Ударные приемы (приемы, техника).
21. Вибрация (приемы, техника).
22. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

#### **Методические рекомендации по выполнению.**

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

При написании реферата студент должен собрать и проанализировать имеющуюся литературу по данной теме, обобщить и систематизировать научный материал.

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
  - 2) содержание;
  - 3) введение;
  - 4) основную часть;
  - 5) заключение;
  - 6) список использованной литературы.
- Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

Структура и оформление реферата:

1. Введение. Во введении отражается следующее:  
— актуальность, проблема выбранной тематики;

- цель работы;
- предполагаемые пути решения поставленной задачи.

2. Основная часть. Если основная часть не разбита на главы, то она должна быть озаглавлена. Если основная часть разбивается на главы, то само название «Основная часть» обычно не пишется. В этом случае название каждой главы отражает суть рассматриваемой в ней части проблемы. В основной части желательно использовать фактический материал, количественные данные, иллюстрации в виде рисунков.

3. Заключение (выводы). Формулируются основные выводы, обоснование которых содержится в основной части.

4. Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом. Далее в зависимости от выбранной темы реферата привлекаются библиотечно-информационные ресурсы БИ СГУ, при отсутствии нужной литературы используются ресурсы краевой библиотеки, интернета.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 5–7 источников, реферат имеет логическую структуру, оформление соответствует техническому регламенту, содержание в полной мере раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «ХОРОШО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4–5 источников, реферат имеет логическую структуру, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание в целом раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4–5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении работы использованы 1–2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

### **6.1.3. Подготовка докладов**

#### **Тематика докладов**

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Суммарная физическая нагрузка
16. Формы лечебной физкультуры
17. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
18. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.

19. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
20. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
21. Организация детской лечебной физической культуры.
22. Процедуры ЛФК и массажа.
23. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
24. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
25. Внешние визуальные признаки утомления.

#### **Методические рекомендации по выполнению.**

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

Требования к оформлению.

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 3 источников, опубликованных в последние 5 лет.

Научный доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники. Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 3–7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии. Тема доклада согласуется с преподавателем заранее.

#### **Критерии оценивания.**

**5 баллов** – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**4 балла** – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные,

грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**3 балла** – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**2 балла** – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада 2 баллами он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.

#### ***6.1.4. Подготовка к тестированию***

##### **Демонстрационная версия теста.**

1. Лечебная физкультура — это:
  1. лечебный метод
  2. медицинская специальность
  3. научная дисциплина
  4. составная часть реабилитационного процесса
  
2. Понятие лечебной физической культуры соответствует термин:
  1. физическая реабилитация
  2. кинезотерапия
  3. рефлексотерапия
  4. механотерапия
  
3. При назначении ЛФК врач обязан:
  1. определить диагноз
  2. уточнить лечебные задачи
  3. подобрать средства медикаментозного лечения
  4. провести исследования функционального состояния и физической подготовленности больного
  5. провести дополнительные исследования

4. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется в:

1. лечебной физкультуре
2. утренней гимнастики
3. лечебной гимнастики
4. элементов спортивных упражнений
5. игр

5. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1. вводного
2. основного
3. заключительного
4. тренирующего
5. щадящего

7. Возможны следующие двигательные режимы:

1. постельный
2. палатный
3. свободный
4. щадящий
5. переходный

7. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

1. упражнения для мелких мышечных групп
2. упражнения для средних мышечных групп
3. упражнения для крупных мышечных групп
4. упражнения для тренировки функции равновесия
5. упражнения на координацию

8. К двигательным режимам в санатории относятся:

1. щадящий и щадяще-тренирующий
2. постельный
3. тренирующий
4. палатный
5. свободный

9. К формам лечебной физкультуры на щадящем двигательном режиме относятся:

1. лечебная гимнастика
2. дозированная ходьба
3. малоподвижные игры
4. бег «трусцой»
5. тренировка на велотренажере

10. Пассивными называют упражнения, выполняемые:

1. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
2. с помощью инструктора без усилия больного
3. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
4. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
5. на велотренажере

#### **Методические рекомендации по подготовке.**

При подготовке к тестированию необходимо внимательно прочитать составленные ранее конспекты лекций, просмотреть порядок выполнения практических работ и

основные полученные в ходе практических занятий выводы. Ответить на контрольные вопросы. Сверить список вопросов с имеющейся информацией.

