

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Лечебная физическая культура и массаж рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.01_2023_1113-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	22	
самостоятельная работа	76,4	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	16	16	16	16
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	23,85	23,85	23,85	23,85
Сам. работа	76,4	112,4	76,4	112,4
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	108	144	108	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова О.И.



Рабочая программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры и массажа
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Изучить основы массажа и лечебной физической культуры, с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; 2. Овладеть навыками лечебной физической культуры и массажа; 3. Сформировать теоретическую базу знаний для студентов по дисциплине ЛФК и массаж

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия
2.1.2	Биомеханика
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Антистрессовая пластическая гимнастика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
<p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности; - осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. <p>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся; - методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК. 	
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма	
<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы массажа и лечебной физической культуры, и способы их применения с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. <p>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками лечебной физической культуры и массажа для предупреждения развития заболеваний и реабилитации 	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте практ.	Примечание
	Раздел 1. Введение в массаж. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа						
1.1	Введение в массаж Гигиенические и анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на организм /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	2	
1.2	История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы. Виды массажа. Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа. /Ср/	5	14,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 2. Основные приемы классического массажа и их разновидности						
2.1	Рекомендации при выполнении массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Ударные приемы. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами демонстрации
2.2	Приёмы массажа и их разновидности /Лаб/	5	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 3. Техника массажа отдельных частей тела. Виды массажа.						
3.1	Массаж головы. Массаж шеи. Массаж груди. Массаж спины. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. Реабилитационный массаж. Массаж в различных видах спорта. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Периостальный массаж. Соединительно-тканый массаж. Индийский массаж. Применение специальных мазей, медных и магнитных аппликаторов. Массаж рефлексогенных зон кистей. /Ср/	5	15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

3.2	Самомассаж головы и лица. Самомассаж шеи, трапециевидной мышцы, спины. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц. Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж груди и живота. Самомассаж верхних конечностей. Виды самомассажа. Гигиенический массаж. Аппаратный массаж. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение /Ср/	5	13	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.3	Массаж головы и шеи, спины, груди и живота. Массаж верхних и нижних конечностей /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.4	Массаж головы и шеи /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.5	Массаж груди и спины /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.6	Массаж живота /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.7	Массаж верхних и нижних конечностей /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
Раздел 4. Введение в лечебную физическую культуру							
4.1	Общие основы лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. Формы применения лечебной физической культуры. Двигательные режимы. /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	2	
4.2	Общие основы лечебной физической культуры. Средства и формы ЛФК /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
Раздел 5. ЛФК и массаж при различных заболеваниях Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)							
5.1	Лечебная физическая культура и массаж при различных заболеваниях /Лаб/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами
5.2	ЛФК при гипертонической болезни. Гипертензия у спортсменов. Преходящее нарушение мозгового кровообращения. Артериальная гипотензия (гипотония). Ишемическая (коронарная) болезнь сердца. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Миокардиты. Перикардит. Миокардиодистрофия. Аритмии сердца. Сердечная недостаточность. Сосудистая недостаточность. Кардиалгии. Перенапряжение сердца. Ревматизм. Ревматоидный полиартрит. Атеросклероз. Вегетососудистая дистония (нейроциркуляторная дистония). /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

