

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:10:34

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8989b11190892af53989420420556b1573a454e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования


«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ**

  
**О.В. Юречко**  
«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки бакалавра  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СО-  
СТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль  
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята  
на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>14</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>20</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>30</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>31</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>31</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>31</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>33</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области лечебной физкультуры и массажа по использованию физических упражнений и массажа с лечебной и профилактической целями.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» относится к блоку Б1 (Б1.В.04).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10:

- **ОПК -4.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 4.1 Оценивает состояние занимающихся и обеспечивает контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся.

- ОПК - 4.2 Владеет методами измерения психофизического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

- ОПК – 4.3 Использует методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и способен к внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.

- **ОПК – 8.** Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 8.1 Знает и понимает морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

- ОПК - 8.2 Знание и учитывает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении реабилитационных мероприятий.

- ОПК -8.3 Умеет работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- ОПК –8.4 Определяет цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК – 8.5 Проводит с занимающимися комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.

- **ОПК -10.** Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний), индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 10.1 Знает закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.

- ОПК - 10.2 Проводит комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоро-

вья (комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен

**- знать:**

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методику построения занятий по ЛФК разные периоды болезни при различных заболеваниях;
- основы методики проведения процедуры лечебной гимнастики при различных заболеваниях;
- основные термины, применяемые в лечебной физкультуре и массаже;
- понимать механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при различных заболеваниях и травмах;
- показания и противопоказания к проведению массажа и назначению физических упражнений с лечебной целью;

**- уметь:**

- уметь составлять схемы и примерные комплексы физических упражнений при различных заболеваниях;
- использовать простейшие медицинские приборы для исследования и оценки функционального состояния больных;
- формулировать показания и противопоказания при назначении массажа и физических упражнений с лечебной целью;

**- владеть:**

- методикой проведения процедуры массажа и ЛФК;
- методикой проведения контроля и оценки простейших функциональных проб;
- владеть техникой и методикой выполнения приемов классического, спортивного массажа и самомассажа.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лечебная физкультура и массаж» составляет 7 з.е. (252 ч.):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Лечебная физкультура и массаж	4	7	108	3
2	Лечебная физкультура и массаж	4	8	144	4

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7	Семестр 8
Общая трудоемкость	252	108	144
Аудиторные занятия	108	54	54
Лекции	44	22	22
Лабораторные занятия	64	32	32

Самостоятельная работа	108	54	54
Экзамен	36		
Вид итогового контроля	252	зачет	Экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные занятия	
1.	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	10	2	5	3
2.	Гигиенические основы массажа	6	2	1	3
3.	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	22	2	10	10
4.	Частные методики лечебного массажа	22	4	8	10
5	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	22	2	4	16
6.	Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	10	2	2	6
7.	Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	10	2	2	6

8.	Введение. Общие основы лечебной физкультуры	14	4	4	6
9.	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	16	4	4	8
10.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	14	4	4	6
11.	Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	12	4	2	6
12.	Лечебная физкультура в травматологии	20	4	6	10
13.	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	18	4	6	8
14.	Лечебная физкультура при деформациях	12	2	4	6

	и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков				
15	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	8	2	2	4
<b>Экзамен</b>		36			
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>108</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 2 Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	ЛК	Лекция - визуализация	4
2.	Тема 4 Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	ПР	Собеседование Защита докладов, сообщений	4
3.	Тема 7 Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	ПР	Собеседование	4
4.	Тема 5 Лечебная физкультура в травматологии	ПР	Защита докладов, сообщений	4
5.	Тема 8 Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	4
6.	Тема 1 Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	ЛК	Лекция - визуализация	4
7.	Тема 3 Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	ПР	Собеседование	4
8.	Тема 5 Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	4
9.	Тема 5 Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	ПР	Защита рефератов	4
<b>ИТОГО</b>			<b>36 часов</b>	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физкультуры.**

Введение. Понятие о ЛФК как о естественно-биологическом методе, методе неспе-

цифической, патогенетической и функциональной терапии. Особенности лечебной физкультуры как лечебного метода. Значение лечебной физкультуры в комплексном лечении заболеваний и травм, в реабилитации спортсменов. Средства, формы и методы лечебной физкультуры. Классификация физических и гимнастических упражнений в лечебной физкультуре. Способы дозировки физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания к лечебной физкультуре. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК и учета эффективности. Периоды применения физических упражнений в ЛФК. Их характеристика, продолжительность. Принципы построения занятий ЛФК в различные периоды лечения. Характеристика физиологической кривой и допустимый процент учащения ЧСС на каждом периоде. Построение схемы занятий и методика составления комплекса лечебной гимнастики с учетом течения болезни, возраста, уровня физической подготовленности.

## **Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: пороки сердца, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), атеросклероз, гипотоническая и гипертоническая болезнь. Компенсированное и декомпенсированное состояние кровообращения при заболеваниях сердца и сосудов. Степени нарушений общего кровообращения. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения и их роль в различные периоды занятий ЛФК при лечении заболеваний сердца и сосудов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основы методики построения занятий лечебной физкультурой при отдельных заболеваниях: при ишемической болезни сердца с учетом функциональных классов тяжести, гипотонической и гипертонической болезни.