Недостающую информацию необходимо найти в учебниках (учебных пособиях) или в других источниках информации.

Основные этапы подготовки:

- составление краткого плана подготовки;
- выделение основных положений, которые необходимо запомнить, повторить, выучить;
- выборочная проверка своих знаний по каждой теме (разделу);
- определение наиболее уязвимых мест в подготовке;
- проработка конспектов по ним;
- повторная выборочная проверка.

### ***6.1.5. Подготовка презентации***

#### **Тематика презентаций.**

1. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
2. ЛФК и массаж при пневмонии.
3. ЛФК и массаж при бронхитах.
4. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
5. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
6. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
7. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. ЛФК и массаж при И.Б.С.
9. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
10. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
11. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
12. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. ЛФК и массаж при контрактурах.
14. Контрактура (определение, виды).
15. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
16. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
17. Постуральные упражнения.
18. ЛФК и массаж, физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
19. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
20. ЛФК и массаж при артритах.
21. ЛФК и массаж при артрозах
22. ЛФК и массаж при травмах суставов.
23. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
24. ЛФК и массаж при вялых параличах.
25. ЛФК и массаж при спастических параличах.
26. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
27. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
28. Характеристика нарушений осанки.
29. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
30. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
31. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
32. Характеристика корригирующей гимнастики.
33. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
34. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
35. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.



### **Методические рекомендации по подготовке.**

Презентация – разновидность самостоятельной работы с компьютерными технологиями, состоящая в использовании разнообразных приемов обработки информации, заключенной в докладе или реферате, составленном обучающимся.

Цель презентации – научиться демонстрировать умение работать с информацией, используя приемы и методы, а также с различными компьютерными программами.

#### **Основные правила оформления презентаций**

1. Стиль изложения и оформления должен быть деловым и сдержанным. Логотип и несколько элементов оформления на периферии страницы – этого достаточно.

2. Делайте для каждого слайда уникальный заголовок. Пять слайдов с одним и тем же заглавием – и зрители перестанут вообще смотреть на заголовки.

3. Ставьте порядковые номера слайдов и общее количество их в презентации. Так вы позволите аудитории понимать, сколько осталось до конца.

4. Выводите информацию на слайд постепенно.

5. Приводите факты, цифры и графики – это хорошая поддержка для вашего выступления.

6. Применяйте высококонтрастные цвета, крупные шрифты и внятные иллюстрации. В противном случае, сидящие на задних рядах, ничего не разберут на экране.

7. Фотографии, рисунки и другие иллюстрации старайтесь размещать на отдельных слайдах. То же относится к большим диаграммам, таблицам, схемам и графикам.

8. Не переписывайте в презентацию свой доклад. В идеале вообще ни одно слово доклада не должно дублироваться на слайдах — кроме темы, имен собственных и названий графиков и таблиц. Демонстрация презентации на экране — это вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь.

#### **Критерии оценивания**

1. Содержательный критерий - правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет

2. Логический критерий - стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность

3. Речевой критерий использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.

4. Психологический критерий - взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания

5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации - соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотношение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

<b>Параметры оценивания презентации</b>	<b>Выставляемая оценка (балл) за представленный проект (от 1 до 3)</b>
Связь презентации с программой и учебным планом	
Содержание презентации.	
Заключение презентации	
Подача материала проекта – презентации	

Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений MicrosoftOffice	
Графический дизайн	
Техническая часть	
Эффективность применения презентации в учебном процессе	
<b>Итоговое количество баллов:</b>	

На каждую представленную презентацию заполняется данная таблица, где по каждому из критериев присваиваются баллы от 1 до 3, что соответствует определённым уровням развития ИКТ-компетентности: 1 балл – это низкий уровень владения ИКТ-компетентностью, 2 балла – это средний уровень и, наконец, 3 балла – высокий уровень владения ИКТ-компетентностью.

