ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Марина Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
...кетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.01 Лечебная физическая культура и массаж
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2022

Заведующий кафедрой _____/ М.Н. Арутюнян /

Декан факультета _____/ Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Оробинская А.Н., старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……..……7
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....7
6. Контроль качества освоения дисциплины……..9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 12
Приложения……..14

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является ознакомление обучающихся с системой медицинского обеспечения лечебного массажа, упражнениями со спортивной, воспитательной, оздоровительной, лечебной и реабилитационной направленностью.

Задачи дисциплины:

- формирование мировоззрения на ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека;
- формирование экологической грамотности и применения базовых знаний в области здоровья и физического развития, в жизненных ситуациях;
- овладение навыкам лечебного массажа.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины: Биология (школьный курс).

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Биомеханика», «Физическая реабилитация».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует владение технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Ознакомиться с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса и личной безопасности. Овладеть навыками оценивания, факторов риска, и обеспечения личной безопасности и безопасности участников образовательного процесса.
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях ив условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Демонстрирует зание основных методов создания и поддержания в повседневной жизни и профессиональной деятельности условий для сохранения природной среды защиты в чрезвычайных ситуациях. Может применять на практике методы защиты в чрезвычайных ситуациях, донести принципы культуры безопасного и ответственного поведения обучаемых для сохранения природной среды. Обучить навыкам создания и поддержания в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимых условий для сохранения природной среды и ответственного поведения обучаемых.
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК- 6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
	ПК-6.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	Демонстрирует навык оказания первой доврачебной помощи обучающимся

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы, 144 часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр	
			7	8
Контактные часы	**Всего:**	**74,8**	**36,3**	**38,5**
	Лекции (Лек)	32	16	16
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр)	40	20	20

	Лабораторные занятия (Лаб)			
Промежуточная аттестация (КПА)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,8	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2		2
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		51,7	35,7	16
Подготовка к экзамену (контроль)		17,5		17,5
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		**144**	**72**	**72**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата	Формы текущего контроля
Семестр 7							
Раздел 1. Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа						*УК-7 УК-8*	к.р. беседа
Тема 1. История применения физических упражнений с лечебной и профилактической целью.	2	2		2	6		
Тема 2. История развития массажа.	2	2		2	6		
Раздел 2. Основы массажа						*УК-7, УК-8 ПК-5*	Презентация беседа
Тема 3. История развития массажа	2	2		2	6		
Тема 4. Методы и формы массажа	2	4		2	8		
Тема 5. Гигиенические основы проведения массажа	2	4		2	8		
Тема 6. Методика выполнения приемов массажа	2	2		2	6		
Тема 7. Массаж отдельных областей тела	2	2		2	6		
Тема 8. Спортивный массаж	2	2		2,7	6,7		
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)					0,3		
Всего за семестр:	**16**	**20**		**35,7**	**72**		
Семестр 8							
Раздел 3. Основы лечебной физической культуры						*УК-7, ПК-5 УК-8*	Реферат беседа
Тема 9. Общая характеристика метода	2	2		3	7		

лечебной физической культуры							
Тема 10. Общее понятие о биомеханике движений	2	2		4	8		
Тема 11. Общая характеристика средств лечебной физической культуры	2	2		4	8		
Тема 12. Формы и методы лечебной физической культуры.	2	2		4	8		
Тема 13. Трудотерапия		2		4	6		
Тема 14. Двигательные режимы	2	2		4	8		
Тема 15. Оценка физического развития человека, основные методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК	2	2		4	8		
Раздел 4. Частные методики ЛФК и массажа						*УК-7, ПК-5 УК-8*	Реферат беседа
Тема 16. Реабилитация больных при различных заболеваниях внутренних органов: сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения.	2	2		4	8		
Тема 17. ЛФК и массаж при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, суставов, при нарушениях осанки.	2	4		4	10		
Подготовка к экзамену (контроль)					17,5		
Консультация к экзамену (Конс)					2		
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)					0,5		
Всего за семестр:	**16**	**20**		**35,7**	**72**		
Всего:	**32**	**40**		**51,7**	**144**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155514
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514910
3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519540
4. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/310388
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/60707

Дополнительная литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов.- М.: Владос,1998.-480 с.
2. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С.Н. Попова.- ростов н/Д: Феникс,2008.-602 с.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.

