

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 03.06.2022 11:19:40
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Лечебная физическая культура и массаж

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор медицинских наук, профессор		Камскова Юлиана Германовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических disciplin	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
7. Перечень образовательных технологий	25
8. Описание материально-технической базы	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Медико - биологические основы восстановления спортсменов», «Медико - биологический контроль в физическом воспитании и спорте».

1.4 Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Рекреационная и реабилитационная физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов целостного представления о методах и средствах лечебной физической культуры и массажа.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить понятия лечебной физической культуры и массажа, механизмы влияния ЛФК и массажа на различные органы, системы и организм в целом.

2) Изучить алгоритм техники и методики проведения различных видов массажей (классического, спортивного, оздоровительно-лечебного)

3) Овладеть основными комплексами по лечебной физической культуре применяемыми при заболеваниях и травмах различных органов

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знать способы и средства лечебной физической культуры и массажа

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Уметь использовать основные методы оценки эффективности применения лечебной физической культуры и массажа
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеть навыками осуществления контроля результативности использования лечебной физической культуры и массажа
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знать роль лечебной физической культуры и массажа в оздоровлении человека
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать различные виды лечебного массажа и физической культуры для оздоровления человека
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья средствами лечебной физической культуры и массажа

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	8	24	40	72
Первый период контроля				
Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа	4	2	10	16
Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях	2		4	6
Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре	2		4	6
Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа		2	2	4
Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы	2	12	16	30
Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России	2		4	6
Лечебная физкультура при травмах		2	2	4
ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы		2	2	4
ЛФК при гипертонической болезни		2	2	4
ЛФК при инфаркте миокарда		2	2	4
Особенности клиники в зависимости от вида порока		2	2	4
ЛФК при заболеваниях органов дыхания		2	2	4
Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков	2	10	14	26
Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов		2	2	4
Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера	2		4	6
Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы		2	2	4
Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа		2	2	4
Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков		2	2	4
Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика		2	2	4
Итого по видам учебной работы	8	24	40	72
Форма промежуточной аттестации				
Дифференцированный зачет				
Курсовая работа				
Итого за Первый период контроля				

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	4
1.1. Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях 1. Роль врача, методиста ЛФК и массажиста в оздоровлении детей. 2. Помещение, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним. 3. Гимнастические упражнения, спортивно – прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения на воде, упражнения на тренажерах, трудотерапия, естественные факторы природы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре 1. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре: исходное положение, темп выполнения, амплитуда, величина отягощений. 2. Упражнения с предметами, величина сопротивления на тренажерах. 3. Количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедуры, длительность и сложность маршрута, пешеходные прогулки, терренкура, количество шагов в минуту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
2. Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	2
2.1. Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России 1. Травматологический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения. 2. Травматологический токсикоз, причины, характеристика. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
3. Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	2
3.1. Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера 1. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. 2. Виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 3. Упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	2

1.1. Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа 1. Освоение различных видов упражнений ЛФК, методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке. 2. Ознакомление с приемами массажа, массаж отдельных частей тела, инструментальным, точечным массажером; приемам массажа. Учебно-методическая литература: 5	2
2. Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Лечебная физкультура при травмах 1. ЛФК при различных видах и мобилизации перелом (1 период). 2. ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) 2 период. Учебно-методическая литература: 5	2
2.2. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы 1. Роль сердечно - сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при основных заболеваниях сердца. 3. Ревматическая болезнь сердца, периода обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца. 4.Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации. 5. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК и массажа в кардиологических отделениях стационара и поликлиники. Учебно-методическая литература: 5	2
2.3. ЛФК при гипертонической болезни 1. Выбор формы занятий. 2. Оценка исходного состояния ССС. 3. Демонстрация занятия, разбор его. 4. ЛФК при осложненных формах гипертонии, особенности методики и контроля за состоянием больных при них. Учебно-методическая литература: 5	2
2.4. ЛФК при инфаркте миокарда 1. Показания к применению ЛФК в зависимости от состояния больного и разновидности инфаркта. 2. Занятие в палате интенсивной терапии (эмоциональный фон, контроль за нагрузкой). 3. Лечебная физкультура у детей, имеющих порок сердца. Учебно-методическая литература: 5	2
2.5. Особенности клиники в зависимости от вида порока 1. Выбор формы занятия. 2. Оценка исходных состояний. 3. Демонстрация занятия и контроль его переносимости ("кривая пульса"). 4. Разбор историй болезней и решение вопроса о возможности физического воспитания в условиях школы. Учебно-методическая литература: 5	2