### ***6.1.6. Подготовка к контрольной работе***

#### **Тематика контрольных работ**

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
2. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
3. Системы и методы массажа.
4. Техника выполнения приемов массажа.
5. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
6. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.
7. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
8. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
10. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
11. Формы ожирения и методы лечения ожирения.
12. Лечебная физкультура при заболеваниях системы крови.
13. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
14. Лечебная физкультура при плоскостопии.
15. Лечебное действие физических упражнений при хирургических заболеваниях.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях центральной нервной системы.
17. Лечебная физкультура при неврозах. Основные формы неврозов и стратегия ЛФК.
18. Лечебное действие физических упражнений при детских заболеваниях.
19. Лечебная физкультура при различных профессиональных заболеваниях.
20. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
21. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК.
22. Нетрадиционные методы лечения сердечно-сосудистых и легочных заболеваний дыхательными упражнениями.
23. Лечебная физкультура при психических заболеваниях и неврозах.
24. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
25. Виды спортивного массажа и техника его выполнения.
26. Разновидности массажа.
27. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

## **Методические рекомендации по выполнению**

Контрольная работа выполняется и представляется на кафедре в установленные деканатом сроки. Цель контрольной работы - сформировать умение пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно анализировать ее, излагать изученный материал в письменном виде. Выполнение контрольной работы способствует углублению, закреплению и проверке знаний по курсу «ЛФК и массаж».

1. Контрольная работа представляет собой анализ 4-6 источников современной литературы (статей, научных и методических пособий, монографий и пр.) по проблемам социологии безопасности в объеме не менее 10-12 страниц. Положительно оценивается иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание контрольной работы необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

2. Тема контрольной работы выбирается из списка контрольных работ, либо самостоятельно с учетом интересов и возможностей студента

3. После выбора темы надо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы используются систематические каталоги библиотеки, читального зала, методического кабинета, информация Интернета, консультации преподавателей. Внесение краткого содержания источников на отдельные карточки или память компьютера ускорит в дальнейшем составление списка литературы для курсовой работы. Существует несколько способов записи: краткое изложение мысли автора, выборочное цитирование и совмещение обоих способов.

4. После ознакомления с литературой составляется план контрольной работы, включающий четыре основных раздела:

- введение с обоснованием актуальности выбранной темы и задачи теоретического исследования (1-2 с);
- основная часть содержит несколько параграфов, раскрывающих содержание контрольной работы, в соответствии с задачами (6-8 с);
- в заключении содержатся выводы, кратко обобщающие ответы на задачи (1-2 с);
- список использованных источников.

5. Весь материал по теме излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен быть отражен в виде заголовка в тексте работы.

6. В тексте обязательны ссылки на авторов изученных работ. Каждой ссылке в тексте должен соответствовать источник в списке литературы. Переложение мысли автора сопровождается указанием фамилии автора, инициалов, года издания источника.

6. При использовании в тексте контрольной работы рисунков, графиков, таблиц, заимствованных из источников литературы, в подписях к ним даются ссылки на авторов.

7. Оформление титульного листа контрольной работы

8. В конце контрольной работы помещается список литературы с нумерацией источников по фамилии автора в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора, его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с указанием автора, полного названия статьи, названия журнала, года издания, номера и страниц.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает зачет (оценка не дифференцирована). При отрицательной оценке работа возвращается для устранения недостатков.

## 6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

### 6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

**Компетенция ОПК-6:** готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

**4, 5 семестры**

**Уровень освоения компетенции (ОПК-6) – II:** Способен проектировать педагогическую деятельность с позиций здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
<b>(ОПК-6) – II – У 1</b> –Студент способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.	Не умеет анализировать.	Выполняет действие с грубыми ошибками.	В основном правильно анализирует систему работы, дает поверхностные оценки.	В основном правильно анализирует систему работы, дает корректные оценки.	Грамотно и анализирует систему работы, дает корректную оценку, предлагает обоснованные меры по улучшению деятельности.
<b>(ОПК-6) – II – У 2</b> –Студент умеет принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.	Не умеет	Испытывает сложности с принятием решений	Принимает решение по отдельным действиям	Принимает частичные решения без учета сложившейся ситуации	Принимает правильные решения

#### Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

**(ОПК-6) – II – У 1**

**(ОПК-6) – II – У 2**

Экзамен проводится в учебной аудитории в устной форме по билетам и решение ситуационных задач. В билете содержатся вопросы по курсу дисциплины. К экзамену допускаются студенты, отработавшие все практические занятия, представившие все протоколы и рефераты. Перечень вопросов выдается студентам в начале изучения курса

вместе с методическими рекомендациями и списком литературы. Консультации проводятся в индивидуальном и групповом порядке.