6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.
7. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97491
8. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580

Периодические издания:

2) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для

обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможныследующиеварианты:«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине
«Лечебная физическая культура и массаж»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 4. Методы и формы массажа
Практическое занятие
Вопросы
1. Формы массажа: общего, локального, парного, взаимного и самомассажа.
2. Методы массажа: ручного, аппаратного, гидромассажа, комбинированного и ножного.

студент должен знать:

1. Основные приёмы массажа;
2. Основные и вспомогательные приёмы;
3. Построение массажной процедуры;
4. Физиологическое влияние приёмов на организм человека;
5. Методические указания к выполнению приёмов.

Тема 16. Реабилитация больных при различных заболеваниях внутренних органов: сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, при расстройствах обмена веществ, центральной нервной системы, периферической нервной системы.
Практическое занятие
Вопросы
1. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях сердечнососудистой системы.
2. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения.
3. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.

студент должен знать:

1. Общие рекомендации по проведению ЛФК при данных патология;
2. Задачи, формы и методы ЛФК.

2. Примерные темы рефератов

1. История возникновения и развития ЛФК.
2. Краткая история возникновения и развития массажа.
3. Средства медицинской реабилитации.
4. ЛФК как фактор функциональной патологической терапии.
5. Средства социальной реабилитации.
6. Средства трудовой реабилитации (трудотерапия).
7. Методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации.
8. Общие основы массажа.
9. Вид массажа. Спортивный, его приемы.
10. Лечебный массаж, его приемы.
11. Общие основы массажа.
12. Гигиенический массаж, его приемы.
13. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности. Массаж шеи, груди.
14. Массаж спины, живота.
15. Массаж верхних конечностей.

16. Массаж нижних конечностей.
17. Клинико-биологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.
18. Средства лечебной физической культуры (гимнастические упражнения: общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах).
19. Игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).
20. Спортивно-прикладные (ходьба, бег, бросание мячей набивных, баскетбольных, волейбольных и др., прыжки, плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и т.д.

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.
При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

3. Задания для самостоятельной работы

1. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
2. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
6. Физиологические механизмы влияния ФУ на больной организм.
7. Характеристика дистрофий и атрофий.
8. Характеристика воспаления.
9. Виды расстройств кровообращения.
10. Понятие о видах дистрофии и дегенерации.
11. Деонтология инструктора ЛФК.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знанийв рамках тематики самостоятельной работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления самостоятельной работы применяет аудио и видеоматериалы.
Оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам самостоятельной работы, логично излагает материал, умеет применить знания для решения конкретных проблем.
Оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
Оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

Приложение 2

Методические материалы по дисциплине
«Лечебная физическая культура и массаж»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

1.1 Вопросы для беседы

Раздел 1: Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме.
2. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
3. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
4. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полунин, С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
5. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
6. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
7. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.

Раздел 2:Основы массажа

1. Техника безопасности при массаже.
2. Анатомо-физиологические особенности кожи.
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Лекарственные средства применяемые к массажу.

Раздел 3:«Основы лечебной физической культуры»

1. Дайте определение лечебной физической культуры.
2. Что такое физическая реабилитация? Расскажите о роли ЛФК в этом процессе.
3. Механизмы лечебного влияния физических упражнений.
4. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений.
5. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.

Раздел 4: « Частные методики ЛФК и массажа»

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

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.3. Презентация

Раздел 2:Основы массажа
1. Техника безопасности при массаже.
2. Анатомо-физиологические особенности кожи.
3. Противопоказания к массажу.
4. Показания к массажу.
5. Лекарственные средства применяемые к массажу.

