

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки
44.03.01. Педагогическое образование

Профиль программы
Физическая культура

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения
Очная

Факультет	<i>Физической культуры и спортивного мастерства</i>
Кафедра	<i>Спортивного совершенствования</i>
Курс	4
Семестр	7,8

Магнитогорск
2017 г.

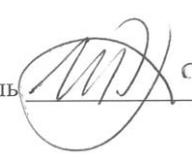
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015г. № 1426.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой

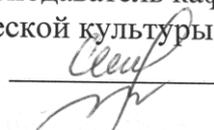
 / В.В. Алонцев /

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2012 г., протокол № 1

Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры
физической культуры

 / О.В. Сприкут /

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б.н., доцент

 / Е.Г. Цапов /

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование у студентов целостного представления об основах лечебной физической культуры и массажа.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения в университете курсов «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Адаптивная физическая культура», «Спортивная медицина», «Восстановление работоспособности спортсмена», «Физиология физического воспитания и спорта», «Возрастная морфология».

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура и массаж» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-6: способность к самоорганизации и самообразованию	
Знать:	анатомо-физиологические и гигиенические основы ЛФК и массажа с учетом индивидуальных особенностей; классификацию и характеристику основных и специальных видов массажа; общие принципы проведения и методику проведения лечебной физической культуры с учетом пола, возраста, состояния человека; особенности проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта
Уметь:	формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения
Владеть:	общими и специальными приемами проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта
ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
Знать:	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого
Уметь:	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого

Владеть:	выполнять приемы поглаживания, выжимания, разминания, растирания, вибрации, активных и пассивных движений, а также сотрясающих и ударных приемов; составлять общий и специальный комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы
ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
Знать:	Методику проведения ЛФК и массажа при различных заболеваниях; Технику выполнения специальных упражнений с учетом характера и степени заболеваний, а так же возрастных категорий людей
Уметь:	Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию
Владеть:	приемами проведения ЛФК и массажа с учетом патологий

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 95,1 акад. часов:
 - аудиторная – 91 акад. часов;
 - внеаудиторная – 4,1 акад. час
- самостоятельная работа – 49,2 акад. часов;
- контроль – 35,7 часов

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1. Общие вопросы ЛФК								
1.1. Общая характеристика лечебной физической культуры. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по ЛФК	7	2		4	4	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
1.2. Организация проведения ЛФК	7	2		4	4	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
1.3. Средства и методы ЛФК	7	1		2	2	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
Итого по разделу		5		10	10			
2. Методы ЛФК при раз-								

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
личных заболеваниях								
2.1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		1		2	2	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.2. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы		1		2/2И	2	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях дыхательной системы; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.3. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии		1		2/2И	2	– разработка комплекса упражнений в травматологии и ортопедии; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.4. Лечебная физкультура при нарушении осанки (Лардотский кифоз и сколиоз)		1		2/2И	2	– разработка комплекса упражнений при нарушении осанки; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.5. Лечебная физкультура при заболеваниях ЖКТ		1		2/2И	2	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях ЖКТ; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.6. Особенности занятий ЛФК с различными возрастными группами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.		1		2/2И	6	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.7. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК		1		2/2И	9,3	– Подготовка реферата – поиск дополнительной информации по за-	Составление комплекса	ОК-6, ОП К-2,

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)		Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия				
					данной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы	упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации	ПК-1 ЗУВ
Итого по разделу		7	14/12	25,3			
Итого за семестр	7	12	24/12	35,3		Зачет	
3. Общие вопросы массажа							
3.1. Физиологическое влияние массажа на организм. Лечебный массаж	7	2	4	2	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.2. Организация проведения массажа	7	2	4	2	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.3. Спортивный массаж.	7	2	5	1	– подготовка доклада по теме: Проведение спортивного массажа во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.4. Санитарно-гигиенические требования к проведению массаж.	7	2	2	1	– подготовка доклада по теме Оценка оснащения кабинета массажиста; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
Итого по разделу		8	15	6			
4. Приемы массажа	8						
4.1. Поглаживание	8	2	2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим ма-	Выполнение приема	ОК-6, ОП

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						териалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	массажа	К-2, ПК-1 ЗУВ
4.2. Разминание	8	2		2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.3. Вибрация	8	2		2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.4. Выжимание	8	2		2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.5. Встряхивание.	8	2		2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.5. Поколачивание.	8	2		2/2И	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.5. Точечный массаж.	8	1		4	1	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.5. Правила проведения общего массажа.	8	1		2	0,9	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
Итого по разделу		14		18/12 И	7,9			
Итого за семестр		22		22/10	13,9		Экзамен	

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Итого по дисциплине		34		57/24	49, 2		Зачет, Экзамен	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

5 Образовательные и информационные технологии

Используются следующие виды лекций.

