

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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

**44.03.05 Педагогическое образование**  
**(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Цыглакова Елена Алексеевна		01.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01.06.23

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	29
8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	32
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	34

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции ПК-2.

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

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

При изучении данной дисциплины студенты опираются на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Анатомия», «Физиология физического воспитания и спорта».

Освоение данной дисциплины является необходимым для формирования знаний, умений и навыков (профессиональных компетенций) в педагогической, тренерской, рекреационной и научно-исследовательской деятельности бакалавра.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>ПК-2.</b> Способен использовать возможности образовательной среды, образовательного стандарта общего образования для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами преподаваемого предмета.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-2.</b> Использует в учебной и внеурочной деятельности возможности образовательной среды.</p> <p><b>2.1_Б.ПК-2.</b> При осуществлении обучения и воспитания стремится к достижению личностных результатов образовательной деятельности.</p> <p><b>3.1_Б.ПК-2.</b> Формирует у обучающихся в процессе образования универсальные учебные действия и метапредметные понятия.</p> <p><b>4.1_Б.ПК-2.</b> Планирует и реализует учебный процесс, нацеленный на достижение предметных результатов.</p>	<p><b>3_1.1_Б.ПК-2.</b> Имеет представление об образовательной среде как совокупности условий, влияющих на развитие личности обучающегося; понимает специфику конфигурации образовательной среды, используемой (формируемой) при изучении преподаваемых дисциплин; знает основные технологии использования ресурсов образовательной среды.</p> <p><b>3_1.2_Б.ПК-2.</b> Знает правовые нормы, устанавливающие требования к электронной образовательной среде образовательной организации. Знает содержание, структуру, технологии использования педагогами и обучающимися электронной образовательной среды образовательной организации; знает основные типы и наиболее значимые Интернет-ресурсы и Интернет-сервисы, адресованные педагогам и обучающимся (по профилю преподаваемой дисциплины).</p> <p><b>3_2.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к личностным результатам образовательной деятельности; осознаёт возможности</p>

		<p>преподаваемого предмета в создании условий для развития личности обучающегося.</p> <p><b>З_3.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к метапредметным результатам образовательной деятельности; осознаёт возможности преподаваемого предмета в создании условий для формирования универсальных учебных действий и метапредметных понятий.</p> <p><b>З_4.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к предметным результатам образовательной деятельности по преподаваемым дисциплинам.</p>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии	9		2		0	70	Собеседование
2	Современная классификация физических упражнений в ЛФК	10				0	5	Опрос, подготовка презентации и доклада
3	Периодизация, средства, формы и методы ЛФК	10			2	2	6	Опрос, подготовка реферата
4	Организация занятий ЛФК в различных лечебных учреждениях	10			2	0	6	Опрос, подготовка презентации и доклада
5	Понятие о массаже. Гигиенические основы массажа	10				0	6	Опрос, подготовка реферата
6	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	10				0	6	Опрос, подготовка презентации и доклада
7	Классификация массажа	10		2		0	6	Опрос, подготовка реферата
8	Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа.	10			2	0	6	Опрос, подготовка презентации и доклада
9	Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур	10			2	0	6	Опрос, подготовка реферата
10	Массаж и ЛФК при различных заболеваниях	10				0	6	Опрос, тестирование
	<b>Всего</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>123</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Экзамен в 10 семестре (9 ч.)
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	4 з.е., 144 часа						

## **Содержание дисциплины**

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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

### **Тема 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.

### **Тема 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).

#### **Тема 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).

#### **Тема 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.

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

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

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
  - 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).
  - Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **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 БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

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

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **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**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 38 баллов. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на практическом занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса* или в форме *письменной работы (реферата)* по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

**Методические рекомендации:** подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

#### ***Устный опрос.***

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 15 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

#### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести

необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

В процессе занятий со студентами может проводиться собеседование по вопросам изучаемой темы, обсуждение проблемных тем.

#### **Критерии оценивания ответа студента при собеседовании:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

#### **Критерии оценивания практического занятия:**

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не может раскрыть полностью содержание вопросов, не может ответить на уточняющие и дополнительные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

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

#### **Планы практических занятий**

##### **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».
2. Разработать комплекс упражнений для детей специальной медицинской группы (в зависимости от возраста и стадии заболевания).

### **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:**

1. 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:**

1. 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:**

1. 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:**

1. 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:**

1. 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 объеме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объеме 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 четкую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объеме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объеме 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 четкую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объеме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объеме 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 приема 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

6. 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 оценки мультимедийной презентации:**

Оценка «отлично» (7-10 баллов) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «хорошо» (4-6) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на «удовлетворительно» (1-3 балла).

**Требования к оформлению:** Презентация создается по указанной теме. Объем презентации не менее 10 слайдов. Фон слайдов – однотонный. Выравнивание текста слева, заголовки – по центру. Шрифт текста на слайде – 28-30 пт. Рекомендуется на слайде располагать рисунки или иллюстрации. При создании презентации, можно использовать рекомендуемую литературу, так и ресурсы Интернет. При защите учитывается наглядность презентации, содержание и соответствие материала

### **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 кафедру 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.

#### **Требования к оформлению работы**

*Поля* – верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, правое 30 мм, левое 15 мм.