<p>2.6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. 2. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа. 3. Методики лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме. 4. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой. 5. Разбор больных с различными проявлениями легочной патологии (одышка, цианоз, астматический компонент, мокрота). 6. Оценка их дыхательной функции. 7. Выбор формы занятия. 8. Демонстрация больных с бронхиальной астмой, эмфиземой легких, абсцессами легких и ШК при данных заболеваниях. 9. Разбор методик дыхательной гимнастики. 10. Проведение занятий у больных с последствиями острой пневмонии. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2
<p>3. Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков</p>	10
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>3.1. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЛФК при заболеваниях обмена веществ и сахарном диабете. 2. Разбор больных с различными степенями и формами ожирения. 3. Подбор нагрузки в условиях кабинета ЛФК, обучение больных элементам самоконтроля. 4. Демонстрация занятий у больных с полиартритом. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2
<p>3.2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лечебная физкультура при периферических параличах (лицевого, лучевого, локтевого, малоберцового нервов). 2. Демонстрация больных со спастическими параличами. 3. Особенности проведения гимнастики, массажа, лечения. 4. Разбор больных с последствиями кровоизлияний в головной мозг, демонстрация занятия у них. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2
<p>3.3. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заболевания травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры и массажа. 2. Детские церебральные параличи. 3. Организация лечения детей с детским церебральным параличом в России. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2
<p>3.4. Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методики разгрузки позвоночника. 2. Методики коррекции позвоночника: активные и пассивные. 3. Занятия корригирующей гимнастикой: исходные положения, степень мышечного усилия, амплитуда движений, режим работы мышц (статический, динамический). 4. Вытягивающие, специальные, дыхательные упражнения, снаряды для отягощений. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2
<p>3.5. Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение отдельных занятий с отдельными детьми и группой 3-5 человек. 2. Оценка общего физического развития детей со сколиозами. 3. Самостоятельное проведение занятий корригирующей гимнастики при сколиозе 2 степени и обсуждение. <p>Учебно-методическая литература: 5</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа	10

Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.2. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.3. Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2. Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы	16
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.2. Лечебная физкультура при травмах Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.3. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.4. ЛФК при гипертонической болезни Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.5. ЛФК при инфаркте миокарда Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

2.6. Особенности клиники в зависимости от вида порока Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3. Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3.2. Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.3. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3.4. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3.5. Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3.6. Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

4. Курсовая работа

См. пункт 5.2.2

18 часов из
трудоемкости
CPC

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с.	http://www.iprbookshop.ru/70620.html . – ЭБС «IPRbooks»
2	Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с.	http://www.iprbookshop.ru/70632.html . – ЭБС «IPRbooks»
3	Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с.	http://www.iprbookshop.ru/63240.html . – ЭБС «IPRbooks»
4	Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с.	http://www.iprbookshop.ru/82671.html . – ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
5	Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», – 2018. – 202 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813 . – ЭБС «ЮУрГПУ»

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Тест	
ПК-2				
3.1 (ПК.2.1)	+		+	+
У.1 (ПК.2.2)		+		+
В.1 (ПК.2.3)		+		+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+		+	+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)		+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Точечный массаж способ воздействия: пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др.; приемы пальцевого массажа: вибрация, вращение, давление. Методика пальцевого массажа.
2. Сегментарный массаж.
3. Гигиенический массаж.
4. Общие основы лечебной физкультуры и массажа.
5. Принципы ЛФК (сознательной активности и т.д.)
6. Гигиенические основы массажа.
7. Организация кабинета ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
8. Приемы классического массажа.
9. Место, значение и задачи ЛФК в системе физического воспитания
10. Средства и формы ЛФК.
11. Введение. Общие основы лечебной ФК и массажа.
12. Лечебная ФК и массаж при травмах.
13. Изучение и конспектирование: инвентаря кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 1

Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа

Задачи занятия:

1. Изучите освоение различных видов упражнений ЛФК, методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.

2. Ознакомьтесь с : приемами массажа; массаж отдельных частей тела; инструментальный и точечный массажеры.

Практическая часть

1. Распишите различные видов упражнений ЛФК, методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.

2. Распишите приемы массажа; массажа отдельных частей тела; инструментальный и точечный массажеры.