1. Проблемная лекция. Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема не имеет однотипного готового решения. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. Обязателен диалог преподавателя и студентов.

2. Информационные лекции

3. Лекция с разбором конкретной ситуации; студенты совместно анализируют и обсуждают представленный материал.

На практических занятиях используются следующие приемы:

1. Решение ситуационных задач, требующих имитации действий при различных состояниях человека.

2. Тесты.

3. Отработка практических навыков диагностики и проведения массажа с учетом индивидуальных особенностей человека.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Темы рефератов

1. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК на физио-роллах
2. Использование элементов антигравитационный йоги в ЛФК
3. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Акройога)
4. Использование фитнес резинки в ЛФК
5. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (антикравитационная йога)
6. Методика реабилитации по системе С.М. Бубновского
7. Методика реабилитации по системе В.И. Дикуля

Тестовые вопросы:

1. ЛФК изучает и решает вопросы:

- а. профилактика заболеваний
- б. функции различных органов
- в. влияние физических упражнений на организм больного
- г. факторы природы

2. Тактика ЛФК включает следующие направления:

- а. гигиеническое
- б. профилактическое
- в. реабилитационное

- г. социальное
- 3. ЛФК требует знаний в области:
 - а. фармакологии (лекарственные препараты)
 - б. физиотерапии (физические методы лечения)
 - в. гигиены
 - г. спортивной медицины
- 4. Определите последовательность влияния средств ЛФК:
 - а. нормализующее действие
 - б. стимулирующее (тонизирующее)
 - в. компенсаторное
 - г. трофическое
- 5. Отличие ЛФК от урока физической культуры:
 - а. занятие с группой
 - б. большая продолжительность занятий
 - в. разнообразие упражнений
 - г. занятия обеспечивающие профилактический эффект
- 6. Контроль за занимающимися ЛФК осуществляется по:
 - а. пульсу
 - б. эмоциональному состоянию
 - в. слабой активности занимающегося
 - г. факторам внешней среды
- 7. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:
 - а. особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
 - б. слабое физическое развитие
 - в. развитие физических качеств
 - г. принцип координации движений
- 8. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:
 - а. показателям антропометрии
 - б. лабораторным анализам
 - в. подвижности суставов
 - г. функциональным пробам
- 9. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:
 - а. организационная работа
 - б. методическая работа
 - в. проведение научных исследований
 - г. санитарно-просветительная работа
- 10. В первой половине 19 века лечебное действие дозированных физических нагрузок установил:
 - а. Н.И. Пирогов
 - б. Г.И. Сокольский
 - в. М.Я. Мудров
 - г. П.Ф. Лесгафт
- 11. В 1927 году гимнастику для больных с различными степенями искривления позвоночника предложил:
 - а. П.Ф. Лесгафт
 - б. Г.А. Захарьин
 - в. Г. Клапп
 - г. Ф.А. Манассеин
- 12. Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении следующего принципа:

- а. систематичности
- б. практичности
- в. логичности
- г. статичности

13. Процедура лечебной гимнастики включает _____ раздела (ов):

- а. 3
- б. 5
- в. 2
- г. 4

14. К циклическим упражнениям относятся:

- а. прыжки
- б. метание
- в. плавание
- г. единоборства

15. Выделяют _____ метода проведения процедур лечебной гимнастики:

- а. 2
- б. 4
- в. 6
- г. 3

16. К ациклическим упражнениям относится:

- а. ходьба
- б. спортивные игры
- в. гребля
- г. бег

17. Физические упражнения не включают:

- а. гимнастические
- б. релаксационные
- в. спортивно-прикладные
- г. игры

18. К средствам ЛФК не относятся:

- а. лечебная гимнастика
- б. массаж
- в. закаливание
- г. фитнес

19. Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки

необходимо измерить все, кроме:

- а. силы мышц брюшного пресса
- б. силы мышц спины
- в. силы боковых мышц
- г. становой силы

20. Периоды реабилитации в травматологии:

- а. иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный
- б. вводный, основной, заключительный
- в. первый, второй, третий
- г. острый, подострый

21. Формы ЛФК при лечении травмы включает:

- а. лечебной гимнастики
- б. упражнений в воде
- в. самостоятельных занятий
- г. механотерапии

22. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конеч-

НОСТИ

характеризуются:

- а. тугоподвижности в суставах
- б. снижения мышечной силы
- в. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности
- г. болезненности при движениях

23. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- а. закупорка коронарной артерии тромбом
- б. воздействие бактерий
- в. снижение двигательной активности
- г. нерациональная организация тренировочного процесса

24. Факторами риска при гипертонической болезни являются:

- а. длительные наклоны головы
- б. упражнения для брюшного пресса
- в. упражнения с задержкой дыхания
- г. прыжки, подскоки

25. Факторы риска у детей провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы:

- а. длительные наклоны головы
- б. прыжки, подскоки
- в. упражнения для брюшного пресса
- г. упражнения с задержкой дыхания

26. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:

- а. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
- б. упражнения с подниманием рук (ног)
- в. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
- г. маховые движения ногами

27. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:

- а. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- б. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
- в. дыхательные упражнения
- г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

28. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:

- а. упражнения циклического характера
- б. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- в. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
- г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:

- а. длительные наклоны головы
- б. упражнения с натуживанием
- в. упражнения с задержкой дыхания
- г. прыжки, подскоки

30. Специальные упражнения применяются при ожирении:

- а. дыхательные упражнения
- б. упражнения в расслаблении
- в. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
- г. упражнения циклического характера

31. Признаком сутулости является:

- а. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
- б. структурные изменения в позвонках
- в. увеличение грудного кифоза
- г. нарушение двигательной функции

32. Признаком плоской спины является:
- укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
 - увеличение грудного кифоза
 - нарушение двигательной функции
 - уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
33. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:
- на растягивание
 - для мышц спины и брюшного пресса
 - для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
 - в статическом напряжении мышц
34. Разновидности ударных приемов массажа:
- встряхивание, потряхивание
 - гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
 - двойное кольцевое, ординарное
 - похлопывание, поколачивание, рубление
35. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа:
- встряхивание, потряхивание
 - похлопывание, поколачивание, рубление
 - двойное кольцевое, ординарное
 - гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
36. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа:
- гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
 - встряхивание, потряхивание
 - похлопывание, поколачивание, рубление
 - двойное кольцевое, ординарное

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-6: способность к самоорганизации и самообразованию		
Знать	анатомо-физиологические и гигиенические основы ЛФК и массажа с учетом индивидуальных особенностей; классификацию и характеристику основных и специальных видов массажа; общие принципы проведения и методику проведения лечебной физической культуры с учетом пола, возраста, состояния	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Методы оценки показателей физического развития лиц различного возраста. Медицинские группы здоровья и их характеристика. Понятие об оптимальном двигательном режиме. Показания и противопоказания к тренирующим физическим нагрузкам. Стадии формирования долговременной адаптации к физической нагрузке. Классификация функциональных проб и тестов. Типы реакции сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку. Определение зоны ЧСС для аэробных физических нагрузок. Организация медицинского наблюдения за занимающимися ЛФК. Временные противопоказания для занятий физкультурой и спортом. <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Абсолютные противопоказания для занятий спортом.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	человека; особенности проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта	2. Основные разделы работы спортивного врача. 3. Методика и режим спортивных тренировок. 4. Профилактика нарушений состояния здоровья. 5. Понятие о перетренированности и перенапряжении. 6. Особенности врачебного наблюдения за спортсменками. 7. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. 8. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований. 9. Роль ЛФК в процессе реабилитации. 10. Общие правила назначения дозированных физических нагрузок. 11. Средства ЛФК. 12. Классификации гимнастических упражнений. 13. Определение и характеристики двигательных режимов. 14. Формы применения ЛФК. 15. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики. 16. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия. 17. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки
Уметь	формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения	<i>Тематика практических заданий:</i> 1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»? 2. Какие Вы знаете массажные приемы? 3. Как выполняется прием поглаживания. 4. Как выполняется прием растирания. 5. Как выполняется прием смещение. 6. Как выполняется прием выжимания. 7. Как выполняется прием разминания. 8. Как выполняется прием надавливания. 9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы. 10. Формы кинезотерапии 11. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего? 12. Этиология сколиоза позвоночника 13. Какие виды разминаний вы знаете? 14. В чем особенность выполнения выжимания? 15. Какой частью руки выполняется выжимание? 16. В чем особенность массажного приема надавливание? 17. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний? 18. В чем различие ударных и вибрационных приемов? 19. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные? 20. Какая роль ЛФК в процессе реабилитации? 21. Какие общие правила назначения дозированных физических нагрузок
Владеть	общими и специальными приемами проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта	<i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i> 1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе компенсации . 2). Опишите средства ЛФК 3). Какие бывают противопоказания к назначению средств кинезотерапии? 4). Опишите средства кинезотерапии: 5). Что влияет на дозу физической нагрузки в кинезотерапии?

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																															
		<p>6) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа.</p> <p>7) Особенность выполнения поглаживание и растирание</p> <p>Практические задания:</p> <p>- подготовить план выполнения основных приемов массажа</p> <p>- Заполните таблицу:</p> <table border="1" data-bbox="687 533 1533 994"> <thead> <tr> <th data-bbox="687 533 900 667">Прием массажа</th> <th data-bbox="900 533 1150 667">Физиологическое действие</th> <th data-bbox="1150 533 1337 667">Какой частью руки выполняется</th> <th data-bbox="1337 533 1533 667">Направление движений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="687 667 900 707">Поглаживание</td> <td data-bbox="900 667 1150 707"></td> <td data-bbox="1150 667 1337 707"></td> <td data-bbox="1337 667 1533 707"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 707 900 748">Разминание</td> <td data-bbox="900 707 1150 748"></td> <td data-bbox="1150 707 1337 748"></td> <td data-bbox="1337 707 1533 748"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 748 900 788">Растирание</td> <td data-bbox="900 748 1150 788"></td> <td data-bbox="1150 748 1337 788"></td> <td data-bbox="1337 748 1533 788"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 788 900 853">Смещение и выжимания</td> <td data-bbox="900 788 1150 853"></td> <td data-bbox="1150 788 1337 853"></td> <td data-bbox="1337 788 1533 853"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 853 900 893">Надавливания</td> <td data-bbox="900 853 1150 893"></td> <td data-bbox="1150 853 1337 893"></td> <td data-bbox="1337 853 1533 893"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 893 900 994">Ударные и вибрационные приемы</td> <td data-bbox="900 893 1150 994"></td> <td data-bbox="1150 893 1337 994"></td> <td data-bbox="1337 893 1533 994"></td> </tr> </tbody> </table>				Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений	Поглаживание				Разминание				Растирание				Смещение и выжимания				Надавливания				Ударные и вибрационные приемы			
Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений																														
Поглаживание																																	
Разминание																																	
Растирание																																	
Смещение и выжимания																																	
Надавливания																																	
Ударные и вибрационные приемы																																	

ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Знать	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 2. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда. 3. Механизмы лечебного действия физических упражнений. 4. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни. 5. Формы занятий ЛФК. 6. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни. 7. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. 8. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите. 9. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм. 10. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких. <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. 2. Особенности методики ЛФК и массажа при ЖКТ. 3. Учет эффективности ЛФК. 4. Лечебная гимнастика – основная форма занятий. 5. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 6. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ЦНС. 7. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие
-------	---	--

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>и значение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Причины травм при занятиях спортом. 9. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики. 10. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ССС. 11. Режимы двигательной активности, их характеристика. 12. Методика ЛФК при нарушении обмена веществ. 13. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях. 14. Особенности методики ЛФК при травмах 15. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении осанки. 16. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
Уметь	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата? - Что представляет собой травматическая болезнь? - В процессе лечения методами кинезотерапии какие подключаются функциональные уровни ЦНС? - Какие основные характеристики физического упражнения влияют на дозу физической нагрузки? - Перечислите периоды курса кинезотерапии - Особенности методики ЛФК при сколиозах. - Особенность методики ЛФК при дефектах осанки. - Особенность методики ЛФК при плоскостопии - Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. - Методика ЛФК и массажа для детей
Владеть	выполнять приемы поглаживания, выжимания, разминания, растирания, вибрации, активных и пассивных движений, а также сотрясающих и ударных приемов; составлять общий и специальный комплекс ЛФК и рекомендации по	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - раскройте периоды ЛФК и методики при нарушении осанки. - основные формы занятий лечебной физкультурой. - напишите общие приемы проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта; - продемонстрируйте основные навыки выполнения различных приемов при выполнении массажа

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы	
ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов		
Знать	Методику проведения ЛФК и массажа при различных заболеваниях; Технику выполнения специальных упражнений с учетом характера и степени заболеваний, а так же возрастных категорий людей	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм. 2. Особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы 3. Характеристика периодов в ЛФК. 4. Режимы двигательной активности в ЛФК. 5. Особенности методики ЛФК при заболевании ЖКТ. 6. Общие основы ЛФК 7. Виды массажа 8. Основные приемы массажа и их разновидности. 9. Самомассаж 10. История возникновения и развития спортивного массажа <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (комплексы упражнений). 2. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений). 3. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений). 6. ЛФК и массаж при заболеваниях обмена веществ (комплекс упражнений). 7. ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений). 8. ЛФК и массаж в травмах (комплекс упражнений). 9. ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями. 10. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 11. История возникновения и развития ЛФК. 12. Гигиенические основы массажа. 13. Массаж отдельных частей тела. 14. Виды массажа. Техника их выполнения. 15. Техника выполнения самомассажа. 16. Виды спортивного массажа. Техника их выполнения. 17. Массаж в различных видах спорта
Уметь	Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <p>Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (на физиороллах)</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадицион-</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>ных методов реабилитации в воде</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Актойоги)</p>
Владеть	приемами проведения ЛФК и массажа с использованием нетрадиционных методов	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <p>Выполнить приемы массажа (поглаживание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (разминание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (выжимание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (растирание)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (на физиороллах)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК на воде</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (Актойоги)</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Методические рекомендации для подготовки к зачету

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями.

на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические рекомендации для подготовки к экзамену

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обу-

чающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «**неудовлетворительно**» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «**неудовлетворительно**» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Мицан Е. Л. Лечебный массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1276.pdf&show=dcatalogues/1/1123471/1276.pdf&view=true> . - Макрообъект.

б) Дополнительная литература:

1. Абрашина Н. А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития: Практическое пособие / Н.А. Абрашина. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 200 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=319787>
2. Вайнер Э. Н. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2012. – 144 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=495879>
3. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
4. Варфоломеева З. С. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская; под общ. ред. С. И. Изаак. –3-е изд., испр. и доп. – М: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 131 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=454965>
5. Лукомский И. В. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс] : учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик; под ред. В.С. Улащика. - 3-е изд. - Минск: Выш. шк., 2010. - 384 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=507162>
6. Максимихина Е. В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] : учеб. метод. пособие / сост. Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. — 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 67 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=457248>
7. Юнусов Ф. А. Абилизация детей с церебральным параличом и его синдромами: Практическое руководство / Ф.А. Юнусов, А.П. Ефимов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 143 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=448512>
8. Ясовеев М. Г. Природные факторы оздоровления: Учебное пособие / М.Г. Ясовеев, Ю.М. Досин. - М.: НИЦ ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2014. - 259 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=419653>
9. Яшин В. Н. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

в) Методические указания:

1. Кабирова, О. Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой и спортом : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, Ф. Р. Бикьянова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1845-0. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4171.pdf&show=dcatalogues/1/1535315/4171.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Интернет-ресурсы:

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный институт проблем информатизации»	URL: http://www1.fips.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Федеральный образовательный портал – Экономика. Социология. Менеджмент	http://ecsocman.hse.ru/
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний Springer	http://www.springerprotocols.com/
Международная база научных материалов в области физических наук и инжиниринга	http://materials.springer.com/

Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная база данных по чистой и прикладной математике zbMATH	http://zbmath.org/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Архив научных журналов «Национальный электронно-информационный концорциум» (НП НЭИКОН)	https://archive.neicon.ru/xmlui/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска, мультимедийный проектор, экран
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.