*Шрифт* – Times New Roman, размер 14 пт.

*Межстрочный интервал* – полуторный.

*Абзацный отступ* – 1,25 мм.

*Выравнивание текста* – по ширине.

*Оформление титульного листа*

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Факультет \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_

**Контрольная работа по дисциплине  
«Лечебная физическая культура и массаж»**

на тему: \_\_\_\_\_

Выполнил (а): Ф.И.О. студента (ки),  
номер группы,

Проверил:  
должность, звание, Ф.И.О.

Балашов 20 \_\_\_\_ год

**Критерии оценивания**

Оцениваемые умения	Методы оценки	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
Отношения к работе	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Работа выполнена в срок (в соответствии с графиком), не требует дополнительного времени на завершение	В отведенное время работа не выполнена, демонстрируется полное безразличие к работе, требуется постоянная консультация для выполнения заданий
Использование полученных ранее знаний и умений	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Без дополнительных пояснений используются знания, полученные при изучении дисциплин	Не используются знания из смежных дисциплин
Оформление работы	Проверка работы	Материалы оформлены аккуратно, в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте работы.	Работа оформлена небрежно, есть погрешности в техническом оформлении. В тексте нет ссылок на использованную литературу.
Изложение материала работы	Проверка работы	Работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала. Материал по теме контрольной работы излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен отражен в виде заголовка в тексте работы. В освещении работы не содержится грубых ошибок. Студентом сделаны аргументированные выводы. Отсутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.	Материал, представленной контрольной работы изложен не систематически, без учета плана работы. Содержание работы не соответствует заголовкам плана. В освещении работы имеются грубые ошибки. В работе наблюдаются частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте. Студент не умеет делать аргументированные выводы. Присутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.
Уровень усвоения материала	Собеседование	Грамотно формулируются ответы на вопросы, используется профессиональная терминология	Демонстрируется не знание материала, допущено много ошибок, не использована профессиональная терминология, отсутствуют ссылки на источники

			информации
	Оценка работы	Выполнено не менее 60% предложенного задания	Содержание и оформление работы на 50% не соответствует требованиям

Если работа выполнена на оценку «не зачтено», контрольная работа возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки. Если контрольная работа выполнена не самостоятельно, студенту выдается новый вариант контрольной работы, отличный от первоначального. Студент допускается к сдаче экзамена при положительной оценке контрольной работы.

## **6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

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

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 8 баллов (по 4 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 16 баллов (по 4 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

### **3. Самостоятельная работа:**

- подготовка мультимедийных презентаций по темам (от 0 до 10 баллов);
- подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов);
- подготовка докладов (от 0 до 7 баллов);
- подготовка к тестированию (от 0 до 7 баллов).

### **4. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **5. Другие виды учебной деятельности:**

Собеседование по контрольной работе (от 0 до 8 баллов).

## **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

Экзамен проводится в виде ответов на вопросы

### **Вопросы 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 оценивания ответа студента на экзамене:

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

При определении требований к экзаменационным оценкам по дисциплинам с преобладанием теоретического обучения предлагается руководствоваться следующим:

– оценки **«отлично»** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– оценки **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности не принципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

– оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## 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	Др. виды учебной нагрузки	Промежуточная аттестация	Итого
9	4	0	0	7	0	0	0	11
10	4	0	16	31	0	8	30	89
Итого	8	0	16	38	0	8	30	100

9 семестр

### Программа оценивания учебной деятельности студента

**Лекции.** Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 4 баллов за семестр.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Не предусмотрены

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр от 0 до 7 баллов.

1. Подготовка рефератов (от 0 до 7 баллов).

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены

**Промежуточная аттестация**

Не предусмотрена

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 9 семестр по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» составляет 11 баллов.

**10 семестр****Программа оценивания учебной деятельности студента**

**Лекции.** Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 4 баллов за семестр.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.** Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 16 баллов за семестр.

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр от 0 до 31 балл.

1. Подготовка мультимедийных презентаций по темам (от 0 до 10 баллов).

2. Подготовка рефератов (от 0 до 7 баллов).

3. Подготовка докладов(от 0 до 7 баллов).

4. Подготовка к тестированию (от 0 до 7 баллов).

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности**

Защита контрольной работы (от 0 до 8 баллов).

**Промежуточная аттестация. Экзамен.** От 0 до 30 баллов

**Промежуточная аттестация**

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

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

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

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 10 семестр по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» составляет 89 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестра 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 экзамен**

60 баллов и менее	«неудовлетворительно»
61-70 баллов	«удовлетворительно»
71-80 баллов	«хорошо»
81-100 баллов	«отлично»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2018. – 345 с. – ISBN 978-5-406-06013-1. – URL: <https://www.book.ru/book/925957> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасевапод [и др.] ; под редакцией С. Н. Попова. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
3. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / составитель Н. М. Царева [и др]. – Саратов, 2011. – 47 с. – URL: [http://library.sgu.ru/uch\\_lit/213.pdf](http://library.sgu.ru/uch_lit/213.pdf) (дата обращения: 10.05.2023).

## б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### Интернет-ресурсы

**Рукопт** [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>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Авторы:

канд. социол. наук, доцент Цыглакова Е.А.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «06» июня 2023 года.