#### **Вопросы для подготовки к экзамену**

1. Понятие о ЛФК и массаже.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.
3. Краткая история развития ЛФК.
4. Краткая история развития массажа.
5. Общая характеристика и классификация физических упражнений (гимнастические упражнения).
6. Общая характеристика и классификация физических упражнений (идеомоторные, изометрические упражнения, упражнения на тренажерах, дозированные игры).
7. Общая характеристика и классификация физических упражнений (спортивно-прикладные упражнения и упражнения в посылке импульсов).
8. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
9. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
10. Средства и формы проведения ЛФК.
11. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности.
12. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.
13. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
14. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
15. Временные нормы нагрузки лечебной культуры.
16. Квалификационная характеристика специалиста по лечебной физкультуре (общие знания, умения и навыки).
17. Гигиенические основы массажа. Массажный кабинет и его оборудование.
18. Гигиенические требования к массажисту и к пациенту.
19. Классификация, виды и формы массажа
20. Методы массажа.
21. Влияние массажа на кожу и нервную систему.
22. Влияние массажа на мышцы, суставы, связки, сухожилия.
23. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
24. Влияние массажа на дыхательную систему, обмен веществ и функцию выделения.
25. Действие массажа на функциональное состояние организма.
26. Показания и противопоказания к проведению массажа.
27. Методика проведения массажа.
28. Общая характеристика массажных приемов.
29. Физиологическое влияние приема поглаживания. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
30. Физиологическое влияние приема растирание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
31. Физиологическое влияние приема разминание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
32. Физиологическое влияние приема вибрации. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
33. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
34. Лечебный массаж.
35. Спортивный массаж.
36. Дозировка массажа.
37. Техника и методические указания массажа головы.
38. Техника и методические указания массажа лица и шеи.
39. Техника и методические указания массажа верхних конечностей.

40. Техника и методические указания массажа нижних конечностей.
41. Техника и методические указания массажа спины.
42. Техника и методические указания массажа поясничной области и таза.
43. Техника и методические указания массажа груди.
44. Техника и методические указания массажа живота.

### **Критерии оценки ответов студентов**

*«отлично»* - выставляется, когда студент показывает глубокое всестороннее знание предмета, обязательной и дополнительной литературы, современных средств и форм лечебной физкультуры; владеет методикой проведения занятий ЛФК, умеет составлять комплексы лечебной гимнастики при всех видах патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; выполняет все приемы классического массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; владеет приемами спортивного, точечного массажа, самомассажа; аргументировано и логично излагает материал, при ответе использует знания по смежным предметам, может применить знания для решения проблемных задач по предмету.

*«хорошо»* - ставится при твердых знаниях предмета и обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой; аргументированном и логичном изложении материала; умении применить знания для решения проблемных задач по предмету; знании основ лечебной физкультуры; знании методики проведения занятий ЛФК, умении составлять комплексы лечебной гимнастики при наиболее распространенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; выполняет основные приемы классического массажа.

*«удовлетворительно»* - ставится, когда студент в основном знает предмет, обязательную литературу, умеет применить знания для составления основных комплексов лечебной гимнастики, знает основы массажа.

*«неудовлетворительно»* - выставляется, когда студент не владеет материалом, слабо знает рекомендованную литературу по предмету, не владеет знаниями и умениями проведения массажа и организации занятий ЛФК.

### **Решение ситуационных задач**

1. Больной Ж., 28 лет, мастер спорта по марафонскому бегу, последние три месяца жалуется на: тахикардию (90 ударов в минуту), головную боль, повышение артериального давления до 150/90 мм.рт.ст. Врачом поликлиники диагностирована гипертоническая болезнь 1 стадии. Больной направлен в кабинет ЛФК. Какие средства и формы ЛФК показаны больному и их ориентировочная дозировка?