5.3	Острый бронхит. Пневмонии. ХНЗЛ (Хронические неспецифические заболевания легких). Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Пневмосклероз. Плеврит. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. Лейкоз. Лимфогранулематоз. Эритремия. Анемия. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.4	ЛФК при гастрите, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. Дискинезии желчных путей. Хронический холецистит. Запоры. Гастроптоз. Мочекаменная болезнь. Нефроптоз. Пиелонефрит. Сахарный диабет. Ожирение. Подагра. Алиментарная дистрофия. Микседема (гипотиреоз). /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях сухожилий и мышц, заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы. Ушибы суставов, артрозы. Повреждения менисков, связок сустава колена. Вывихи. Переломы костей. Переломы позвоночника, сдавление, повреждение спинного мозга. Хирургические вмешательства на нервных стволах. Контрактуры суставов. Спондилез и спондилолистез, незаращение душек позвонков. Врожденные деформации, статические деформации. Остеохондропатии. Ампутации конечностей /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.6	ЛФК при травмах головного мозга (сотрясения головного мозга). Травмы позвоночника и спинного мозга. Остеохондроз позвоночника. Дискогенные радикулиты, пояснично-крестцовый радикулит. Мотонейропатии (невриты и невралгии). Миастения. Спастические параличи, вялые параличи. Повреждения периферических нервов /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.7	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
Раздел 6. Консультации							
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
Раздел 7. Промежуточная аттестация (экзамен)							
7.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	7,75	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
7.2	Контроль СР /КСРАтт/	5	0,25	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
7.3	Контактная работа /КонсЭж/	5	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж».
2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачёту.
Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.
Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты для входного контроля.

1. Каковы средства ЛФК?
 1. физические упражнения
 2. подвижные игры
 3. закаливающие процедуры
 4. занятия на велотренажере
 5. плавание
2. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 4. психологический
 5. расслабляющий
3. Что относится к формам ЛФК?
 1. занятие дыхательной гимнастикой
 2. контрастное закаливание
 3. механотерапия
 4. массаж
 5. мануальная терапия
4. Какие упражнения считаются упражнениями малой интенсивности?
 1. динамические дыхательные упражнения
 2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
 3. упражнения на велотренажере
 4. идеомоторные упражнения
 5. упражнения с гантелями.
5. Каковы основные пути борьбы с ожирением?
 1. баня с интенсивным общим массажем
 2. физическая активность и рациональная диета
 3. длительные курсы голодания
 4. занятия "бегом"
 5. посещение тренажерного зала

Примерные тесты для промежуточной аттестации 1

1. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?
 1. жажда и полиурия
 2. чувство слабости
 3. наличие в моче ацетона
 4. сахар крови более 5,5 г/л
 5. сопутствующее ожирение
2. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?
 1. дыхательная гимнастика
 2. специальная лечебная гимнастика
 3. малоподвижные игры
 4. терренкур
 5. мануальная терапия
3. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?
 1. использование в основном пассивных упражнений
 2. лечение движением при нарушении функции движения
 3. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
 4. упражнения с предметами

5. дыхательные упражнения

4. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?

1. лечение положением
2. применение пассивных упражнений
3. применение активных упражнений
4. упражнения на тренажерах
5. упражнения с отягощением

5. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

1. применение упражнений с отягощением
2. применение облегченных исходных положений
3. применение в основном дыхательных упражнений
4. применение исходного положения сидя
5. применение упражнений с гантелями

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2

1. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
3. наличие осумкованного гнойника
4. наличие кашля
5. запоры

2. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

1. беременность 6-12 недель
2. привычные выкидыши в анамнезе
3. беременность 36-38 недель
4. беременность 12-16 недель
5. беременность 20 недель

3. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
4. кувырки
5. подтягивания

4. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?

1. период иммобилизации
2. наличие металлоостеосинтеза
3. наличие ложного сустава
4. наличие болей
5. снижение тонуса мышц

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы лечебной физической культуры и массажа; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов/докладов:

1. Развитие лечебной физической культуры и массажа в древнем мире.
2. Развитие лечебной физической культуры и массажа в России.
3. Развитие лечебной физической культуры и массажа в странах Западной Европы после XV века.
4. Своеобразие развития лечебной физической культуры и массажа на Востоке.
5. Развитие лечебной физической культуры и массажа на современном этапе.
6. Механизм воздействия массажа на органы и системы организма.
7. Особенности использования возбуждающих и успокаивающих приемов массажа.