Критерии оценки презентации:
оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.
оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.
оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.
оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.4. Критерии оценки практических занятий:
оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который не освоил основного содержания изучаемого материала, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.5. Комплект заданий для контрольной работы
Раздел 1: «Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа»

Вариант 1.
1. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране по (В. К. Добровольскому и В. Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа.
2. Применение массажа с лечебной целью в Древних государствах: Китае, Индии, Греции и Риме.
3. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917–1930 гг.

Вариант 2.
1. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
2. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования применения массажа в XIX – начале XX в.
3. Дайте общую характеристику состояния ЛФК в настоящее время.

Критерии оценки:
оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельности.
оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать знание диагностик.
оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.
оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации
2.1 Примерный перечень вопросов для зачета.
1. Организация службы ЛФК. Требования к специалистам ЛФК. Основные функции ЛФК.
2. Механизмы стимулирующего, трофического, компенсирующего и нормализующего действия физических упражнений.
3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК
4. Классификация физических упражнений для ЛФК.
5. Основные формы ЛФК. Общая методика проведения процедуры лечебной гимнастики.
6. Способы контроля и дозирования интенсивности нагрузки во время занятий ЛФК.
7. Характеристика статических и динамических, дыхательных, ритмопластических упражнений, упражнений в равновесии как средств ЛФК.
8. Характеристика лечебной дозированной ходьбы, физических упражнений в воде, занятий на тренажерах, тракционной терапии как средств ЛФК.
9. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности.
10. Методы оценки состояния организма в процессе занятий ЛФК. 11.Санитарно – гигиенические требования к занятиям ЛФК. Оснащение службы ЛФК.

11. Физиологическое обоснование массажа.
12. Механизм воздействия массажа на органы и системы.
13. Оценка реакции организма на процедуру массажа.
14. Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание. Техника выполнения, особенности их применения в зависимости от возраста.
15. Приёмы классического массажа: разминание, вибрация.
16. Техника выполнения, особенности их применения в зависимости от возраста.
17. Лечебный массаж. Анатомо-физиологические основы сегментарно- рефлекторного массажа.
18. Особенности техники проведения сегментарного массажа.
19. Точечный массаж. Понятие о БАТ. Приемы точечного массажа
20. Задачи и особенности проведения массажа у детей младшего возраста.
21. Задачи и общие принципы ЛФК и массажа в лечении травм конечностей.
22. Задачи и общие принципы ЛФК и массажа в лечении травм позвоночника и костей таза.
23. Этиология, патогенез и клинические проявления деформирующего артроза тазобедренных и коленных суставов.
24. Задачи и средства и особенности методики ЛФК и массажа при коксартрозе и гонартрозе.
25. Профилактика дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов средствами ЛФК.
26. Этиология, патогенез, факторы риска остеохондроза позвоночника. Механизм возникновения протрузий, грыж, сосудистых и неврологических проявлений.
27. Клинические проявления остеохондроза шейного отдела позвоночника. Задачи, средства и особенности методики ЛФК с учетом периода заболевания.
28. Клинические проявления остеохондроза грудного отдела позвоночника. Задачи, средства и особенности методики ЛФК с учетом периода заболевания.
29. Клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Задачи, средства и особенности методики ЛФК с учетом периода заболевания.
30. Меры профилактики остеохондроза. Ортопедическая профилактика.
31. Признаки правильной осанки. Формирование осанки в онтогенезе. Причины и факторы риска нарушений осанки.
32. Характеристика видов нарушения осанки.
33. Задачи и средства ЛФК при нарушениях осанки с учётом вида нарушения. Особенности методики ЛФК и массажа.
34. Характеристика свода столпы. Виды плоскостопия. Факторы риска, диагностика и профилактика.
35. ЛФК и массаж при плоскостопии. Особенности методики ЛФК при плоскостопии у детей с учетом возраста.
36. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при повреждении мягких тканей, ожогах, отморожениях.
37. Общие принципы ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные состояния, которые могут возникнуть во время занятий ЛФК. Первая помощь при обмороке, остановке сердца.
38. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.
39. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при гипертонической болезни.
40. Задачи, средства и особенности методики ЛФК и массажа при атеросклерозе.
41. Общие принципы ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Роль общеукрепляющих и специальных упражнений. Дренажные положения, дыхательные упражнения.
42. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при обструктивных заболеваниях легких.

43. Задачи, средства и особенности методики ЛФК и массажа при пневмонии.
44. Общие принципы ЛФК и массажа при заболеваниях органов пищеварения. Роль общеукрепляющих и специальных упражнений.
45. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка.
46. Задачи, средства и особенности методики ЛФК при заболеваниях кишечника с учетом характера нарушения моторных функций.
47. Задачи, средства и особенности методики ЛФК и массаж при дискинезии желчевыводящих путей и холецистите.
48. Задачи, средства и особенности методики ЛФК и массаж при сахарном диабете и ожирении. Профилактика гипогликемических состояний в процессе занятий ЛФК и первая помощь.
49. Основные группы заболеваний центральной и периферической нервной системы. Виды расстройств движений. Характеристика вялых и спастических параличей.
50. Основные задачи, средства и особенности методики ЛФК и массажа при детских церебральных параличах.
51. Основные задачи, средства и особенности методики ЛФК у больных с последствиями инсульта.
52. Основные задачи, средства и особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.
53. Основные задачи, средства и особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах спинного мозга.
54. Критерии формирования специальных медицинских их групп для занятий физической культурой. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений.
55. Организация и особенности проведения физической культурой в специальных медицинских группах.
56. Методы медико-педагогического контроля состояния занимающихся в специальных медицинских группах.

Критерии оценки знаний студентов на зачёте:

«Зачтено» ставится, если студент свободно владеет информацией о ЛФК и массаже, видит общие принципы применения ЛФК и массажа для профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации, повышения физической работоспособности, грамотно и уверенно отвечает на все вопросы билета, иллюстрируя свой ответ необходимыми примерами, свободно оперирует терминологией и фактическим материалом, демонстрирует понимание анатомо-физиологических основ массажа и владение информацией о приемах и технике разных видов, форм и методов массажа.

«Не зачтено» ставится, если студент обнаруживает существенные пробелы в усвоении программного материала, допускает при ответе ошибки принципиального характера, не владеет терминологией и не имеет по данной дисциплине знаний, необходимых для дальнейшего изучения дисциплин, связанных с физической реабилитацией.

2.2 Примерный перечень вопросов для экзамена.

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.
26. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
27. Измерение артериального давления (границы нормы).
28. Основные приемы классического массажа.
29. Понятие о сегментарном массаже.
30. Виды массажа.
31. Поглаживание (приемы, техника).
32. Растирание (приемы, техника).
33. Разминание (приемы, техника).
34. Ударные приемы (приемы, техника).
35. Вибрация (приемы, техника).
36. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
37. ЛФК и массаж при пневмонии.
38. ЛФК и массаж при бронхитах.
39. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
40. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
41. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
42. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
43. ЛФК и массаж при ИБС.
44. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
45. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
46. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
47. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
48. ЛФК и массаж при контрактурах.
49. Контрактура (определение, виды).
50. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
51. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
52. Постуральные упражнения.
53. ЛФК и массаж при плоскостопии.
54. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
55. ЛФК и массаж при артритах.
56. ЛФК и массаж при артрозах
57. ЛФК и массаж при травмах суставов.
58. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
59. ЛФК и массаж при вялых параличах.

60. ЛФК и массаж при спастических параличах.
61. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
62. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
63. Характеристика нарушений осанки.
64. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
65. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
66. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
67. Характеристика корригирующей гимнастики.
68. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
69. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
70. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

Критерии оценивания результатов итогового собеседования:

«отлично» - студент должен продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу;

«хорошо» - студент должен продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу;

«удовлетворительно» - студент должен продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;

«неудовлетворительно» - ставится в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.