2. Больной Д., 23 лет, мотогонщик, во время соревнований получил закрытый поперечный перелом бедра. Лечение наружной иммобилизацией тазобедренной гипсовой повязкой. Через 2 месяца после снятия гипсовой повязки направлен в кабинет ЛФК. Какие исследования нужно провести больному до начала лечения в кабинете ЛФК? Какая частота пульса в момент занятий ЛФК будет оптимальной у больного при занятиях ЛФК, если пульс покоя 70 ударов в минуту?

3. Больная М., 18 лет, обратилась в поликлинику. Жалобы на боли в спине. При осмотре определяется мышечно-реберное выбухание в области грудного отдела. Рентгенологически угол отклонения позвоночника вправо в грудном отделе 56гр. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

4. Больной С., 24 года, находится в терапевтическом отделении с диагнозом: хронический обструктивный бронхит в стадии обострения. Объективно: состояние удовлетворительное. Жалобы на затрудненное дыхание, непродуктивный кашель. Кожные покровы обычной окраски. При аускультации легких выслушиваются сухие свистящие

хрипы. Температура 36,8°C. ЧДД – 23 в мин., ЧСС – 68 уд./мин. АД – 125/75 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

5. Больной П., 48 лет, находится на стационарном лечении в терапевтическом отделении с диагнозом: сухой плеврит. Пациент жалуется на боли в правом боку при дыхании, кашель, невозможность ночного сна на левом боку. Объективно: сознание ясное, кожные покровы бледные, температура 37,6°C, ЧДД – 29 в мин, учащенное, поверхностное, боли на высоте вдоха, кашель с выделением небольшого количества мокроты. АД – 120/80 мм рт. ст., ЧСС – 85 уд./мин. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

6. Больной Б., 34 года, предъявляет жалобы на кашель с отделением серозной мокроты, небольшого количества по утра, повышенную температуру тела 37,4°C – вечером. В отделении находится в течение 10 дней, где лечится по поводу очаговой пневмонии. Объективно: дыхание свободное, ЧДД – 20 в мин., грудная клетка обычной формы, ЧСС – 78 уд./мин., АД – 110/70 мм рт. ст. Живот не увеличен, стул и мочеиспускание в норме. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

7. Больная К., 49 лет, жалуется на резкую одышку, кашель с отделением незначительного количества слизистой мокроты, резкую общую слабость. Страдает приступами удушья в течение 4-х лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы бледные, пациентка не может ходить из-за выраженной одышки. Выдох удлинен, слышно шумное дыхание. ЧДД – 24 в мин., ЧСС – 100 уд./мин., АД – 140/90 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

8. Больной Д., 45 лет, предъявляет жалобы на усиливающийся по утрам кашель с отделением слизистой мокроты, одышку. Курит в течение 25 лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы обычной окраски. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 22 в мин., ЧСС – 90 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

9. Больная Н., 78 лет, находится в кардиологическом отделении с диагнозом: ИБС: нестабильная стенокардия. Рентгенологически двусторонняя пневмония. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 26 в мин., ЧСС – 92 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

10. Больная И., 30 лет, поступила в стационар с statusastmaticus. После курса интенсивной терапии состояние улучшилось. Объективно: состояние средней тяжести. Кожные покровы бледные. На расстоянии слышны сухие свистящие хрипы. ЧДД – 28 в мин. ЧСС – 96 уд./мин., АД – 100/70 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

### **Критерии оценивания решения ситуационной задачи.**

«неудовлетворительно»:

— дает неверный ответ на вопрос,

— при формулировке ответа использует слова обыденной речи,

— искаженно понимает смысл специальных терминов и неверно использует их.

«удовлетворительно»:

— дает верный ответ на вопрос, но не может обосновать его,

— использует в речи специальные термины, но затрудняется в их четком определении;

— не опирается на закономерности процесса коммуникации.

«хорошо»:

— дает верный ответ на вопрос,

— обосновывает выбор ответа, используя специальную терминологию,

— может сформулировать коммуникативные закономерности, но затрудняется в их применении для анализа реальной ситуации.

«отлично»:

— дает верный ответ на вопрос,

— обосновывает выбор ответа, используя специальную терминологию,

— точно формулирует коммуникативные закономерности, адекватные для анализа реальной ситуации,

— применяет коммуникативные закономерности для анализа реальной ситуации.

## Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 15 баллов
<b>(ОПК-6) – П – У 1</b> –Студент способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.	От 1 до 15 баллов
<b>(ОПК-6) – П – У 2</b> –Студент умеет принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.	От 1 до 15 баллов
<b>Всего от 0 до 30 баллов</b>	

### 6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- автоматизированное тестирование;
- другие виды учебной деятельности.

#### 4 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 5 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 2 балла (по 1 баллу за выполнение программы занятия).



Подготовка к практическим занятиям см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – до 5 баллов (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

– подготовка и защита доклада – до 5 баллов (Тематику докладов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.3).

– подготовка и защита презентаций – до 10 баллов (Тематику презентаций, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.5).

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности:

– тестирование по материалу дисциплины – до 4 баллов (Демонстрационный вариант теста см. в разделе 6.1.4).

### **5 семестр**

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – не предусмотрены.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 5 балла (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Подготовка к практическим занятиям см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – до 5 баллов (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

– подготовка и защита доклада – до 5 баллов (Тематику докладов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.3).

– подготовка и защита презентаций – до 10 баллов (Тематику презентаций, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.5).

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности:

– тестирование по материалу дисциплины – до 4 баллов (Демонстрационный вариант теста см. в разделе 6.1.4);

– подготовка контрольных работ – до 10 баллов (Тематику контрольных работ, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.6)

## **7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

**Таблица 1 - Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
4	5	0	2	20	0	4	0	31
5	0	0	5	20	0	14	30	69
Итого	5	0	7	40	0	18	30	100

### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

#### **4 семестр**

##### **Лекции**

Посещаемость, опрос, активность и др. за семестр – от 0 до 5 баллов.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 2 баллов.

### **Самостоятельная работа**

1. Подготовка рефератов (от 0 до 5 баллов).
2. Подготовка докладов (от 0 до 5 баллов).
3. Подготовка мультимедийных презентаций (от 0 до 10 баллов).

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности**

– тестирование по материалу дисциплины– до 4 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

Не предусмотрена.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за четвертый семестр по дисциплине «**Лечебная физическая культура и массаж**» составляет 31 балл.

## **5 семестр**

### **Лекции**

Не предусмотрены.

### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

### **Практические занятия**

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 5 баллов.

### **Самостоятельная работа**

1. Подготовка рефератов (от 0 до 5 баллов).
2. Подготовка докладов (от 0 до 5 баллов).
3. Подготовка мультимедийных презентаций (от 0 до 10 баллов).

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности**

– тестирование по материалу дисциплины - до 4 баллов;  
– подготовка контрольных работ - до 10 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

При определении разброса баллов при аттестации:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за четвертый и пятый семестры по дисциплине «**Лечебная физическая культура и массаж**» составляет 100 баллов.

**Таблица 2 - Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в оценку (экзамен):**

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
61-75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Литература по курсу

#### Основная литература

1. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с.

#### Дополнительная литература

2. Лечебный туризм: учебное пособие / А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. - М.: Форум, 2010. - 592 с.

3. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития: Практическое пособие / Н.А. Абрашина. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 200 с.

### Интернет-ресурсы

**Единая** коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

**Руконт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

**Словари и энциклопедии**[Электронный ресурс]:. – URL:<http://dic.academic.ru>

**Официальный сайт МЧС**– URL:<http://www.mchs.ru/>

**Научно-практический и учебно-методический журнал БЖД**– URL:<http://www.novtex.ru>

**Электронная библиотека по безопасности**– URL: <http://warning.dp.ua/lib.htm>  
Электронные базы «Консультант», «Гарант»

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.

- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для видеозаписи.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в 2017 году в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536).

Программа одобрена кафедрой безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от «28» августа 2017 г.)

Автор:

канд. пед. наук, доцент



Бессчетнова О.В.

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности

канд. мед. наук, доцент



Тимушкина Н.В.

Декан факультета физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности

д-р. пед. наук, профессор



Тимушкин А.В.