## **Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания**

Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях. Дыхательная недостаточность, ее классификация. Легочно-сердечная недостаточность, ее причины, классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики лечебной физкультуры при хронической пневмонии и бронхиальной астме у детей. Физическое воспитание школьников с хронической пневмонией и бронхиальной астмой. Использование плавания в лечении детей с заболеваниями органов дыхания.

## **Тема 4. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов**

Краткая характеристика ожирения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физкультуры при ожирении. ЛФК в сочетании с другими методами лечения. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.

Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Механизм лечебного действия физических упражнений и методика ЛФК при артритах и артрозах. Задачи и методика ЛФК при шейном и поясничном остеохондрозе с учетом неврологического синдрома. Сочетание ЛФК с физиотерапией.

## **Тема 5. Лечебная физкультура в травматологии**

Значение, задачи и общие принципы лечебной физкультуры в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Частные методики лечебной физкультуры: при переломах ко-

стей плечевого пояса, позвоночника, таза и нижних конечностей. Методика лечебной физкультуры при термических повреждениях: ожогах, отморожениях; ампутациях конечностей. Задачи и методика ЛФК при повреждении мениска, связок коленного сустава в до и послеоперационном периоде. ЛФК при повреждениях ахиллова сухожилия. Сочетание ЛФК с массажем и физиотерапией.

#### **Тема 6. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы**

Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Вялые и спастические параличи, их характеристика. Задачи и методика лечебной физкультуры при данных нарушениях. Заболевания и травмы головного мозга. Задачи и методика лечебной физкультуры при сотрясении и ушибе головного мозга на разных периодах лечения. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов. Методика физических упражнений при невритах лицевого, локтевого и седалищного нерва (лечение положением, специальные упражнения по периодам). Сочетание ЛФК с массажем и физиотерапией.

Понятие о детских церебральных параличах. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами. Методика лечебной физкультуры при ДЦП. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.

#### **Тема 7. Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков**

Понятие о правильной осанке и ее нарушениях. Характеристика нарушений осанки. Выбор специальных упражнений. Методика коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры.

Сколиозы: понятия, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов. Лечебное действие физических упражнений при сколиозе. Задачи и методика ЛФК. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами в течение дня. Методы разгрузки позвоночника. Методы коррекции позвоночника: активные и пассивные. Занятия корригирующей гимнастикой, части занятий и их задачи, содержание и методика. Методика корригирующих упражнений: исходные положения, степень мышечного усилия, амплитуда движений, режим работы мышц (статический, динамический). Корригирующие (симметричные, асимметричные и деторсионные) упражнения. Использование вытягивающих упражнений, снарядов и отягощений. Понятие о плоскостопии, виды и их признаки. Задачи методика ЛФК при плоскостопии. Роль учителя школы, родителей и самих учащихся в предупреждении сколиозов и плоскостопия у детей.

#### **Тема 8. Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе**

Средства, формы и основные задачи физического воспитания детей и подростков в специальной медицинской группе (СМГ).

Краткая характеристика программы. Организация учебного процесса: комплектование групп с учетом возраста, физической подготовленности и степени выраженности патологического процесса. Построение урока в СМГ и особенности его проведения. Периоды занятий, задачи, содержание. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Врачебно-педагогический контроль на уроке в СМГ. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья.

#### **Тема 9. Введение. Краткие сведения из истории развития лечебного массажа в России**

Введение. Понятие массажа. Содержание курса, организация занятий. История возникновения и развития массажа в России, заслуги отечественных ученых Мудрова М.Я.,



Заблудовского И.З., Щербака А.Е., Саркизова-Серазини И. М. и других в разработке новых методик и внедрение их в клиническую медицину и спорт. Заслуги Белой Н.А., Вербова А.Ф. и Дубровского В.И. в развитии массажа в наши дни.

Классификация массажа. Системы массажа: шведская, финская, восточная, российская. Формы массажа: частный, общий, парный. Виды массажа: лечебный, сегментарно-рефлекторный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный.

Физиологические основы массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на нервную систему, кожу, функцию дыхания, мышечную систему, связочно-суставной аппарат, на обмен веществ. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.

### **Тема 10. Гигиенические основы массажа**

Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к освещению, вентиляции, размерам помещения, температуре воздуха. Оборудование массажного кабинета: размеры кушеток, их виды, валики, содержание аптечки первой помощи и т.д.

Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Требования к массажисту: психологический, гигиенический, технический аспекты требований. Требования к пациенту: гигиенический аспект.

Правила работы и организация труда массажиста. Понятие о парном массаже. Организация труда массажиста. Организация лечебного процесса в кабинете массажа. Нормы нагрузки по массажу.

Показания и противопоказания к назначению массажа. Показания к назначению лечебного массажа. Общие противопоказания, исключающие назначение массажа.

### **Тема 11. Методика массажа и техника выполнения приемов массажа, их воздействие на организм**

Построение процедуры и курса лечебного массажа. Понятие о курсе и процедуре массажа. Нормы времени по выполнению массажных процедур отдельных частей тела. Овладение техникой и методикой выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа. Направление массажных линий. Разновидность основных приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов классического массажа.

Поглаживание. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения разновидностей данного приема.