8. Гимнастика в йоге.
9. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
10. Лечебная физическая культура при наиболее часто встречающихся спортивных травмах.
11. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Дыхательная гимнастика.
13. Игровые виды спорта, как средство восстановления нарушенных функций.
14. Трудотерапия.
15. Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
16. Биологический ритм и массаж.
17. Мануальная терапия.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям
- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания

~~оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу~~

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к экзамену:

- 1 История возникновения и развития массажа
- 2 Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы
- 3 Основные виды массажа их характеристика
- 4 Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа
- 5 Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика
- 6 Рекомендации при выполнении массажных приемов. Топография массажа. Методы массажа
- 7 Массажный прием: поглаживание. Его виды, разновидности, методические указания
- 8 Массажный прием: растирание. Его виды, разновидности, методические указания
- 9 Массажный прием: разминание. Его виды, разновидности, методические указания
- 10 Массажный прием: вибрация. Его вида, разновидности, методические указания
- 11 Ударные приемы. Их виды, разновидности, методические указания
- 12 Техника массажа головы и шеи
- 13 Техника массажа груди и живота
- 14 Техника массажа спины
- 15 Техника массажа верхних конечностей
- 16 Техника массажа нижних конечностей
- 17 Спортивный массаж. Его виды и их характеристика
- 18 Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста
- 19 Сегментарно-рефлекторный массаж и его виды. Их краткая характеристика
- 20 Сегментарный и точечный массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 21 Периостальный и соединительнотканый массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 22 Индийский массаж и массаж рефлексогенных зон кистей, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 23 Самомассаж
- 24 Гигиенический массаж
- 25 Аппаратный массаж
- 26 Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение
- 27 Краткая история возникновения и развития лечебной физической культуры
- 28 Общие основы лечебной физической культуры
- 29 Средства лечебной физической культуры
- 30 Формы лечебной физической культуры
- 31 Двигательные режимы
- 32 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- 33 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания
- 34 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
- 35 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. Лечебная физическая культура и массаж при некоторых заболеваниях системы крови
- 36 Лечебная физическая культура и массаж в травматологии и ортопедии
- 37 Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы

(специальные медицинские группы)
 39 Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
 40 Трудовая терапия
 41 Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
 42 Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО Горно-Алтайский государственный университет
 на заседании кафедры
 от 09.03.2023 г.
 Протокол № 7
 Зав. кафедрой _____
 подпись
 Дисциплина: Лечебная физическая культура и массаж
 Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
 Факультет: Психолого-педагогический

Экзаменационный билет № 1

1. Двигательные режимы
2. Трудовая терапия

Подпись экзаменатора _____
 Критерии оценки ответов на экзамен

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые раскрыли в полном объеме все вопросы экзаменационного билета, при ответе использовали необходимые термины лечебной физической культуры, свободно ориентировались во всех приёмах массажа, осознавали значимость дисциплины для будущей профессии педагога.
 - оценка «хорошо» выставляется студентам за основные знания программного материала, за ответы на все вопросы экзаменационного билета с незначительными замечаниями
 - оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответах, раскрывшим вопросы экзаменационного билета не в полном объеме
 - оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, имеющим слабое понимание предмета, либо вовсе не имеющим никаких знаний

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	http://www.iprbookshop.ru/62950.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.2	Дубровский В.И.	Массаж: учебник для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.3	Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С., Улащик В.С.	Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник	Минск: Вышэйшая школа, 2008	
Л2.4	Налобина А.Н., Таламова И.Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/82672.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	Яндекс.Браузер
6.3.1.3	MS Office
6.3.1.4	MS WINDOWS

6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	презентация
	проблемная лекция

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Данная дисциплина проводится в форме лекций и лабораторных занятий.</p> <p>Лекции</p> <p>Лекции – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.</p> <p>Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы, как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.</p> <p>Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.</p> <p>Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.</p> <p>Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к лабораторному занятию.</p>

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план лабораторного занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для семинара;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к самостоятельной работе

1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время

Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке и написанию рефератов

1. Под рефератом понимают продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.

2. Подготовка и написание реферата является одной из активных форм обучения, задача состоит в том, чтобы с достаточной глубиной и полнотой раскрыть избранную тему, проявив при этом хорошие знание первоисточников, научной, учебной литературы, умение пользоваться ими.

3. Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:

а) в нем должна излагаться теория вопроса, раскрываться значение проблемы для современного этапа развития науки и практики;

б) реферат не должен быть перегружен цитатами, изложен доказательно, логически последовательно, стилистически и орфографически грамотно;

в) написание реферата должно быть творческим процессом, предполагающим самостоятельность мышления и наличие определенных навыков работы;

г) в реферате необходимо выразить свое отношение к рассматриваемой проблеме, а также к позициям авторов использованных работ;

д) общий объем реферата не должен превышать 25 страниц машинописного текста (реферат должен быть аккуратно оформлен, иметь достаточно большие поля, страницы необходимо пронумеровать и скрепить).

4. Работа над рефератом включает ряд этапов:

а) выбор темы. В примерной тематике рефератов с учетом профиля специальности представлен широкий перечень тем, и студент в соответствии со своими интересами может выбрать тему, согласовав ее с научным консультантом;

б) отбор литературы, которая может быть использована в процессе написания реферата. При отборе литературы

рекомендуется пользоваться библиографическими пособиями, каталогами, списками произведений, указанных в программе;

в) изучение отобранной литературы. Здесь следует иметь в виду, что простое чтение учебной, политической, научной литературы недостаточно для усвоения ее содержания. Поэтому рекомендуется использовать специальные приемы и методы работы с печатным словом (выписка цитат, составление тезисов, конспектов);

г) разработка плана, который должен включать четко сформулированные вопросы, последовательно определяющие ведущие идеи и положения темы реферата.

Как правило, реферат состоит из трех частей: введения, основной части и заключения.

Во введении следует дать краткое обоснование актуальности и значимости избранной темы, необходимо обозначить объект и предмет, цель и задачи исследования и, если это необходимо, раскрыть историю излагаемой проблемы.

В основной части раскрывается основное содержание темы, освещаются ее теоретические проблемы, показывается, какое отражение они нашли в истории философии. Если этого требует тема, необходимо дать сравнительный анализ имеющихся в литературе представлений по данному вопросу.

В заключительной части делается необходимый вывод и обобщение (Примечание: вводная и заключительная части реферата в совокупности не должны составлять более одной четверти его объема).

Завершается реферат списком использованной литературы с указанием авторов, полного названия произведений, места и года их издания. Литература размещается по алфавиту.

5. Оформление реферата.

а) титульный лист;

б) на второй странице дается оглавление (план) реферата с указанием глав (параграфов) и страниц. Название глав должно быть указано в тексте реферата.

6. Объем реферата должен быть не менее 15 и не более 25 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое - 1,5, левое - 3 см.

Шрифт - 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно

читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление.

Критерии оценки реферата:

Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам

будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него.

Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).

в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения обучающихся).

Критерии оценки:

- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;

- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;

- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;

- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» завершается сдачей экзамена.

Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

-аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;

-непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;

-подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в вопросах зачёта.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе дисциплины.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 40 минут с момента получения им билета.

Критерии оценки ответов на экзамен

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые раскрыли в полном объеме все вопросы экзаменационного билета, при ответе использовали необходимые термины лечебной физической культуры, свободно ориентировались во всех приёмах массажа, осознавали значимость дисциплины для будущей профессии педагога.

- оценка «хорошо» выставляется студентам за основные знания программного материала, за ответы на все вопросы экзаменационного билета с незначительными замечаниями
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответах, раскрывшим вопросы экзаменационного билета не в полном объеме
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, имеющим слабое понимание предмета, либо вовсе не имеющим никаких знаний