



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Мазитова Н.В.
(Ф.И.О.)

(подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента
физической культуры и спорта
Шакирова Шакирова О.В.

(подпись)
«05» июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Лечебная физическая культура и массаж»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 6,7

лекции 30 час.

практические занятия 48 час.

в том числе с использованием МАО лек. 10/пр. 20/лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 78 часов

в том числе с использованием МАО 30 часов

самостоятельная работа 188 часов

в том числе на подготовку к экзамену 81 час

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

экзамен 6,7 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от 05.07. 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д-р. мед. наук, профессор Шакирова О.В.

Составитель: к.м.н., доцент Козьявина Н.В.

Владивосток

2019

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (252 часа, из них 78 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (30 часов), в том числе с использованием МАО (10 часов), практические занятия (48 часов), в том числе с использованием МАО (20 часов), самостоятельная работа студента (188 часов, в том числе на подготовку к экзамену 63 часа). Дисциплина реализуется на 3, 4 курсе в 6 и 7 семестре.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» тесно связана с другими учебными дисциплинами: «Анатомия и спортивная морфология», «Физиология физической культуры и спорта», «Спортивная медицина и фармакология спорта» и опирается на их содержание.

Цель дисциплины – изучение способов укрепления и восстановления здоровья, повышения работоспособности человека методиками лечебной физической культуры и массажа.

Задачи:

1. Изучение механизмов влияния лечебной физической культуры и массажа на здоровье и работоспособность организма человека; показаний и противопоказаний к проведению лечебной физкультуры и массажа.

2. Изучение особенностей сочетания лечебной физкультуры и массажа с физиотерапией, фармакотерапией и другими методами восстановительного лечения.

3. Освоение общих и частных методик лечебной физической культуры и массажа, применяемых при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, травмах.

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

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;
- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	Знает	- основные принципы лечебной физической культуры и массажа, взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - технологию планирования и составления программ конкретных занятий на основе положений теории физической культуры и спорта.
	Умеет	планировать и проводить занятия по лечебной физической культуре, дифференцированно составлять и проводить сеансы массажа с учётом индивидуальных особенностей организма.
	Владеет	средствами и методами лечебной физической культуры для решения задач оздоровительной направленности,

различного пола и возраста		рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.
ПК-2 Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знает	состав средств и методов двигательной деятельности при проведении занятий лечебной физической культурой с лицами различного пола и возраста с учетом их индивидуальных особенностей.
	Умеет	применять средства и методы двигательной деятельности для решения задач оздоровительной направленности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста с учетом их индивидуальных особенностей.
	Владеет	навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов двигательной деятельности.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» применяются следующие методы активного обучения: круглый стол и дискуссия.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (30 часов)

Раздел I. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (12 часов)

Тема 1. История лечебной физкультуры, этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики (2 часа)

История ЛФК. Виды физических упражнений, основные периоды течения болезни, этапы реабилитации, методы проведения лечебной гимнастики, понятие о двигательном режиме. Лечебное влияние физических упражнений на организм (тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций).

Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (2 часа с использованием МАО – «Половина текста»)

Общие сведения об атеросклерозе и ишемической болезни сердца (ИБС) – этиология (факторы риска, формы проявления). Стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз распространенность процесса. Профилактика, лечение, влияние лечебных упражнений при заболеваниях ССС, методика проведения занятий в постельном, палатном, свободном, щадящем и тренирующем режиме. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической болезнью, профилактика и лечение. Методика ЛФК при гипертонической болезни и методика проведения занятий при гипотонической болезни. Ограничения к двигательному режиму. Инновационные технологии при проведении реабилитационных занятий.

Интерактивный прием с использованием формата «Половина текста», который позволяет узнать насколько полно и адекватно участники поняли и усвоили изучаемый материал, и что еще требует дальнейшего изучения. Для этой цели преподаватель составляет вопросник по материалам лекции,

который он делит на две равные части: одна половина состоит из вопросов с четными номерами, а другая – с нечетными. Каждый участник получает по одной половине вопросника.

Ответив на вопросы, каждый участник получает ключ с ответами к другой половине вопросника, в котором может содержаться и неверный ответ. Далее участники образуют пары, помогают друг другу подсчитать баллы за правильные ответы и обсуждают несоответствия между собственными и официальными ответами. Участники также определяют неверный ответ в каждом из ключей.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы (2 часа)

Краткая характеристика заболеваний верхних дыхательных путей. Звуковая гимнастика. Заболевания нижних дыхательных путей: понятие, причины, основные симптомы бронхита, плеврита, пневмонии. Принципы физической реабилитации, обоснование для применения средств ЛФК. Использование дренажных положений (индивидуальный подход).

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения (2 часа)

Краткие данные об этиологии, патогенезе, основных симптомах заболеваний органов пищеварения. Основные клинические симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний органов пищеварения. Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтериты, дискинезия желчевыводящих путей. Обоснование применения средств и форм ЛФК, механизм действия физических упражнений и методика ЛФК в различные периоды заболеваний.

Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях мочевыделительной системы и нарушениях обмена веществ (2 часа)

Заболевания мочевыделительной системы. Пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь. Ограничение двигательного режима.

Задачи, методика лечебной гимнастики по режимам при заболеваниях мочевыделительной системы. Нарушения обмена веществ: ожирение (I – IV) степени, сахарный диабет, подагра. Этиология и патогенез заболеваний. Задачи, методика лечебной гимнастики в зависимости от степени нарушения.

Тема 6. Лечебная физическая культура при нарушении осанки и плоскостопии (2 часа)

Этапы формирования осанки, понятие об осанке. Причины нарушений осанки, нарушения во фронтальной и сагиттальной плоскости. Признаки нарушения, методика коррекции осанки. Плоскостопие врожденное, приобретенное, продольное и поперечное, средства ЛФК. Подвижные игры для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Сколиотическая болезнь, степени, ограничение двигательного режима и определенных средств физической культуры. Задачи и методика коррекции. Остеохондроз, этиология и методика коррекции.

Раздел II. МАССАЖ (18 часов)

Тема 1. Массаж: методика, техника выполнения. Гигиена поз и движений массажиста. Техника поглаживания. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа (4 часа)

Методика и техника выполнения массажных приемов: основные правила. Понятие о гигиене поз и движений массажиста в ходе процедуры. Показания и противопоказания к проведению массажа. Приемы массажа: техника выполнения. Основные и вспомогательные приемы поглаживания (плоскостное, обхватывающее, крестообразное, щипцеобразное, гребнеобразное, глажение, граблеобразное). Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Особенности поглаживания различных участков тела. Физиологические эффекты поглаживания.

Тема 2. Методика и техника приемов растирания и разминания.

Методика и техника вибрации: основные и вспомогательные приемы

(4 часа, из них 3 часа с использованием МАО – «Половина текста»)

Методика и техника выполнения растирания. Физиологическое влияние растирания на организм. Основные и вспомогательные приемы растирания: Прямолинейное, круговое, спиралевидное, гребнеобразное, щипцеобразное, пиление, штрихование, строгание. Методические рекомендации по растиранию различных анатомических зон тела. Разминание как ключевой прием массажной процедуры: эффекты воздействия на организм, методические рекомендации к выполнению. Основные и дополнительные приемы разминания: прерывистое и непрерывистое постукивание, продольное и поперечное, щипцеобразное разминание, валяние, накатывание на ладонь и на кулак, сдвигание, подёргивание, надавливание, растяжение – сжатие. Особенности разминания различных участков тела. Принципы выполнения приёмов вибрации. Физиологичное выполнение вибрации на организм. Виды вибрации: ручная и аппаратная, прерывистая и непрерывная. Вспомогательные приемы вибрации: сотрясения, встряхивание, подталкивание, пунктирование, рубление, похлопывание, поколачивание, стегание. Методические приемы по выполнению вибрации.

Интерактивный прием с использованием формата «Половина текста», который позволяет узнать насколько полно и адекватно участники поняли и усвоили изучаемый материал, и что еще требует дальнейшего изучения. Для этой цели преподаватель составляет вопросник по материалам лекции, который он делит на две равные части: одна половина состоит из вопросов с четными номерами, а другая – с нечетными. Каждый участник получает по одной половине вопросника.

Ответив на вопросы, каждый участник получает ключ с ответами к другой половине вопросника, в котором может содержаться и неверный ответ. Далее участники образуют пары, помогают друг другу подсчитать баллы за

правильные ответы и обсуждают несоответствия между собственными и официальными ответами. Участники также определяют неверный ответ в каждом из ключей.

Тема 4. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации. Техника и методика массажа спины, грудной клетки, живота и конечностей. Техника и методика массажа головы, шеи, воротниковой зоны (6 часов)

Алгоритмы массажа спины, грудной клетки и живота. Специфические приемы для стимуляции и расслабления брюшной стенки. Методика массажа верхних и нижних конечностей: показание, план и способы выполнения приемов. Методика массажа волосистой части головы и лица: показания, техника выполнения, используемые приемы. Массаж шеи и воротниковой зоны: особенности, показания к проведению.

Тема 5. Техники мягкотканной релаксации. Техники массажа при травмах и заболеваниях (4 часа с использованием МАО – опрос по цепочке)

Мышечный гипертонус: понятие, виды. Пассивное давление и пассивное растяжение ткани. Мышечно-фасциальный релиз: приемы, способы выполнения, реакции организма на проведение. Триггерные пункты: понятие, механизмы возникновения, принципы лечения. Принципы массажа при контрактурах. Специфические особенности массажа при травмах (ушибах, вывихах, переломах). Задачи и методика массажа при остеохондрозе, артериальной гипертензии, варикозной болезни. Применение массажа в комплексной терапии: сочетание с лечебной физкультурой, физиотерапией.

На первом же занятии по новому разделу преподаватель предлагает «базовый лист контроля». В нем перечислены основные правила, понятия, формулировки, которые обязан знать каждый студент. Базовый лист - необходимый атрибут нескольких форм работы. Первая его половина - обязательный минимум для всех. Вторая половина листа содержит

дополнительный материал для претендентов получить отлично, а также на получение зачета-автомата. Показательный ответ. Один студент/слушатель отвечает материал, остальные слушают, по окончании ответа проводится краткий разбор ответа. Это наглядная репетиция экзамена. Опрос по цепочке применим в случае, когда предполагается развернутый логически связанный ответ. Рассказ одного прерывается в любом месте и передается другому жестом преподавателя. Так несколько раз до завершения ответа. Остальные слушают. Далее проводится обсуждение ответов.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (48 часов)

РАЗДЕЛ I. Лечебная физическая культура (12 часов)

Занятие 1. Этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики (2 часа с использованием МАО – семинар-дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

1. Механизмы лечебного влияния физических упражнений (тонизирующее, компенсаторное, трофическое и нормализация функций).
2. Дать определение режимам (строгий постельный, расширенный постельный, палатный, свободный, щадящий, щадяще тренирующий, тренирующий режим), двигательным возможностям организма на каждом режиме, противопоказания к двигательной нагрузке.

Занятие 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Дать определение атеросклерозу, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркту миокарда, кардиосклерозу. Перечислить наиболее характерные признаки заболевания. Рассказать методику лечебной

гимнастики при каждом заболевании с учетом постельного, палатного, свободного, санаторно-курортного и поддерживающего режима.

2. Дать определение вегето-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической и методики при каждом заболевании.

Практическое проведение занятия при заболеваниях системы кровообращения (гипертония, гипотония, вегето-сосудистая дистония).

Занятие 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы (2 часа с использованием МАО – «Круглый стол»)

Вопросы для обсуждения:

1. Освоение техники правильного выполнения дренажных положений (индивидуальный подход).
2. Техника выполнения звуковой гимнастики, диафрагмального дыхания.
3. Самостоятельное проведение лечебной гимнастики при заболеваниях верхних дыхательных путей.
4. Составление комплексов подвижных игр для профилактики заболеваний.
5. Дать определение бронхита, плеврита, пневмонии. Назвать основные симптомы.

Самостоятельное проведение занятий лечебной гимнастикой.

Занятие 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение и назовите симптомы следующих заболеваний: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, дискинезия желчевыводящих путей.
2. Обоснование для применения средств и форм ЛФК, механизм действия физических упражнений и методика лечебной гимнастики

Самостоятельное проведение лечебной гимнастики при заболеваниях органов пищеварения.

Занятие 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях мочевыделительной системы (2 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение и назовите симптомы следующих заболеваний: пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь.
2. Назовите причины для ограничения двигательного режима. Задачи, методика лечебной гимнастики по режимам при заболеваниях мочевыделительной системы.

Самостоятельное проведение занятий лечебной гимнастикой по самостоятельно составленному комплексу.

Занятие 6. Лечебная физическая культура при нарушении осанки и плоскостопии (2 часа с использованием МАО – семинар-взаимообучение)

Вопросы для обсуждения:

1. Порядок осмотра осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости, определение нарушения.
2. Методика коррекции осанки.
3. Определение плоскостопия, средства и методы коррекции
4. Признаки характерные для сколиотической болезни
5. Противопоказания при сколиотической болезни. Ограничение к двигательному режиму
6. Задачи и методика ЛФК при сколиотической болезни.

Самостоятельное проведение занятия лечебной гимнастикой.

РАЗДЕЛ II. Массаж (36 часов)

Занятие 1. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа. Методика и техника приемов поглаживания и растирания (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Расположение массажиста, его перемещения в ходе процедуры массажа.

2. Основные и дополнительные приёмы поглаживания.
3. Основные и дополнительные приёмы растирания.

Занятие 2. Методика и техника разминания и вибрации: основные и вспомогательные приемы (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные и дополнительные приёмы разминания.
2. Приемы разминания различных анатомических зон тела.
3. Выполнение приемов вибрации на спине, конечностях, животе, грудной клетке.

Занятие 3. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Техника и методика массажа спины (6 часов, из них 4 часа с использованием МАО – «Круглый стол»)

Вопросы для обсуждения:

1. Способы выполнения массажных приемов.
2. Массаж спины: основные акценты, алгоритмы процедуры, приемы; показывания и противопоказания к проведению.
3. Особенности массажа позвоночника, лопаток.

Занятие 4. Техника и методика массажа грудной клетки, живота и конечностей. (6 часов, из них 3 часа с использованием МАО – семинар-взаимообучение)

Вопросы для обсуждения:

1. Массажные приемы в ходе проведения массажа грудной клетки.
2. Алгоритм массажа живота.
3. Техника массажа верхних и нижних конечностей.
4. Показания и алгоритм массажа верхних и нижних конечностей.

Занятие 5. Техника и методика массажа головы, шеи, воротниковой зоны (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Массажные приемы в ходе проведения массажа головы, шеи и воротниковой зоны.
2. Техника массажа головы, шеи и воротниковой зоны.
3. Алгоритм и основные подходы к массажу головы.
4. Показания и алгоритм массажа шеи и воротниковой зоны.

Занятие 6. Техники мягкотканной релаксации (6 часов, из них 3 часа с использованием МАО – дискуссия)

Вопросы к дискуссии:

1. Методики мягкотканной релаксации: пассивное давление, пассивное растяжение ткани.
2. Мышечно-фасциальный релиз тканей.
3. Обработка триггерных пунктов.
4. Мягкотканная релаксация различных анатомических зон тела.

**III. 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.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Лечебная физическая культура	ОПК-1 ПК-2	Знает	УО-1 Собеседование ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету № 8, 16, 23)
			Умеет	УО-5 Дискуссия УО-12 Семинар-взаимообучение	УО-3 (вопросы к зачету № 5, 14, 20)
			Владеет	УО-7 Круглый стол УО-6 Доклад с презентацией ПР-3 Эссе	УО-3 (вопросы к зачету № 4, 10, 33)
2	Массаж	ОПК-1 ПК-2	Знает	УО-1 Собеседование ПР-4 Реферат	УО-4 (вопросы к экзамену № 7, 17, 22)
			Умеет	УО-5 Дискуссия УО-1 Собеседование	УО-4 (вопросы к экзамену № 4, 15, 19)
			Владеет	УО-7 Круглый стол УО-6 Доклад с презентацией	УО-4 (вопросы к экзамену № 3, 11, 32)

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и 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.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник. – М.: Академия, 2015. – 361 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813589&theme=FEFU>
2. Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник. – Минск: Высшая школа, 2018. – 384 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65532.
3. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития: практическое пособие / Под ред. