



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ


«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

 М.В. Бондаренко

«24» февраля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
теории, методики и практики физической культуры и
спорта

 В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Лечебная физическая культура и массаж
Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

курс 3, 4
лекции 12/4 час.
практические занятия 6/2 час.
лабораторные работы 16 час.
в том числе с использованием МАО лек. 4 час., пр. 2 час, лаб. 0 час.
в том числе в электронной форме лек. / пр. / лаб. не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 34 час.
в том числе с использованием МАО 6 час.
в том числе в электронной форме не предусмотрены
самостоятельная работа 133 час.
в том числе на подготовку к экзаменам 13 час.
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет - 3 курс
экзамен 4 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 1457, № 91 от 09.02.2016 года.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук



В.И. Гончаров

Составитель: старший преподаватель



Н.А. Гончарова

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «18» мая 2016 г. № 11

Заведующий кафедрой _____ В.И. Гончаров
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20 г. № _____

Заведующий кафедрой _____ (подпись) _____ (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

Рабочая программа учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» разработана для студентов 3, 4 курса, обучающихся по заочной форме по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Дисциплина входит в вариативную часть и является обязательной дисциплиной студентов. Трудоемкость дисциплины составляет 180 часов (5 зачетных единиц), в том числе 34 часа аудиторной работы (лекции – 12 часов, практические занятия – 6 часов, лабораторные занятия – 16 часов, СРС - 146 часов, в том числе 13 часов на подготовку к экзаменам). Изучение дисциплины заканчивается экзаменом на 4 курсе обучения.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» логически и содержательно связана с такими дисциплинами как «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Анатомия человека».

Содержание дисциплины: Общие основы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура при дефектах осанки. Лечебная физическая культура при ожогах и отморожениях. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Общие основы массажа. Классификация видов массажа. Приемы классического массажа. Техника. Методика массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика массажа при дефектах осанки. Методика массажа при заболеваниях

висцеральных систем и систем и органов. Методика массажа при заболеваниях периферической нервной системы.

Цель: приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

Задачи:

- повысить уровень знаний теории создания комплекса ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;
- ознакомить с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- привить навыки практической деятельности использования ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации.

Для успешного изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве (ОК-3);
- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	- основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методики восстановительного лечения и их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях
	Умеет	- контролировать и индивидуализировать программы ЛФК и массажа, ориентируясь на переносимость пациентом лечебных воздействий и консультируясь с врачом
	Владеет	- различными видами, формами и приемами массажа; способностью применять различные методики ЛФК и массажа для лиц с различной патологией
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	- историю развития, принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры
	Умеет	- осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета в соответствии с требованиями образовательных стандартов; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ
	Владеет	разнообразными приемами, методами и средствами обучения

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: проблемная лекция; проблемно-активные лабораторные работы.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

3 курс

Раздел 1. Массаж

Тема 3. Общие основы массажа (6 час.)

Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Гигиенические основы массажа (требования к

помещению, инвентарю, массажисту и массируемому). Поза массажиста и массирующего. Смазывающие средства, методика их применения в спортивной практике и с целью лечения. Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Системы (русская, финская, шведская), методы (аппаратный, комбинированный, гидромассаж) и формы массажа (общий и частный).

4 курс

Раздел 2. Лечебная физическая культура (6 час.)

Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) (4 час.)

Понятие о лечебной физической культуре. Педагогические принципы и формы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений применяемых с лечебной целью. Периоды лечебного применения физических упражнений.

Организация занятий ЛФК в стационаре, поликлинике, санаторно-курортных условиях. Требования к залу, кабинету ЛФК, Техника безопасности при занятиях ЛФК. Требования к инструктору ЛФК, массажисту.

Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий.

Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Критерии допустимости нагрузок ЛФК). Принципы тренировок в ЛФК Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.

Тема 2. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (2 час.)

Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура при дефектах осанки.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (6 час.)

3 курс

Раздел 1. Массаж (6 час.)

Практическое занятие № 1. Приемы классического массажа (2 час.)

Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особенности выполнения приемов на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, с сопротивлением) в процедуре массажа. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.). Методика сеанса общего массажа.

Освоение техники выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа различных частей тела.

Практическое занятие № 2. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (2 час.)

Особенности методики и техники массажа при переломах костей верхних и нижних конечностей, вывихах, повреждении коленного сустава (связок, мениска), голеностопного сустава и стопы. Лечебный и восстановительный массаж при переломах позвоночника. Механизмы лечебного действия массажа при переломах позвоночника. Частные методики массажа и их сочетание с лечебной физической культурой.

Освоение частных методик выполнения классического массажа при наиболее распространенных травмах опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие № 3. Массаж при дефектах осанки (2 час.)

Основное назначение массажа при функциональных отклонениях состояния позвоночного столба. Особенности методики и техники массажа при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой. Профилактическое значение массажа при формировании осанки. Контроль за эффективностью лечебного массажа.

Освоение методик выполнения классического массажа при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии.

4 курс

Раздел 2. Лечебная физическая культура (16 час.)

Лабораторное занятие № 1. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (4 час.)

Разработка комплекса физических упражнений, ориентированных для лиц с травматическим повреждением ОДА, его проведение (индивидуальная или групповая формы). Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

Лабораторное занятие № 2. Лечебная физическая культура в кардиологии (2 час.)

Разработка и проведение комплексов физических упражнений, ориентированных для лиц с разной патологией сердечно-сосудистой системы. Анализ структуры и качества проведения занятия по ЛФК.

Лабораторное занятие № 3. Лечебная физическая культура при дефектах осанки (4 час.)

Составление комплекса лечебной гимнастики, ориентированных для лиц с дефектами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, его проведение. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

Лабораторное занятие № 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ (2 час.)

Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики, ориентированных для лиц с заболеваниями органов пищеварения и расстройствами обмена веществ, его проведение. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

Лабораторное занятие № 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (2 час.)

Разработка и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с различными нарушениями дыхательной функции. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

Лабораторное занятие № 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы (2 час.)

Составление и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Массаж	ОПК-6	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-24	Вопросы зачета 12,30,11
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопросы зачета 8,13,14
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопросы зачета 15-29
		ПК-1	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-24	Вопросы зачета 1-3,9,10
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопрос зачета 4
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопрос зачета 5
2	Раздел 2. Лечебная физическая культура	ОПК-6	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-23	Вопросы экзамена 5,9,15
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 21
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 2,4,6,8,11,12,14,16,18,20,22,24-26,28-32,34,36
		ПК-1	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-23	Вопросы экзамена 1,35,23,19
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 27,17,5,3
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 33,13,11,9,7

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, Л. Е. Школьников, А. В. Фоминых. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 96 с. — 978-5-98452-148-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>. - ЭБС «Iprbook»

2. Лечебный массаж: учебник для вузов / А. А. Бирюков. 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2015. - 361 с. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813589&theme=FEFU>

3. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462>

Дополнительная литература

1. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2001. - 272 с. — 12 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:16498&theme=FEFU>

2. Лечебная физическая культура : учебник / В. И. Дубровский. - 2-е, стер. изд. - Москва: Владос, 2001. - 608 с. - 6 экз.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:16497&theme=FEFU>

3. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие для вузов по спец.: 060101 "Лечебное дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Медико-профилактическое дело" / Л.П. Гребова. — М.: Академия, 2006. — 176с : ил. — 3 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:257564&theme=FEFU>

4. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 172 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9133

5. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - Москва: Флинта: Наука, 2009. - 419 с. - 3 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:301547&theme=FEFU>

6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2010. — 281 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096

7. Евсеев, С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева. — Москва: Советский спорт, 2013. — 96 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51782>

8. Усакова, Н. А. Точечный массаж для начинающих : учебно-методическое пособие / Н. А. Усакова. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109858>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: www.pnb.rsl.ru

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: www.nlr.ru

4. Файловый архив студентов - www.studfiles.ru

5. Все рефераты - www.allrefrs.ru

6. Время учиться - www.diplomba.ru

7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:
<http://www.obrnadzor.gov.ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,
Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":
<http://window.edu.ru/>

9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства
"Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант
студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com
(<https://new.znaniy.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
(<https://www.elibrary.ru/>)

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.

Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

Программное обеспечение:

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Значительное место при изучении курса занимает самостоятельная работа студентов, включающая в себя аннотирование и конспектирование литературы при подготовке к лекционным и семинарским занятиям, выполнение творческих практических заданий.

Промежуточный контроль освоения теоретического материала студентами производится в форме экзамена. Вопросы к экзамену составлены в соответствии с содержанием курса и отражают все дидактические единицы дисциплины.

Итогом курса является экзамен, который выставляется на основе рейтинг-контроля. Рейтинговая система учитывает отдельные виды деятельности студента по освоению учебной дисциплины (посещение и работа на лекционных занятиях и лабораторных работах, написание рефератов). Каждый вид деятельности оценивается в баллах. На основании общей суммы баллов выводится итоговый результат. Набрав необходимую

сумму баллов в течение семестра, студент получает оценку. В случае если студент не набирает данной суммы баллов, он сдает экзамен, отвечая на два вопроса промежуточного контроля.

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы контрольных или творческих работ, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к лабораторным работам, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов

способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия, свои тетради для лабораторных работ, и планомерно отвечает на вопросы экзаменационного билета. Сложные вопросы, неподдающиеся для понимания следует разобрать с сокурсниками и с преподавателем в часы консультаций.

Техника безопасности на лабораторных занятиях обеспечивается посредством соблюдения учебной дисциплины и точным, неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория (692508, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 35 ауд. 226):

1. Проектор BENG MX514P Digital Projector (1024 x 768) 60Hz RGB 382hr;
2. Проекционный экран с ручным управлением Optimai-C 200x200 cm Matte White;
3. Монитор DELL E 177FP 1920x1080 75Гц Rageon X700 Series;
4. Системный блок Verton Intel(R) Core (TM)2 Duo CPU E4500 @

2.20GHz 2.19 ГГц 1 00 Гб ОЗУ.

Спортивный зал (692508, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 35)

1. Шведская стенка;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические кольца, палки;
4. Скакалки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

Уссурийск
2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
3 курс (56 час.)				
4	1 - 8 нед.	Выполнение тестовых заданий по разделу 1 «Массаж»	22 час.	Тест ПР-1
5	9 - 16 нед.	Подготовка и защита реферата по одной из тем раздела 1 «Массаж»	30 час.	Реферат ПР-4
6	17 - 18 нед.	Подготовка к зачету	4 час.	Собеседование УО-1
4 курс (77 час.)				
№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 - 8 нед.	Выполнение тестовых заданий по разделу 1 «Лечебная физическая культура»	34 час.	Тест ПР-1
2	9 - 16 нед.	Подготовка и защита реферата по одной из тем раздела 1 «Лечебная физическая культура»	34 час.	Реферата ПР-4
3	17 - 18 нед.	Подготовка к экзамену	9 час.	Собеседование УО-1

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по отдельным темам;
- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач;
- усвоение умений и навыков практической работы;
- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи с эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;
- формулирование резюме по прочитанному материалу;
- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;
- составление краткого конспекта текста.

При организации самостоятельной работы учитывается уровень подготовки каждого студента и трудности, которые могут возникнуть при ее выполнении. Каждому студенту выдается индивидуальное задания – тема реферата.

Самостоятельная работа предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков.

Методические указания к выполнению тестовых заданий

Тестирование позволяет методом поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот либо другой материал. Предлагаемые тестовые задания разработаны в согласовании с программой по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», что позволяет оценить познания студентов по всему курсу. Данные испытания могут употребляться:

- студентами при подготовке к экзаменам в форме самопроверки познаний;

– для проверки остаточных познаний студентов, изучивших данную дисциплину.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Другими словами при их выполнении не следует воспользоваться учебниками, литературой и т.д. Для выполнения тестового задания, сначала, следует пристально прочесть поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к чтению предлагаемых вариантов ответа. Нужно прочесть все варианты и в качестве ответа следует избрать только один индекс (буквенное обозначение), соответственный правильному ответу.

Испытания составлены таким образом, что в каждом из их правильным является только один из вариантов. При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки.

Тестовые задания

Тестовые задания по разделу 1 «Массаж»

3 курс

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

1. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?

- a. гангрена;
- b. активная форма туберкулеза;
- c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
- d. злокачественные болезни крови.

2. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:

3. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:

- a. 170-180 см;
- b. 180-190 см;
- c. 190-200 см;

d. 220 см.

4. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:

a. 15-25 мин.;

b. 30-45 мин.;

c. 50-60 мин.;

d. 70-85 мин.

5. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?

6. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?

7. Вибрация, как прием массажа, это:

a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;

b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;

c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

8. Растирание, как прием массажа, это:

a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, б. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая с. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.

9. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?

a. круговое;

b. спиралевидное;

c. пересекание;

d. пиление.

10. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:

a. вибрацию;

b. растирание;

с. разминание.

11. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией?

- a. сотрясение;
- b. встряхивание;
- с. рубление.

12. Пиление и строгание – это дополнительные приемы:

- a. разминания;
- b. поглаживаний;
- с. растираний.

13. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- с. точечный.

14. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- с. точечный.

15. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- с. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

16. Основной физиологический эффект массажа растиранием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- с. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

17. Основной физиологический эффект массажа разминанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

18. Основной физиологический эффект массажа вибрацией:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

Тестовые задания по разделу 2 «Лечебная физическая культура»

4 курс

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

1. Основным средством ЛФК является:

- a. физическое упражнение;
- b. закаливающие процедуры;
- c. механотерапия;
- d. трудотерапия.

2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:

- a. снятия утомления мышц;
- b. понижения мышечного тонуса;
- c. нормализации дыхательного акта;
- d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

4. Корректирующие упражнения направлены на:

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;

- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

5. Осанка – это:

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

6. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?

- a. круглая;
- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

7. Кифоз – это:

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;

d. назад.

10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

11. Сколиоз – это:

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

13. С физиологической точки зрения осанка – это:

- a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
- b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
- c. динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания.

14. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:

- a. анемия;
- b. артериальная гипертензия;
- c. артериальная гипотензия.

15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- a. острая стадия заболевания;
- b. нарастание сердечной недостаточности;
- c. осложнения со стороны других органов;
- d. недостаточность кровообращения.

16. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

18. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

20. Спланхоптоз, это:

- a. опущение желудка;
- b. опущение органов брюшной полости;
- c. опущение кишечника.

21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?

- a. дыхательная недостаточность;
- b. сердечная недостаточность;
- c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

23. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?

- a. фиксации и вытяжения;
- b. операция;
- c. интенсивной нагрузки.

24. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:

- a. перелом;
- b. ушиб;
- c. вывих.

25. Атрофия, это:

- a. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина
- b. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;
- c. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.

26. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

27. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов:

- a. III А степени;
- b. II степени;
- c. III В и IV степени.

28. В классификации отморожений выделяют:

- a. II степени;
- b. V степеней;
- c. III степени;
- d. IV степени.

29. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:

- a. прогрессирующим заболеванием;
- b. не прогрессирующим заболеванием;
- c. медленно прогрессирующим.

30. В отечественной классификации ДЦП выделяют:

- a. V форм заболевания;
- b. IV формы заболевания;
- c. III формы заболевания;
- d. II формы заболевания.

Критерии оценки тестовых заданий

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. Критерии оценки:

60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

100% правильных ответов – оценка «отлично».

Методические указания к выполнению реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;

развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;

развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;

научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;

подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;

помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;

уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей структуре реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает деление на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение триместра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Тематика рефератов

3 курс

1. Методика массажа при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).

2. Методика массажа при гипотонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).

3. Методика массажа при ишемической болезни и инфаркте миокарда в послебольничный период и санаторно-курортного лечения.

4. Методика массажа при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).

5. Методика массажа при бронхиальной астме (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).

6. Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).

7. Методика массажа при вялых параличах.

8. Методика массажа при спастических параличах.
9. Методика массажа при шейном остеохондрозе позвоночника.
10. Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.
11. Методика массажа при радикулите.
12. Методики массажа при ушибах, вывихах и растяжениях.
13. Методика массажа при повреждениях менисков коленного сустава.
14. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника.
15. Методика массажа при травматических повреждениях костей таза.
16. Методика массажа при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
17. Методика массажа при ожирении.
18. Методика массажа при сахарном диабете.
19. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
20. Методика массажа при гастритах.
21. Методика массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря.
22. Методика массажа при ожогах и отморожениях.
23. Методика массажа при сколиотической болезни.
24. Методика массажа при дефектах осанки и плоскостопии.

4 курс

1. Методика ЛФК при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).
2. Методика ЛФК при гипотонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).
3. Методика ЛФК при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).

4. Методика ЛФК при бронхиальной астме (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).

5. Методика ЛФК при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).

6. Методика ЛФК при вялых параличах.

7. Методика ЛФК при спастических параличах.

8. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника.

9. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.

10. Методика ЛФК при радикулите.

11. Методики ЛФК при ушибах, вывихах и растяжениях.

12. Методика ЛФК при повреждениях менисков коленного сустава.

13. Методика ЛФК при травматических повреждениях позвоночника.

14. Методика ЛФК при травматических повреждениях костей таза.

15. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).

16. Методика ЛФК при ожирении.

17. Методика ЛФК при сахарном диабете.

18. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

19. Методика ЛФК при гастритах.

20. Методика ЛФК при заболеваниях печени и желчного пузыря.

21. Методика ЛФК при ожогах и отморожениях.

22. Методика ЛФК при сколиотической болезни.

23. Методика ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии.

Критерии оценки реферата

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Вопросы к зачету

3 курс

1. История возникновения лечебного массажа.
2. Определение и содержание лечебного массажа.
3. Виды лечебного массажа.
4. Приемы классического лечебного массажа.
5. Физиологические эффекты при проведении приема поглаживания.
6. Растирание и его физиологическое влияние на организм.
7. Разминание и его физиологическое влияние на организм.

8. Вибрационные приемы и их физиологическое влияние на организм.
9. Факторы, усиливающие действие классического лечебного массажа.
10. Организация работы массажиста. Качества массажиста, необходимые для работы.
11. Показания и противопоказания к применению лечебного массажа.
12. Восстановительный массаж, подвиды, решаемые задачи.
13. Массаж при спортивных травмах: при ушибах.
14. Массаж при спортивных травмах: при повреждениях фасций и мышц.
15. Особенности методики массажа при гипертонической болезни.
16. Особенности методики массажа при гипотонической болезни.
17. Особенности методики массажа при бронхите.
18. Особенности методики массажа при воспалении легких.
19. Особенности методики массажа при бронхиальной астме.
20. Особенности методики массажа при туберкулезе легких.
21. Особенности методики массажа при эмфиземе легких.
22. Особенности методики массажа при гастритах с пониженной секрецией.
23. Особенности методики массажа при гастритах с повышенной секрецией.
24. Особенности методики массажа при хроническом холецистите.
25. Особенности методики массажа при неврите лицевого нерва.
26. Особенности методики массажа при неврите седалищного нерва.
27. Особенности методики массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
28. Особенности методики массажа при инсультах.
29. Ожирение, особенности методики массажа.
30. Массаж для коррекции функционального состояния детей до года.

Вопросы к экзамену

4 курс

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 при гипертонической болезни.
5. Формы занятий ЛФК.
6. Особенности методики ЛФК при гипотонической болезни.
7. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
8. Особенности методики ЛФК при бронхите.
9. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.
10. Особенности методики ЛФК при воспалении легких.
11. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.
12. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме.
13. Игры, как средство ЛФК и их действие на организм.
14. Особенности методики ЛФК при туберкулезе легких.
15. Характеристика периодов в ЛФК.
16. Особенности методики ЛФК при эмфиземе легких.
17. Режимы двигательной активности в ЛФК.
18. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка.
19. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
20. Особенности методики ЛФК при гастритах с пониженной секрецией.
21. Учет эффективности ЛФК.

22. Особенности методики ЛФК при гастритах с повышенной секрецией.
23. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
24. Особенности методики ЛФК при неврите лицевого нерва.
25. Особенности методики ЛФК при неврите седалищного нерва.
26. Особенности методики ЛФК при пояснично-крестцовом радикулите.
27. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.
28. Особенности методики ЛФК при инсультах.
29. Особенность методики ЛФК при неврозах.
30. Методика ЛФК при сахарном диабете.
31. Ожирение, особенности методики ЛФК.
32. Особенности методики ЛФК при поясничном остеохондрозе.
33. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
34. Особенности методики ЛФК при сколиозах.
35. Краткая история развития ЛФК.
36. Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.

Образец экзаменационного билета

Первый вопрос включает материал общего характера, раскрывающий основные понятия, термины и сущность дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» 1 раздела «Лечебная физическая культура».

Второй вопрос включает характеристику заболеваний, обоснование использования лечебной физкультуры при различных болезнях, методические подходы к подбору физических упражнений и т.п.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

Школа педагогики

ОП 44.03.05 Педагогическое образование (Физическая культура)

Дисциплина Лечебная физическая культура и массаж

Форма обучения заочная

Семестр осенний 2018/2019 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Экзаменационный билет № 1

1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
2. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.

Зав. кафедрой

В.И. Гончаров

Критерии оценки (устный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение

монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 баллов - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-5 баллов - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Методические указания по подготовке к экзаменам

Главная задача экзаменов – проверка усвоения студентом содержания дисциплины. Залогом успешной сдачи являются систематические добросовестные занятия в течение всего учебного года. Конечно, в период экзаменационной сессии нужны дополнительные усилия, направленные на повторение, обобщение и систематизацию учебного материала, изученного ранее.

При подготовке к ответу на вопрос в экзаменационном билете следует:

- осмыслить содержание экзаменационного вопроса, уточнить круг проблем, требующих раскрытия;

- разработать структуру ответа на вопрос, способствующую его наиболее полному и логичному освещению;

- обратить внимание на логическое обоснование ответа на поставленный вопрос, основанное на знании фактов, событий, процессов в их хронологической последовательности;

- использовать все известные материалы для подготовки ответа, не ограничиваясь курсами лекций и учебными пособиями, привлекать справочную, монографическую и научную литературу;

- продумать структуру ответа и разработать на ее основе краткий план-конспект ответа, включающий основные необходимые для этого сведения, обратив внимание на использование ключевых слов.

Экзамен проводится в устной форме. Каждый экзаменационный билет включает два вопроса. Содержание вопросов определяется целями обучения, а также спецификой образовательного стандарта. Все экзаменационные билеты ориентированы на проверку выполнения требований к уровню подготовки выпускников и соответствуют обязательному минимуму содержания образования по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

**Уссурийск
2015**

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методики восстановительного лечения и их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях
	Умеет	- контролировать и индивидуализировать программы ЛФК и массажа, ориентируясь на переносимость пациентом лечебных воздействий и консультируясь с врачом
	Владеет	- различными видами, формами и приемами массажа. - применение различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	- историю развития, принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры
	Умеет	- осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ
	Владеет	разнообразными приемами, методами и средствами обучения

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Массаж	ОПК-6	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-24	Вопросы зачета 12,30,11
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопросы зачета 8,13,14
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопросы зачета 15-29
		ПК-1	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-24	Вопросы зачета 1-3,9,10

			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопрос зачета 4
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 7-11	Вопрос зачета 5
2	Раздел 2. Лечебная физическая культура	ОПК-6	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-23	Вопросы экзамена 5,9,15
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 21
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 2,4,6,8,11,12,14,16,18,20,22,24-26,28-32,34,36
		ПК-1	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-23	Вопросы экзамена 1,35,23,19
			Умеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 27,17,5,3
			Владеет	Лабораторная работа (ПР-6) 1-6	Вопросы экзамена 33,13,11,9,7

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знает (пороговый уровень)	основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методики восстановительного лечения и их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях	Знание этиологии, патогенеза и клинические проявления травм и заболеваний, методы восстановительного лечения средствами ЛФК, механизмы лечебного действия физический упражнений; - общие принципы, особенности методики и техники массажа при различных заболеваниях, особенности их физиологического влияния и технику выполнения на разных участках	способность использовать физические упражнения с лечебной и реабилитационной целью; способность использовать методику классического массажа
	умеет (продвинутый)	- контролировать и индивидуализировать программы ЛФК и массажа,	подбирать и самостоятельно составлять комплексы физических упражнений, оценивать	- способность дозировать физические нагрузки; - способность выполнять разные виды массажа при той или иной патологии

		ориентируясь на переносимость пациентом лечебных воздействий и консультируясь с врачом	эффективность их применения - выполнять основные и вспомогательные приемы, а также использовать разновидности приемов движений в сеансе массажа	
	владеет (высокий)	- различными видами, формами и приемами массажа. - применение различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией	навыками проведения занятий ЛФК групповых и индивидуальных - навыками проведения приемов массажа общего и отдельных участков тела	- способность бегло и точно применять терминологический аппарат в устных ответах на вопросы и в письменных работах, - способность сформулировать сущность различных заболеваний, их этиологию и патогенез, а также место и значение ЛФК и массажа в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	знает (пороговый уровень)	- историю развития, принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры	Знает методы и средства сбора, обобщения и использования информации, приемы агитационно-пропагандистской работы	Использует методы и средства сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью
	умеет (продвинутой)	- осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Использует учебные планы и программы конкретных занятий по ЛФК и массажу
	владеет (высокий)	разнообразными приемами, методами и средствами обучения	владеет приемами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе	Использует приемы формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства

			обеспечения здоровья	общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья
--	--	--	----------------------	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Промежуточный контроль освоения теоретического материала студентами производится в форме зачета и экзамена. Вопросы к экзамену составлены в соответствии с содержанием курса и отражают все дидактические единицы дисциплины.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проводится в форме контрольных мероприятий (собеседование, реферат, лабораторная работа) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Итогом курса является зачет и экзамен, которые проводятся в устной форме. Каждый экзаменационный билет включает два вопроса. Содержание вопросов определяется целями обучения, а также спецификой образовательного стандарта. Все экзаменационные билеты ориентированы на проверку выполнения требований к уровню подготовки выпускников и соответствуют обязательному минимуму содержания образования по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

Вопросы к зачету

3 курс

31. История возникновения лечебного массажа.
32. Определение и содержание лечебного массажа.
33. Виды лечебного массажа.
34. Приемы классического лечебного массажа.
35. Физиологические эффекты при проведении приема поглаживания.
36. Растирание и его физиологическое влияние на организм.
37. Разминание и его физиологическое влияние на организм.
38. Вибрационные приемы и их физиологическое влияние на организм.
39. Факторы, усиливающие действие классического лечебного массажа.
40. Организация работы массажиста. Качества массажиста, необходимые для работы.
41. Показания и противопоказания к применению лечебного массажа.
42. Восстановительный массаж, подвиды, решаемые задачи.
43. Массаж при спортивных травмах: при ушибах.

44. Массаж при спортивных травмах: при повреждениях фасций и мышц.
45. Особенности методики массажа при гипертонической болезни.
46. Особенности методики массажа при гипотонической болезни.
47. Особенности методики массажа при бронхите.
48. Особенности методики массажа при воспалении легких.
49. Особенности методики массажа при бронхиальной астме.
50. Особенности методики массажа при туберкулезе легких.
51. Особенности методики массажа при эмфиземе легких.
52. Особенности методики массажа при гастритах с пониженной секрецией.
53. Особенности методики массажа при гастритах с повышенной секрецией.
54. Особенности методики массажа при хроническом холецистите.
55. Особенности методики массажа при неврите лицевого нерва.
56. Особенности методики массажа при неврите седалищного нерва.
57. Особенности методики массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
58. Особенности методики массажа при инсультах.
59. Ожирение, особенности методики массажа.
60. Массаж для коррекции функционального состояния детей до года.

Вопросы к экзамену

4 курс

37. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
38. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
39. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
40. Особенности методики ЛФК при гипертонической болезни.
41. Формы занятий ЛФК.

42. Особенности методики ЛФК при гипотонической болезни.
43. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
44. Особенности методики ЛФК при бронхите.
45. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.
46. Особенности методики ЛФК при воспалении легких.
47. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.
48. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме.
49. Игры, как средство ЛФК и их действие на организм.
50. Особенности методики ЛФК при туберкулезе легких.
51. Характеристика периодов в ЛФК.
52. Особенности методики ЛФК при эмфиземе легких.
53. Режимы двигательной активности в ЛФК.
54. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка.
55. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
56. Особенности методики ЛФК при гастритах с пониженной секрецией.
57. Учет эффективности ЛФК.
58. Особенности методики ЛФК при гастритах с повышенной секрецией.
59. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
60. Особенности методики ЛФК при неврите лицевого нерва.
61. Особенности методики ЛФК при неврите седалищного нерва.
62. Особенности методики ЛФК при пояснично-крестцовом радикулите.
63. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.

64. Особенности методики ЛФК при инсультах.
65. Особенность методики ЛФК при неврозах.
66. Методика ЛФК при сахарном диабете.
67. Ожирение, особенности методики ЛФК.
68. Особенности методики ЛФК при поясничном остеохондрозе.
69. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
70. Особенности методики ЛФК при сколиозах.
71. Краткая история развития ЛФК.
72. Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.

Образец экзаменационного билета



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

Школа педагогики

ОП 44.03.05 Педагогическое образование (Физическая культура)

Дисциплина Лечебная физическая культура и массаж

Форма обучения заочная

Семестр осенний 2018/2019 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Экзаменационный билет № 1

3. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
4. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.

Зав. кафедрой

В.И. Гончаров

Первый вопрос включает материал общего характера, раскрывающий основные понятия, термины и сущность дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» 1 раздела «Лечебная физическая культура».

Второй вопрос включает характеристику заболеваний, обоснование использования лечебной физкультуры при различных болезнях, методические подходы к подбору физических упражнений и т.п.

Критерии оценки (устный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 баллов - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-5 баллов - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Оценочные средства для текущей аттестации

Тематика рефератов

3курс

1. Методика массажа при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
2. Методика массажа при гипотонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
3. Методика массажа при ишемической болезни и инфаркте миокарда в послебольничный период и санаторно-курортного лечения.
4. Методика массажа при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
5. Методика массажа при бронхиальной астме (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
6. Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).
7. Методика массажа при вялых параличах.
8. Методика массажа при спастических параличах.

9. Методика массажа при шейном остеохондрозе позвоночника.
10. Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.
11. Методика массажа при радикулите.
12. Методики массажа при ушибах, вывихах и растяжениях.
13. Методика массажа при повреждениях менисков коленного сустава.
14. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника.
15. Методика массажа при травматических повреждениях костей таза.
16. Методика массажа при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
17. Методика массажа при ожирении.
18. Методика массажа при сахарном диабете.
19. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
20. Методика массажа при гастритах.
21. Методика массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря.
22. Методика массажа при ожогах и отморожениях.
23. Методика массажа при сколиотической болезни.
24. Методика массажа при дефектах осанки и плоскостопии.

4 курс

1. Методика ЛФК при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).
2. Методика ЛФК при гипотонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).
3. Методика ЛФК при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).

4. Методика ЛФК при бронхиальной астме (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).

5. Методика ЛФК при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).

6. Методика ЛФК при вялых параличах.

7. Методика ЛФК при спастических параличах.

8. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника.

9. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.

10. Методика ЛФК при радикулите.

11. Методики ЛФК при ушибах, вывихах и растяжениях.

12. Методика ЛФК при повреждениях менисков коленного сустава.

13. Методика ЛФК при травматических повреждениях позвоночника.

14. Методика ЛФК при травматических повреждениях костей таза.

15. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).

16. Методика ЛФК при ожирении.

17. Методика ЛФК при сахарном диабете.

18. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

19. Методика ЛФК при гастритах.

20. Методика ЛФК при заболеваниях печени и желчного пузыря.

21. Методика ЛФК при ожогах и отморожениях.

22. Методика ЛФК при сколиотической болезни.

23. Методика ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии.

Критерии оценки реферата

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Тестовые задания

Тестовые задания по разделу 1 «Массаж»

3 курс

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

1. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?

а. гангрена;

б. активная форма туберкулеза;

- c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
 - d. злокачественные болезни крови.
2. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:
3. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:
- a. 170-180 см;
 - b. 180-190 см;
 - c. 190-200 см;
 - d. 220 см.
4. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:
- a. 15-25 мин.;
 - b. 30-45 мин.;
 - c. 50-60 мин.;
 - d. 70-85 мин.
5. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?
6. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?
7. Вибрация, как прием массажа, это:
- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
 - b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;
 - c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.
8. Растирание, как прием массажа, это:
- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.
9. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?

- a. круговое;
- b. спиралевидное;
- c. пересекание;
- d. пиление.

10. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:

- a. вибрацию;
- b. растирание;
- c. разминание.

11. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией?

- a. сотрясение;
- b. встряхивание;
- c. рубление.

12. Пиление и строгание – это дополнительные приемы:

- a. разминания;
- b. поглаживаний;
- c. растирания.

13. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- c. точечный.

14. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- c. точечный.

15. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;

d. периферическая вазогиперемия.

16. Основной физиологический эффект массажа растиранием:

a. нейроседативный;

b. релаксация;

c. стимулирующий;

d. периферическая вазогиперемия.

17. Основной физиологический эффект массажа разминанием:

a. нейроседативный;

b. релаксация;

c. стимулирующий;

d. периферическая вазогиперемия.

18. Основной физиологический эффект массажа вибрацией:

a. нейроседативный;

b. релаксация;

c. стимулирующий;

d. периферическая вазогиперемия.

Тестовые задания по разделу 2 «Лечебная физическая культура»

4 курс

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

1. Основным средством ЛФК является:

a. физическое упражнение;

b. закаливающие процедуры;

c. механотерапия;

d. трудотерапия.

2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:

a. снятия утомления мышц;

b. понижения мышечного тонуса;

c. нормализации дыхательного акта;

d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

4. Корректирующие упражнения направлены на:

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

5. Осанка – это:

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

6. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?

- a. круглая;
- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

7. Кифоз – это:

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

11. Сколиоз – это:

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

13. С физиологической точки зрения осанка – это:

- a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
- b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
- c. динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания.

14. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:

- a. анемия;
- b. артериальная гипертензия;
- c. артериальная гипотензия.

15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- a. острая стадия заболевания;
- b. нарастание сердечной недостаточности;
- c. осложнения со стороны других органов;
- d. недостаточность кровообращения.

16. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

18. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;

с. смешанная одышка.

20. Спланхоптоз, это:

- а. опущение желудка;
- б. опущение органов брюшной полости;
- с. опущение кишечника.

21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100% ?

- а. I степени;
- б. II степени;
- с. III степени;
- д. IV степени.

22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?

- а. дыхательная недостаточность;
- б. сердечная недостаточность;
- с. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

23. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?

- а. фиксации и вытяжения;
- б. операция;
- с. интенсивной нагрузки.

24. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:

- а. перелом;
- б. ушиб;
- с. вывих.

25. Атрофия, это:

- а. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина
- б. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;

с. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.

26. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

27. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов:

- a. III A степени;
- b. II степени;
- c. III B и IV степени.

28. В классификации отморожений выделяют:

- a. II степени;
- b. V степеней;
- c. III степени;
- d. IV степени.

29. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:

- a. прогрессирующим заболеванием;
- b. не прогрессирующим заболеванием;
- c. медленно прогрессирующим.

30. В отечественной классификации ДЦП выделяют:

- a. V форм заболевания;
- b. IV формы заболевания;
- c. III формы заболевания;
- d. II формы заболевания.

Критерии оценки тестовых заданий

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении

тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. Критерии оценки:

60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

100% правильных ответов – оценка «отлично».