Растирание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

Разминание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема. Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Выжимание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема. Особенности выжимания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Ударные приемы. Понятие об ударных приемах. Разновидности: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.

Вибрация. Понятие о приеме. Физиологическое действие. Методика и техника вы-

полнения приема вибрация. Особенности выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрации.

Движение. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема.

Частные методики массажа. Массаж головы, лица, шеи, спины, конечностей. Схема, методические указания. Общий массаж: показания, схема, методические указания. Практическое овладение навыками проведения массажа с разных сторон тела массируемого.

## **Тема 12. Частные методики лечебного массажа**

Разновидности лечебного массажа: баночный, криомассаж, дренажный, реанимационный. Их краткая характеристика и показания к применению.

Массаж при гипертонической болезни. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность сеанса и курса лечения. Методические указания. Противопоказания к применению массажа.

Массаж при гипотонической болезни. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность процедуры и курса лечения. Методические указания. Противопоказания к применению массажа.

Массаж при бронхиальной астме. Физиологическое действие. Показания, план, задачи и методика массажа. Продолжительность процедуры и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при шейном остеохондрозе. Показания, план массажа, методика. Продолжительность процедуры, курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. Физиологическое действие. Показания, план, методика массажа. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при сколиозе у детей. Задачи, план и методика массажа. Методические указания. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

## **Тема 13. Техника и методика отдельных видов массажа**

Сегментарный массаж. Понятие о сегментарно-рефлекторном массаже. Физиологическое действие на организм.

Соединительно-тканый массаж. Понятие о соединительно-тканном массаже. Основные показания к его применению.

Периостальный массаж. Понятие, основные показания, техника выполнения.

Точечный массаж. Понятие о точечном массаже. Способы нахождения точек. Приемы точечного массажа, их физиологическое влияние на организм. Овладение техникой и методикой точечного массажа общего воздействия.

Спортивный массаж. Классификация спортивного массажа. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже. Применение и характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: баскетбол, бокс, борьба, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивная гимнастика. Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта.

Самомассаж. Понятие об общем и частном самомассаже. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.

Аппаратный массаж. Показания и противопоказания (общие и временные). Приборы, применяемые для массажа. Общие технические и методические указания по применению массажа. Овладение техникой и методикой массажа массажной дорожкой и др.

#### **Тема 14. Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физиотерапевтическими и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней**

Последовательность применения процедур массажа, лечебной физкультуры, физио- и бальнеопроцедур, их сочетание. Мануальная терапия и массаж. Массаж в условиях бани.

#### **Тема 15. Применение тейпов, мазей, кремов, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже**

Показания и противопоказания к применению смазывающих веществ. Виды мазей, их характеристика, показания по их использованию. Понятие о тейпе, задачи тейпа, показания и противопоказания к применению. Правила наложения тейпов, ошибки при его наложении.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Общие методические рекомендации**

При изучении дисциплины обратить особое внимание на фонд оценочных средств, который можно использовать для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям, а также при подготовке к зачету и экзамену.

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины «ЛФК и массаж», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание следует обратить при подготовке к практическим занятиям по темам № 1-8

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В каждом разделе даны:

1) учебно-методические материалы лекционного курса включают подробный план лекций по изучаемой теме, вопросы и задания для самоконтроля, список рекомендуемой литературы;

2) учебно-методические материалы по подготовке практических занятий содержат планы проведения занятий, задания для самостоятельной работы, вопросы для самопроверки. Выполнение упражнений дает возможность глубже усвоить теоретический материал, применить полученные знания на практике, выработать необходимые умения и навыки, применить полученные знания на практике.

Итоговое тестирование представляет собой аттестационные педагогические измерительные материалы сквозного характера. Предлагаемые задания охватывают весь объем дисциплины. К каждому варианту теста прилагается спецификация, в которой указаны:

1. Инструкция.
2. Назначение.
2. Время выполнения.
3. Количество заданий.
4. Тип заданий.
5. Оформление ответов: ответы указываются на специальном бланке.

В структуре теста указываются номера заданий и диагностируемые дидактические единицы. В каждом варианте теста приводятся критерии оценки. К каждому варианту прилагаются правильные варианты ответов, обращаться к которым следует только после самостоятельного выполнения заданий. Тема считается освоенной, если Вы дали не менее 60% правильных ответов.

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить рекомендуемую по каждой теме литературу. В процессе освоения дисциплины необходимо постоянно обращаться терминологическому и медицинским словарям, где раскрываются все встречающиеся в курсе термины. Кроме того, вам помогут

Рекомендации по изучению отдельных тем курса:

При изучении темы №1 особое внимание следует обратить на клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Следует понять разницу между средствами и формами ЛФК, запомнить противопоказания к использованию физических упражнений с лечебной целью. В ЛФК важно знать не только классификацию физических упражнений, но и общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК, способы подбора и приемы регулирования нагрузки на занятиях ЛФК, а также уметь оценивать реакцию больных на предлагаемые нагрузки.

В теме №2, №3, №4 важно разобраться в патогенезе основных заболеваний ССС., дыхательной системы, при ожирении и заболевании суставов. Важно понять механизмы лечебного действия применяемых упражнений, уметь подобрать специальные упражнения при тех или иных заболеваниях.

В темах №5, № 6 и №7 следует обратить особое внимание на общие основы методики ЛФК при травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Подробнее рассмотреть методические особенности подбора упражнений и их влияние на организм.

При изучении темы №8 следует разобрать вопросы «Организация учебного процесса в СМГ, как подбирается учебный материал для занятий, как меняется объем и интенсивность нагрузки, учитывая состояние здоровья занимающихся.

Для студентов даются задания по работе с дополнительной литературой и подготовке рефератов, разработке схемы занятий и комплекса физических упражнений. Контроль за выполнением заданий осуществляется на консультациях, а за усвоением знаний – путем фронтального опроса на занятиях, написания контрольных работ или тестирования, собеседования, демонстрации приемов или частных методик массажа.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1	Введение. Краткие сведения из истории развития массажа в России. Классификация, физиологические основы массажа	Подготовка к практическому заданию Анализ литературы. Подготовка к коллоквиуму	3
2	Гигиенические основы массажа	Подготовка к практическому занятию. Изучение литературы по теме	3
3	Методика массажа и техника выполнения приемов классического массажа, их воздействие на организм	Подготовка к практическому занятию. Изучение основной и дополнительной литературы	10
4	Частные методики лечеб-	Подготовка презентаций, к кон-	10

	ного массажа	трольной работе. Построить схему массажа при ГБ, остеохондрозе.	
5	Техника и методика отдельных видов массажа: спортивный массаж, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, вакуумный, аппаратный массаж, самомассаж. Понятие, основные показания к их применению	Подготовка к практическому занятию, реферату. Анализ литературы по теме	16
6	Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физио- и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней	Подготовка к практическому занятию, тестированию. Изучение основной и дополнительной литературы	6
7	Применение тейпов, мазей, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы по теме. Подготовка к контрольной работе, зачету	6
8	Введение. Общие основы лечебной физкультуры	Подготовка к практическому занятию. Работа с дополнительной литературой. Составление конспекта	6
9	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	8
10	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	6
11	Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов	Подготовка к практическому занятию, докладов, собеседованию	6
12	Лечебная физкультура в травматологии	Подготовка к практическому занятию, докладов, сообщений	10
13	Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы	Подготовка к занятию. Изучение и анализ литературы по теме	8
14	Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков	Подготовка к практическому занятию. Составить схему и комплексы ЛФК	6

15	Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	Подготовка к практическому занятию, коллоквиуму Составить конспекты урока в СМГ и комплексы ЛФК. Изучение основной и дополнительной литературы.	4
	<b>ИТОГО</b>		108

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 1. Введение. Общие основы лечебной физкультуры.**

#### **Содержание**

1. ЛФК – как часть системы физического воспитания, как лечебно - педагогический процесс.
2. Классификация и характеристика физических, гимнастических и дыхательных упражнений в ЛФК.
3. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
4. Роль ЛФК в детских лечебных учреждениях.
5. Двигательные режимы в лечебных учреждениях, их характеристика.
6. Периоды применения физических упражнений в ЛФК, их характеристика.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

#### **Содержание**

1. ИБС, пороки сердца, их характеристика.
2. Степени нарушений общего кровообращения, их характеристика.
3. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, их роль в различные периоды занятий ЛФК.
4. Клинико-физиологическое обоснование применения ФУ при заболеваниях сердца и сосудов.
5. Методика ЛФК при пороках сердца.
6. Физическое воспитание школьников с пороком сердца.
7. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания**

#### **Содержание**

1. Краткая характеристика заболеваний: бронхит, пневмония, бронхиальная астма.
2. Легочно-сердечная недостаточность, ее характеристика.
3. Механизм лечебного действия ФУ при заболеваниях органов дыхания.
4. Методика ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме.
5. Разработать примерную схему ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме.
5. Физ. воспитание учащихся с хронической пневмонией и бронхиальной астмой.
6. Использование плавания при лечении детей с заболеваниями органов дыхания.
7. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 4. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов**

#### **Содержание**

1. Краткая характеристика ожирения.
2. Механизм лечебного действия ФУ при ожирении.
3. Основы методики ЛФК при ожирении.
4. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.
5. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.
6. Особенности физ. воспитания школьников с ожирением.
7. Коллоквиум по теме 1, 2, 3.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 5. Лечебная физкультура в травматологии**

#### **Содержание**

1. Переломы костей, классификация, клиника, современные методы лечения.
2. Механизмы лечебного действия ФУ при травмах: общее и местное влияние.
3. Значение, задачи, общие принципы и основы методики ЛФК при травмах ОДА.
4. Методика ЛФК при повреждениях верхней конечности: при переломах плечевой кости, травмах локтевого сустава, повреждениях сухожилий кисти и пальцев.
5. Решение ситуационных задач, составление примерных схем лечения и комплексов ЛФК.
6. Методика ЛФК при переломах позвонков без нарушения целостности спинного мозга: при переломах шейных позвонков, компрессионных переломах поясничных позвонков.
7. Методика ЛФК при переломах костей таза, составление схемы лечения методом ЛФК.
8. Методика ЛФК при повреждении нижних конечностей: диафизарных переломах бедра, травмах коленного сустава, повреждениях сухожильно-связочного аппарата

голеностопного сустава, составление схемы лечения методом ЛФК.

9. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

10. Составление схемы занятий при повреждении нижних конечностей

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.

4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 6. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях нервной системы**

#### **Содержание**

1. Краткая характеристика заболеваний и травм головного и спинного мозга.

2. Двигательные и чувствительные нарушения, их характеристика.

3. Вялые и спастические параличи, их характеристика.

4. Механизмы лечебного действия ФУ.

5. Методика ЛФК при ОНМК.

6. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

7. Задачи и методика ЛФК при ушибе и сотрясении головного мозга.

8. Задачи и основы методики ЛФК при повреждении периферических нервов.

9. Составить схему ЛФК на разных периодах лечения при невритах лицевого, локтевого и седалищного нервов (включая лечение положением, специальные упражнения по периодам).

10. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.

11. Решение ситуационных задач, составление примерных комплексов.

13. Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП).

14. Организация лечения детей с ДЦП в России.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.

4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 7. Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков**

#### **Содержание**

1. Понятие о правильной осанке. Факторы, определяющие осанку человека.

2. Характеристика нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.

3. Лечебное действие ФУ при нарушениях осанки.

4. Методика ЛФК при нарушениях осанки, выбор специальных упражнений.

5. Методика коррекции осанки на уроках ФК.

6. Понятие о плоскостопии, виды, степени плоскостопия и их признаки.

7. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.

8. Составление схемы занятия при нарушениях осанки по заданию.

9. Сколиозы: понятия, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов.

10. Лечебное действие ФУ при сколиозе.

11. Методы разгрузки позвоночника и методы коррекции.



## 12. Использование плавания в лечении сколиозов у детей.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## **Тема 8. Организация и методика занятий по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе**

### **Содержание**

1. Средства, формы и основные задачи физического воспитания детей и подростков в специальной медицинской группе (СМГ).
2. Краткая характеристика программы. Организация учебного процесса: комплектование групп с учетом возраста, физической подготовленности и степени выраженности патологического процесса.
3. Построение урока в СМГ и особенности его проведения. Периоды занятий, задачи, содержание. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Врачебно-педагогический контроль на уроке в СМГ. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## **Тема 9. Введение. Краткие сведения из истории развития лечебного массажа в России**

### **Содержание**

1. Введение. Понятие массажа. Содержание курса, организация занятий. История возникновения и развития массажа в России, заслуги отечественных ученых Мудрова М.Я., Заблудовского И.З., Щербака А.Е., Саркизова-Серазини И. М. и других в разработке новых методик и внедрение их в клиническую медицину и спорт. Заслуги Белой Н.А., Вербова А.Ф. и Дубровского В.И. в развитии массажа в наши дни.
2. Классификация массажа. Системы массажа: шведская, финская, восточная, российская. Формы массажа: частный, общий, парный. Виды массажа: лечебный, сегментарно-рефлекторный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный.
3. Физиологические основы массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на нервную систему, кожу, функцию дыхания, мышечную систему, связочно-суставной аппарат, на обмен веществ. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## **Тема 10. Гигиенические основы массажа**

### **Содержание**

1. Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к освещению, вентиляции, размерам помещения, температуре воздуха. Оборудование массажного кабинета: размеры кушеток, их виды, валики, содержание аптечки первой помощи и т.д.
2. Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Требования к массажисту: психологический, гигиенический, технический аспекты требований. Требования к пациенту: гигиенический аспект.
3. Правила работы и организация труда массажиста. Понятие о парном массаже. Организация труда массажиста. Организация лечебного процесса в кабинете массажа. Нормы нагрузки по массажу.
4. Показания и противопоказания к назначению массажа. Показания к назначению лечебного массажа. Общие противопоказания, исключающие назначение массажа.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## **Тема 12. Частные методики лечебного массажа**

### **Содержание**

1. Разновидности лечебного массажа: баночный, криомассаж, дренажный, реанимационный. Их краткая характеристика и показания к применению.
2. Массаж при гипертонической болезни.
3. Массаж при гипотонической болезни.
4. Массаж при бронхиальной астме.
5. Массаж при шейном остеохондрозе.
6. Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.
7. Массаж при сколиозе у детей. Задачи, план и методика массажа. Методические указания. Продолжительность сеанса и курса лечения. Сочетание массажа с другими методами лечения.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## **Тема 13. Техника и методика отдельных видов массажа**

### **Содержание**

1. Сегментарный массаж.
2. Соединительно-тканый массаж.

3. Периостальный массаж. Понятие, основные показания, техника выполнения.
4. Точечный массаж.
5. Спортивный массаж. Классификация спортивного массажа. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже.
6. Самомассаж. Понятие об общем и частном самомассаже. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.
7. Аппаратный массаж. Показания и противопоказания (общие и временные).

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 14. Сочетание массажа с медикаментозным лечением, ЛФК, физиотерапевтическими и бальнеотерапевтическими процедурами, мануальной терапией и баней**

#### **Содержание**

1. Последовательность применения процедур массажа, лечебной физкультуры, физио- и бальнеопроцедур, их сочетание.
2. Мануальная терапия и массаж. Массаж в условиях бани.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

### **Тема 15. Применение тейпов, мазей, кремов, кремов и гелей в лечебном и спортивном массаже**

#### **Содержание**

1. Показания и противопоказания к применению смазывающих веществ. Виды мазей, их характеристика, показания по их использованию.
2. Понятие о тейпе, задачи тейпа, показания и противопоказания к применению. Правила наложения тейпов, ошибки при его наложении.

#### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2006. - 569, [1] с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с.
4. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧА- ЮЩИХСЯ

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10	Контрольные работы	Низкий – до 60 баллов (неудовлетво	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее

		нительно	важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов;
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно,

			используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10</b>	Зачёт	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно точки зрения норм литературного языка.
<b>ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10</b>	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.

		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

### Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;

- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;
- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины;
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Вопросы для написания рефератов**

1. История возникновения и развития спортивного массажа.
2. Физиологические изменения, происходящие в тканях под влиянием массажа.
3. Массаж как средство восстановления работоспособности спортсмена.
4. Парный массаж: показания и методика его выполнения.
5. Самомассаж при занятиях спортом (по виду специализации).
6. Точечный массаж.
7. Массаж и магнитотерапия.



8. Инструментальный массаж.
9. Нетрадиционный массаж как средство восстановления здоровья.
10. Использование массажа в бане.
11. Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
12. Сочетание массажа с физиотерапией и гидропроцедурами.

### **Темы (примерные) контрольных работ**

1. ЛФК как часть системы физического воспитания, как лечебно-педагогический процесс.
2. Развитие ЛФК в России.
3. Особенности лечебной физкультуры - как лечебного метода.
4. Значение ЛФК в комплексном лечении больных.
5. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
6. Виды дозировки в ЛФК, их характеристика.
7. Методы врачебно-педагогической оценки влияния физических упражнений в ЛФК.
8. Использование физических упражнений с лечебной целью при заболеваниях ССС.
9. Дозированная ходьба как средство профилактики заболеваний ССС.
10. Использование плавания в лечении детей с заболеваниями органов дыхания.
11. Использование физических упражнений с лечебной целью при ожирении.
12. Роль и физиологическое обоснование использования физических упражнений при заболеваниях позвоночника.
13. Использование плавания в лечении детей со сколиозом.
14. Профилактика сколиозов у детей и подростков.
15. Формирование правильной осанки у детей и подростков на уроках физкультуры.
16. Выбор специальных упражнений и их лечебное действие при нарушениях осанки у детей и подростков.
17. Задачи и методика ЛФК при повреждении связок коленного сустава.
18. Организация лечения детей с ДЦП.
19. Ритмы жизни и здоровье
20. Нетрадиционные методы лечения.

### **Примерные контрольные тесты**

Инструкция для студента.

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий – часть В, 5 заданий – часть С. На его выполнение отводится 90 минут. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов.

#### **ЧАСТЬ А**

*К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.*

А1. Укажите, что является средством лечебной физкультуры (ЛФК)?

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| а) массаж;                | б) прогулки;  |
| в) физические упражнения; | г) терренкур. |

А2. Что является показанием к назначению больному метода ЛФК?

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| а) острая стадия болезни;         | в) отсутствие контакта с больным; |
| б) положительная динамика на ЭКГ; | г) ухудшение состояния больного.  |

а) минимальная;    в) малая;  
б) умеренная;    г) большая.

A4. Какой процент учащения пульса во время занятий ЛФК допускается для больных, находящихся на санаторном этапе лечения?

- а) 10-50%;  
б) 50-80%;  
в) 80-100%;  
г) 100-120%.

а) упр. на увеличение вентиляции отдельных частей легкого;  
б) упр. на удаление мокроты;  
в) упр. на укрепление мышц брюшного пресса;  
г) упр. с изменением соотношений фаз вдоха и выдоха.

а) упр. для расслабления мышц верхних конечностей и грудной клетки;  
б) упр. для укрепления мышц туловища;  
в) упр, усиливающие фазу выдоха;  
г) упр, обучающие грудному типу дыхания.

а) упр. силового характера;      в) упр. с многочисленными наклонами;  
б) дозированная ходьба;      г) упр. на гимнастических снарядах.

- а) упр. на гимнастических снарядах;
- б) дозированная ходьба в медленном темпе;
- в) упр. на увеличение подвижности грудной клетки;
- г) упр. с отягощениями более 5кг.

а) не более 10%;  
б) 10-20%;  
в) 20-30%;  
г) 30-50%.

а) упр. на увеличение вентиляции отдельных частей легкого;  
б) упр. на удаление мокроты;  
в) упр. на укрепление мышц брюшного пресса;  
г) упр. с изменением фаз вдоха и выдоха.

- а) маховые движения в пораженных суставах;
- б) с полной амплитудой движения;
- в) с осевой нагрузкой на сустав;
- г) с отягощением.

а) строгий постельный;                      в) палатный;  
б) расширенный постельный;                г) свободный.

а) формирование костной мозоли;

- б) окончательное восстановление двигательной функции;
- в) адаптация к бытовым и производственным нагрузкам;
- г) восстановление амплитуды движений в суставах, находящихся под гипсом.

A14. Укажите дефект осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.

- а) ассиметричная осанка;
- б) плоская спина;
- в) круглая спина;
- г) нормальная осанка.

A15. В каком исходном положении рекомендуется выполнять комплекс лечебной гимнастики больным на стадии периода с поясничным остеохондрозом?

- а) стоя;
- б) сидя;
- в) лежа на боку;
- г) лежа на спине, с валиком под коленями.

ни.

## ЧАСТЬ В

B1 Укажите соответствие между :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. механизмами лечебного действия            | 2. механизмами нарушения дыхания |
| А. Нарушение механики дыхания;               | Д.Нарушение нервной регуляции;   |
| Б. Формирования компенсаций;                 | Е. Нормализации функций;         |
| В. Снижение диффузионной способности легких; | Ж. Трофического действия;        |
| Г. Снижение бронхиальной проходимости;       | З.Тонизирующего действия.        |

B2. Закончите следующее предложение. Соотношение между состоянием покоя и объемом двигательной активности больного в течение суток называется.....

B3. Из перечисленных вариантов укажите упражнения, используемые при лечении сколиоза у детей и подростков (верных ответов может быть несколько).

- а) коррекция положением;
- б) гимнастика в воде;
- в) упражнения на формирование правильной осанки;
- г) прыжки.

B4. ЛФК по щадящему режиму с больными бронхиальной астмой проводится в среднем .....дней.

B5. Вид контроля, позволяющий изучить реакцию больного на физическую нагрузку во время занятий, называется.....

## ЧАСТЬ С.

C1. Назовите периоды применения физических упражнений в ЛФК.

C2. Укажите дефекты осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.

C3. Каковы основные причины возникновения острого нарушения мозгового кровообращения.

C4. Дайте классификацию сколиозов.

C5. В какой медицинской группе будет заниматься школьник с хронической пневмонией 2 стадии?

## Вопросы для зачета

1. Раскройте понятие о лечебном массаже и механизмы лечебного действия его на организм человека.

2. Каковы заслуги отечественных ученых И.З.Заблудовского, М.Я.Мудрова, А.Е.Щербака в развитии массажа в России.

3. Укажите влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.

4. Каковы гигиенические требования к массажисту.

5. Дайте понятие о профилактическом (превентивном) массаже, его физиологическое обоснование.

6. Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях.

7. Назовите противопоказания к назначению массажа у больных.

8. Назовите правила проведения процедуры лечебного массажа.

9. Укажите нормы времени по выполнению массажа на отдельных частях тела.

10. Какие разновидности приемов классического массажа вы знаете.
11. Укажите особенности выполнения приема поглаживания на различных частях тела.
12. Особенности выполнения ударных приемов на различных областях тела.
13. Укажите ошибки при выполнении приема растирания.
14. Назовите ошибки, встречающиеся при выполнении приема движения. Какие движения нельзя отнести к приемам массажа.
15. Раскройте особенности физиологического действия приема вибрация.
16. Укажите рефлекторные изменения на коже при выполнении сегментарного массажа.
17. Назовите основные показания к выполнению соединительно-тканного массажа.
18. Опишите способы нахождения биологически активных точек.
19. Назовите противопоказания и план массажа при гипертонической болезни.
20. Опишите физиологическое действие массажа при заболевании органов дыхания.
21. Законспектировать план и методику массажа при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
22. Каковы задачи и план массажа при сколиозе.
23. Применение мазей, кремов и гелей в спортивном массаже.
24. Сочетание массажа с тепловыми и электропроцедурами.
25. Массаж при реанимации (непрямой массаж сердца).

### **Вопросы к экзамену**

1. ЛФК как часть системы физического воспитания, как лечебно-педагогический процесс.
2. Краткий исторический очерк развития ЛФК.
3. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
4. Двигательные режимы в лечебных учреждениях.
5. Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений.
6. Простые и сложные методы исследования в ЛФК.
7. Средства и формы ЛФК.
8. Классификация физических упражнений в ЛФК.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений на организм по В.К.Добровольскому.
10. Показания и противопоказания к значению ЛФК.
11. Способы подбора и дозировки упражнений в ЛФК. Общие требования к методике их применения.
12. Курс лечебной физкультуры, его периоды, задачи, характеристика.
13. Классификация, клиника, первая помощь и современные методы лечения переломов.
14. Лечебная физкультура в реабилитации спортивных травм, ее значение и задачи.
15. Общие принципы ЛФК в лечении травм, их периодизация.
16. Основы методики ЛФК при обморожениях.
17. Основы методики ЛФК при ожогах.
18. ЛФК при ампутации нижних конечностей.
19. ЛФК при диафизарных переломах верхних конечностей.
20. ЛФК при диафизарных переломах нижних конечностей.
21. Особенности методики ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
22. ЛФК при переломах шейного и поясничного отделов позвоночника.

23. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты и артрозы).
24. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
25. Степени и характеристика нарушения общего кровообращения.
26. Интракардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, их учет в ЛФК.
27. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца.
28. ЛФК при гипертонической болезни.
29. ЛФК при гипотонической болезни.
30. ЛФК при пороках сердца у детей.
31. ЛФК при ревматизме у детей.
32. Физическое воспитание школьников, перенесших ревматизм.
33. Физическое воспитание школьников с хронической пневмонией.
34. Значение и характеристика дыхательных упражнений в ЛФК.
35. Механизмы нарушения дыхания при заболевании органов дыхания.
36. Дыхательная недостаточность, ее классификация.
37. Методика ЛФК при пневмонии.
38. Методика ЛФК при хронической пневмонии у детей.
39. Физическое воспитание школьников с бронхиальной астмой.
40. ЛФК при бронхиальной астме и сочетание с физиопроцедурами.
41. ЛФК при ожирении. Основные принципы методики. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.
42. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.
43. ЛФК при сотрясении и ушибе головного мозга.
44. ЛФК при детских церебральных параличах.
45. Вялые и спастические параличи; принципы методики ЛФК при данных заболеваниях.
46. Особенности методики ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.
47. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе.
48. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. Сочетание ЛФК с физиотерапией и массажем.
49. ЛФК при травмах спинного мозга.
50. Этиология и классификация сколиозов.
51. Методика ЛФК при сколиозах.
52. Организация лечения детей со сколиозом в России.
53. Профилактика сколиозов у детей.
54. Характеристика нарушений осанки.
55. Задачи и особенности методики ЛФК при дефектах осанки (круглая, плоская спина).
56. Формирование осанки на уроках физкультуры в школе.
57. Использование плавания в лечении детей со сколиозом.
58. Основы организации занятий физическим воспитанием детей в СМГ.
59. Содержание и методические особенности построения урока физкультуры в СМГ.
60. Особенности методики занятий физической культурой со школьниками в СМГ при различных заболеваниях.

### **Массаж**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.
3. Виды массажа.
4. Системы массажа. Их характеристика.
5. Методы массажа, их характеристика.

6. Гигиенические основы проведения массажа.
7. Показания и противопоказания к применению массажа.
8. Основные правила проведения процедур массажа.
9. Правила работы и организация труда массажиста.
10. Требования к массажисту и пациенту.
11. Влияние массажа на кожу.
12. Влияние массажа на кровоток и лимфоток.
13. Влияние массажа на функцию внешнего дыхания и газообмен.
14. Влияние массажа на центральную нервную систему и нервно-мышечный аппарат.
15. Основные приемы классического массажа, их разновидности. Направления массажных линий.
16. Поглаживание. Характеристика приема; физиологическое действие; техника и методика его выполнения. Часто встречающиеся ошибки. Вспомогательные приемы.
17. Растирание. Характеристика приема, физиологическое действие, техника и методика выполнения. Наиболее часто встречающиеся ошибки. Вспомогательные приемы.
18. Разминание. Характеристика, физиологическое действие. Техника и методика его выполнения на различных областях тела, вспомогательные приемы. Часто встречающиеся ошибки.
19. Ударные приемы и вибрация. Характеристика, физиологическое действие. Вспомогательные приемы. Техника и методика их выполнения. Встречающиеся ошибки.
20. Применение массажа в сочетании с баней (сауной), мазями, физио- и гидро-процедурами.
21. Сегментарно-рефлекторный массаж. Физиологическое обоснование применения. Задачи, продолжительность.
22. Точечный массаж, его задачи, продолжительность и физиологическое обоснование применения.
23. Методика лечебного массажа при остеохондрозе.
24. Методика лечебного массажа при гипотонической болезни.
25. Методика лечебного массажа при гипертонической болезни.
26. Методика самомассажа отдельных частей тела.
27. Массаж при реанимации (непрямой массаж сердца).
28. Методика проведения массажа отдельных частей тела (спины, верхних и нижних конечностей, головы).
29. Техника и методика точечного массажа.
30. Общие технические и методические указания по применению аппаратного массажа.
31. Виды аппаратного массажа, их сочетание с ручным (классическим).
32. Физиологическое обоснование и методика применения массажа при сколиозе у детей.
33. Показания, план и методика лечебного массажа при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
34. Сочетание массажа с другими методами лечения.
35. Назовите смазывающие вещества, с какой целью они применяются.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, активного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с. (23 экз.)
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с. (10 экз.)
3. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с. (72 экз.)
4. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 208 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/493588>

### **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

**Разработчик:** Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья



## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
2.Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. вузов / А. А. Бирюков. -М. : Академия, 2006. - 569, [1] с. (47 изд.) 5.Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе образовательного учреждения общеобразовательного учреждения : практическое пособие / Л. Н. Коданева, М. А. Шуть. - М. : АРКТИ, 2006. - 56, [3] с. - (Школьное образование). 11. Аух-адеев Э.И. (20 экз.) 6.Организация и методика занятий по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе: методические рекомендации. - Благовещенск : БГПИ им М.И. Калинина, 1993. - 23 с. (14 экз.) 7.Титова Т.М. Физическая культура в специальной медицинской группе. Организация занятий со старшеклассниками / Т.	1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с. (23 экз.) 2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 368 с. (10 экз.) 3. Лечебная физкультура. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 412 с. (72 экз.) с. 4. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 208 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — Текст :

М. Титова, Т. В. Степанова, В. Л. Чудов. - М. : Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября». Серия "Спорт в школе" ; вып. 4 (10 экз.)	электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/493588">https://www.urait.ru/bcode/493588</a>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> <li>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> <li>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> </ol>

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4	
№ страницы с изменением: 31	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	