Количество баллов: 4

3. Text

1. Основным средством ЛФК является:
 - a. физическое упражнение;
 - b. закаливающие процедуры;
 - c. механотерапия;
 - d. трудотерапия.
2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:
 - a. снятия утомления мышц;
 - b. понижения мышечного тонуса;
 - c. нормализации дыхательного акта;
 - d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:
 - a. развития силы и выносливости мышц;
 - b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
 - c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
4. Корригирующие упражнения направлены на:
 - a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
 - b. расширение резервных возможностей организма;
 - c. исправление, нормализацию осанки;
 - d. профилактику контрактур.
5. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?
 - a. гангrena;
 - b. активная форма туберкулеза;
 - c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
 - d. злокачественные болезни крови.
6. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:
 - a. 18-20°C;
 - b. 20-22°C;
 - c. 22-24°C;
 - d. 24-26°C.
7. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:
 - a. 170-180 см;
 - b. 180-190 см;
 - c. 190-200 см;
 - d. 220 см.
8. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:
 - a. 15-25 мин.;
 - b. 30-45 мин.;
 - c. 50-60 мин.;
 - d. 70-85 мин.
9. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?
 - a. 40%;
 - b. 50%;
 - c. 60%.
10. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?
 - a. 30%;
 - b. 40%;
 - c. 50%.
11. Вибрация, как прием массажа, это:
 - a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
 - b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;
 - c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.
12. Растирание, как прием массажа, это:
 - a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
 - b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещаая ее;
 - c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.
13. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?
 - a. круговое;
 - b. спиралевидное;
 - c. пересекание;
 - d. пиление.
14. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:
 - a. вибрацию;
 - b. растирание;

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутациях конечностей.
2. Анатомо-физиологические основы массажа.
3. ЛФК при остеохондрозе.
4. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.
6. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.
7. Спортивные массаж.
8. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточное явление травм, на уроках физической культуры.
9. Лечебная ФК и массаж при заболевании сердечно - сосудистой системы.
10. Изучить механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни.
11. Влияние массажа на организм.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 2

Лечебная физкультура при травмах

Задачи занятия:

1. Изучите ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период).
2. Изучите ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).

Практическая часть

1. Распишите ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период).
2. Распишите ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).
3. Разработайте комплекс упражнений при травмах.

Практическое занятие 3

ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы

Задачи занятия:

1. Изучите роль сердечно - сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения.
- Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов.
2. Изучите механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при основных заболеваниях сердца.
3. Изучите ревматическая болезнь сердца, периода обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца.
4. Изучите лечебную физкультуру и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации.

Практическая часть

1. Распишите роль сердечно - сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения.
2. Распишите механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при основных заболеваниях сердца.
3. Распишите ревматическую болезнь сердца, периода обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца
4. Распишите лечебную физкультуру и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации.
6. Разработайте комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Практическое занятие 4

ЛФК при гипертонической болезни

Задачи занятия:

1. Изучите оценку исходного состояния ССС.
2. Изучите демонстрацию занятия, разберите его.
3. Изучите ЛФК при осложненных формах гипертонии, особенности методики и контроля за состоянием больных при них.

Практическая часть

1. Распишите оценку исходного состояния ССС.
2. Распишите демонстрацию занятия, разберите его.
3. Распишите ЛФК при осложненных формах гипертонии, особенности методики и контроля за состоянием больных при них.
4. Разработайте комплекс упражнений при гипертонической болезни.

Практическое занятие 5

ЛФК при инфаркте миокарда

Задачи занятия:

1. Изучите показания к применению ЛФК в зависимости от состояния больного и разновидности инфаркта.
2. Изучите занятия в палате интенсивной терапии (эмоциональный фон, контроль за нагрузкой).
3. Изучите лечебную физкультуру у детей, имеющих порок сердца.

Практическая часть

1. Распишите показания к применению ЛФК в зависимости от состояния больного и разновидности инфаркта.
2. Распишите занятия в палате интенсивной терапии (эмоциональный фон, контроль за нагрузкой).
3. Распишите лечебную физкультуру у детей, имеющих порок сердца.
4. Разработайте комплекс упражнений при инфаркте миокарда.

Практическое занятие 6

Особенности клиники в зависимости от вида порока

Задачи занятия:

1. Изучите выбор формы занятия.
2. Изучите оценку исходных состояний.
3. Демонстрация занятия и контроль его переносимости («кривая пульса»).
4. Изучите истории болезней и решение вопроса о возможности физического воспитания в условиях школы.

Практическая часть

Конспект основных историй болезней и подбор практических рекомендаций по ЛФК.

Практическое занятие 7

ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Задачи занятия:

1. Изучите характеристику заболеваний органов дыхания.
2. Изучите механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.
3. Изучите методику лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях,

Количество баллов: 36

3. Text

1. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:
 - a. анемия;
 - b. артериальная гипертензия;
 - c. артериальная гипотензия.
2. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
 - a. острая стадия заболевания;
 - b. нарастание сердечной недостаточности;
 - c. осложнения со стороны других органов;
 - d. недостаточность кровообращения.
3. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:
 - a. выше 140/90 мм рт. ст.;
 - b. равно 120/80 мм рт. ст.;
 - c. ниже 100/70 мм рт. ст.
4. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?
 - a. общеразвивающие упражнения;
 - b. упражнения с задержкой дыхания;
 - c. упражнения на развитие гибкости;
 - d. упражнения на расслабление.
5. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?
 - a. инспираторная (затруднен вдох);
 - b. экспираторная (затруднен выдох);
 - c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).
6. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:
 - a. инспираторная одышка;
 - b. экспираторная одышка;
 - c. смешанная одышка.
7. Клинический эффект лечебной гимнастики при заболеваниях нервной системы обусловлен:
 - a. нервно-рефлекторным действием;
 - b. улучшением питания структур мозга;
 - c. трофическим действием.
8. При заболеваниях центральной нервной системы нередко возникает нарушение функции
 - a. сердечно-сосудистой системы;
 - b. нервно-мышечного аппарата;
 - c. дыхательной системы.
9. Паралич- это:
 - a. полное отсутствие произвольных движений;
 - b. ослабление произвольных движений;
 - c. появление синхронных движений.
10. Последствиями инсульта часто являются:
 - a. развитие пневмонии;
 - b. развитие сердечно-сосудистой недостаточности;
 - c. нарушение двигательных функций.
11. Задачами ЛФК в острый период инсульта являются:
 - a. профилактика патологических состояний нервно-мышечного аппарата;
 - b. торможение функции ЦНС;
 - c. тренировка функции сердечно-сосудистой системы.
12. При инсульте развиваются:
 - a. сначала вялый, затем спастический паралич;
 - b. сначала спастический, затем вялый паралич;
 - c. контрактура в плечевых суставах.
13. Восстановительная терапия применяется у больных инсультом:
 - a. при развитии парезов и параличей;
 - b. во II (позднем) периоде;
 - c. с 1 -2 дня заболевания при удовлетворительном состоянии.
14. При лечении положением у больного инсультом положение конечности меняют:
 - a. каждые 10-12 часов;
 - b. каждые 6-8 часов;
 - c. каждые 2 часа.
15. При лечении положением у больных инсультом руку:
 - a. сгибают в локтевом суставе, фиксируют сжатую в кулак кисть;
 - b. отводят в плечевом суставе, разгибают в локтевом;
 - c. фиксируют гипсом.
16. При лечении положением больных инсультом ногу:
 - a. сгибают в коленном и голеностопном суставах;
 - b. разгибают в коленном, сгибают в голеностопном суставе;
 - c. разгибают в коленном и голеностопном суставах.
17. ЛФК и массаж при инсульте проводят:
 - a. с первых дней заболевания;

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков":

1. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации.
2. Врожденные пороки сердца.
3. Общая клиническая характеристика; хирургическое лечение; лечебная физкультура до и после оперативного лечения.
4. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
5. Массаж при гипертонической болезни.
6. ЛФК при инфаркте миокарда.
7. Показания и противопоказания к массажу.
8. ЛФК при гипертонической болезни.
9. Гигиенические основы массажа детей раннего возраста.
10. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
11. Методика массажа при острых и хронических бронхитах.
12. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста.
13. Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный.
14. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточное явление травм, на уроках физической культуры.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 8

Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов

Задачи занятия:

1. Изучите ЛФК при заболеваниях обмена веществ и сахарном диабете.
2. Изучите больных с различными степенями и формами ожирения.
3. Подбор нагрузки в условиях кабинета ЛФК, обучение больных элементам самоконтроля.

Практическая часть

1. Разработайте комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях обмена веществ и сахарном диабете.
2. Разработайте комплекс упражнений для больных с различными степенями и формами ожирения.
3. Разработайте комплекс упражнений для больных с полиартритом.

Практическое занятие 9

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы

Задачи занятия:

1. Изучите ЛФК при периферических параличах (лицевого, лучевого, локтевого, малоберцового нервов).
2. Изучите больных со спастическими параличами.
3. Изучите особенности проведения гимнастики, массажа, лечения.
4. Изучите больных с последствиями кровоизлияний в головной мозг.

Практическая часть

1. Распишите комплексы упражнений при периферических параличах (лицевого, лучевого, локтевого, малоберцового нервов).
2. Разработайте комплекс упражнений для больных со спастическими параличами.
3. Распишите особенности проведения гимнастики, массажа, лечения при заболеваниях нервной системы.
4. Разработайте комплекс упражнений для больных с последствиями кровоизлияний в головной мозг.

Практическое занятие 10

Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа

Задачи занятия:

1. Изучите заболевания травмы спинного мозга и периферических нервов; методику лечебной физкультуры и массажа при данных заболеваниях.
2. Изучите детские церебральные параличи.
3. Изучите способы лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличом в России.

Практическая часть

1. Распишите заболевания травмы спинного мозга и периферических нервов; методику лечебной физкультуры и массажа при данных заболеваниях.
2. Распишите детские церебральные параличи.
3. Распишите способы лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличом в России.
4. Разработайте комплекс упражнений для лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличом.

Практическое занятие 11

Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков

Задачи занятия:

1. Изучить методики разгрузки позвоночника.
2. Изучить методики коррекции позвоночника: активные и пассивные.

Практическая часть

1. Распишите методику разгрузки позвоночника.
2. Распишите методику коррекции позвоночника: активные и пассивные.
3. Разработайте комплекс упражнения по ЛФК для коррекции осанки.

Практическое занятие 10

Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика

Задачи занятия:

1. Изучите корригирующие упражнения.
2. Изучите характеристику корригирующих упражнений.

Практическая часть

1. Составьте комплекс массажа при сколиозах.
2. Разбейтесь по группам и проведите массаж в них по разработанным комплексам.

Количество баллов: 30

3. Text

1. Осанка – это:
 - а. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
 - б. положение человека при стоянии и сидении;
 - с. привычная поза непринужденно стоящего человека;
 - д. правильная форма позвоночного столба.
2. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?
 - а. круглая;
 - б. кругло-вогнутая;
 - с. плоская;
 - д. сутулая.
3. Кифоз – это:
 - а. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
 - б. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
 - с. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
 - д. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.
4. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?
 - а. плоской спине;
 - б. круглой спине;
 - с. сколиозу I степени.
5. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:
 - а. вправо;
 - б. влево;
 - с. вперед;
 - д. назад.
6. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смешен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?
 - а. круглая спина;
 - б. плоская спина;
 - с. плосковогнутая спина;
 - д. кругло-вогнутая спина.
7. Сколиоз – это:
 - а. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
 - б. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
 - с. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.
8. Наибольшую роль в изменении осанки играют:
 - а. плечевой пояс;
 - б. позвоночник и таз;
 - с. нижние конечности.
9. С физиологической точки зрения осанка – это:
 - а. основная стойка, при которой равновесие тела длительно поддерживается без значительного мышечного усилия;
 - б. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
 - с. динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания.
10. Какой степени ожирения соответствует превышение массы тела на 50-100%?
 - а. I степени;
 - б. II степени;
 - с. III степени;
 - д. IV степени.
11. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?
 - а. дыхательная недостаточность;
 - б. сердечная недостаточность;
 - с. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).
12. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?
 - а. фиксации и вытяжения;
 - б. операция;
 - с. интенсивной нагрузки.
13. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:
 - а. перелом;
 - б. ушиб;
 - с. вывих.
14. Атрофия, это:
 - а. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови;
 - б. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;
 - с. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.
15. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Первый период контроля

1. Дифференцированный зачет

Вопросы к зачету:

1. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью: а. снятия утомления мышц; б. понижения мышечного тонуса; с. нормализации дыхательного акта; д. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
2. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью: а. развития силы и выносливости мышц; б. понижения мышечного тонуса и снятия утомления; с. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
3. Корригирующие упражнения направлены на: а. восстановление бытовых и профессиональных навыков; б. расширение резервных возможностей организма; с. исправление, нормализацию осанки; д. профилактику контрактур.
4. Осанка – это: а. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.; б. положение человека при стоянии и сидении; с. привычная поза непринужденно стоящего человека; д. правильная форма позвоночного столба.
5. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника? а. круглая; б. кругло-вогнутая; с. плоская; д. сутулая.
6. Кифоз – это: а. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо; б. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево; с. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед; д. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.
7. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед? а. плоской спине; б. круглой спине; с. сколиозу I степени.
8. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника: а. вправо; б. влево; с. вперед; д. назад.
9. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смешен назад, грудной отдел позвоночника сглажен? а. круглая спина; б. плоская спина; с. плосковогнутая спина; д. кругло-вогнутая спина.
10. Сколиоз – это: а. нарушение осанки в сагиттальной плоскости; б. нарушение осанки во фронтальной плоскости; с. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.
11. Наибольшую роль в изменении осанки играют: а. плечевой пояс; б. позвоночник и таз; с. нижние конечности.
12. С физиологической точки зрения осанка – это: а. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия; б. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей; с. динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания.
13. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется: а. анемия; б. артериальная гипертензия; с. артериальная гипотензия.
14. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? а. осткая стадия заболевания; б. нарастание сердечной недостаточности; с. осложнения со стороны других органов; д. недостаточность кровообращения.
15. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление: а. выше 140/90 мм рт. ст.; б. равно 120/80 мм рт. ст.; с. ниже 100/70 мм рт. ст.
16. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни? а. общеразвивающие упражнения; б. упражнения с задержкой дыхания; с. упражнения на развитие гибкости; д. упражнения на расслабление.
17. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей? а. инспираторная (затруднен вдох); б. экспираторная (затруднен выдох); с. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).
18. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается: а. инспираторная одышка; б. экспираторная одышка; с. смешанная одышка.
19. Спланхнотоз, это: а. опущение желудка; б. опущение органов брюшной полости; с. опущение кишечника.
20. Какой степени ожирения соответствует превышение должностной массы тела на 50-100%? а. I степени; б. II степени; с. III степени; д. IV степени.
21. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете? а. дыхательная недостаточность; б. сердечная недостаточность; с. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).
22. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата? а. фиксации и вытяжения; б. операция; с. интенсивной нагрузки.

23. Полное или частичное нарушение целостности кости, это: а. перелом; б. ушиб; с. вывих.
24. Атрофия, это: а. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови; б. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности; с. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.
25. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью? а. I степени; б. II степени; с. III степени; д. IV степени.
26. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов: а. III A степени; б. II степени; с. III B и IV степени.
27. В классификации отморожений выделяют: а. II степени; б. V степеней; с. III степени; д. IV степени.
28. Детский церебральный паралич (ДЦП) является: а. прогрессирующим заболеванием; б. не прогрессирующим заболеванием; с. медленно прогрессирующим.
29. В отечественной классификации ДЦП выделяют: а. V форм заболевания; б. IV формы заболевания; с. III формы заболевания; д. II формы заболевания.
30. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа? а. гангрена; б. активная форма туберкулеза; с. воспаление лимфатических сосудов и узлов; д. злокачественные болезни крови.
31. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа: а. 18-20С; б. 20-22С; с. 22-24С; д. 24-26С.
32. Стандартная кушетка для массажа имеет длину: а. 170-180 см; б. 180-190 см; с. 190-200 см; д. 220 см.
33. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять: а. 15-25 мин.; б. 30-45 мин.; с. 50-60 мин.; д. 70-85 мин.
34. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание? а. 40%; б. 50%; с. 60%.
35. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание? а. 30%; б. 40%; с. 50%.
36. Вибрация, как прием массажа, это: а. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже; б. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже; с. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.
37. Растирание, как прием массажа, это: а. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее; б. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещающая ее; с. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.
38. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно? а. круговое; б. спиралевидное; с. пересекание; д. пиление.
39. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на: а. вибрацию; б. растирание; с. разминание.
40. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией? а. сотрясение; б. встряхивание; с. рубление.
41. Пиление и строгание – это дополнительные приемы: а. разминания; б. поглаживания; с. растирания.
42. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу? а. периостальный; б. соединительнотканый; с. точечный.
43. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани? а. периостальный; б. соединительнотканый; с. точечный.
44. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием: а. нейроседативный; б. релаксация; с. стимулирующий; д. периферическая вазогиперемия.
45. Основной физиологический эффект массажа растиранием: а. нейроседативный; б. релаксация; с. стимулирующий; д. периферическая вазогиперемия.
46. Основной физиологический эффект массажа разминанием: а. нейроседативный; б. релаксация; с. стимулирующий; д. периферическая вазогиперемия.
47. Основной физиологический эффект массажа вибрацией: а. нейроседативный; б. релаксация; с. стимулирующий; д. периферическая вазогиперемия.
48. Основным средством ЛФК является: а. физическое упражнение; б. закаливающие процедуры; с. механотерапия; д. трудотерапия.

50. Курсовая работа

Примерные темы курсовых работ:

1. Общая характеристика средств ЛФК.
2. Формы проведения занятий ЛФК.
3. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
4. Классификация физических упражнений в ЛФК.
5. История развития лечебной физической культуры в России.
6. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
7. Учение о моторно-висцеральных рефлексах, его значение в ЛФК.
8. Методы оценки эффективности средств ЛФК.
9. Периоды применения лечебных физических упражнений.

10. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
12. Клиническая характеристика, лечение и профилактика заболеваний вен.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Цель и методика лечебной гимнастики при инфаркте миокарда при различных двигательных режимах.
16. Цель и методика ЛФК при гипертонической болезни.
17. Классификация дыхательных упражнений (дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой).
18. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
19. Цель и методика ЛФК при пневмонии.
20. Цель и методика ЛФК при бронхиальной астме. Физическое воспитание детей с бронхиальной астмой.
21. Цель и методика ЛФК при эмфиземе легких.
22. Цель и методика ЛФК при нагноительных заболеваниях легких (абсцессы, бронхоэктазы и др.).
23. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки.
24. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.
25. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника.
26. Цель и методика ЛФК при плоскостопии.
27. Сколиоз. Цель и методика ЛФК.
28. Характеристика деформаций позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях.
29. Признаки сколиоза. Классификация сколиозов.
30. Структура и содержание занятия по корригирующей гимнастике.
31. Особенности обучения, воспитания и лечения детей с деформациями позвоночника в специализированных школах-интернатах.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.
33. Цель и методика ЛФК при артритах и артрозах.
34. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
35. Цель и методика ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
37. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
38. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
39. Цель и методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
40. Двигательные режимы в травматологии.
41. Классификация переломов, принципы и методы их лечения.
42. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при лечении переломов.
43. Лечебная гимнастика при компрессионных переломах позвоночника.
44. ЛФК при переломах позвоночника с повреждением спинного мозга.
45. Лечебная гимнастика при переломах таза.
46. Лечебная физическая культура при переломах лучевой кости.
47. Лечебная физическая культура после ампутации конечности.
48. Ожоговая болезнь. Методика ЛФК.
49. Отморожения. Методика ЛФК.
50. Лечебная гимнастика при повреждениях мягких тканей.
51. Симптомы центральных и периферических парезов и параличей.
52. Лечебная физическая культура при периферических параличах.
53. Общая характеристика и методика ЛФК при детском церебральном параличе.
54. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> -дается комплексная оценка предложенной ситуации -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять -последовательное, правильное выполнение всех заданий -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Дифференцированный зачет

Цель дифференцированного зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

Результат дифференцированного зачета выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Курсовая работа

Курсовая работа — студенческое научное исследование по одной из базовых дисциплин учебного плана либо специальности, важный этап в подготовке к написанию выпускной квалификационной работы. Темы работ предлагаются и утверждаются кафедрой. Студент может предложить тему самостоятельно, однако она не должна выходить за рамки учебного плана. На 1-2 курсах данная работа носит скорее реферативный характер, на старших – исследовательский. Работа обычно состоит из теоретической части (последовательное изложение подходов, мнений, сложившихся в науке по избранному вопросу) и аналитической (анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере группы людей, организации). Объем курсовой работы составляет 20-60 страниц. По завершению работы над курсовой, студенты защищают ее публично перед своими однокурсниками и преподавателями.

Этапы выполнения курсовой работы:

1. выбор темы и ее согласование с научным руководителем;
2. сбор материалов, необходимых для выполнения курсовой работы;
3. разработка плана курсовой работы и его утверждение научным руководителем;
4. систематизация и обработка отобранного материала по каждому из разделов работы или проблеме с применением современных методов;
5. формулирование выводов и обсуждение их с научным руководителем;
6. написание работы согласно требованиям стандарта и методическим указаниям к ее выполнению (введение, главы основной части, заключение, приложения, список литературы).

При оформлении курсовой работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

5. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC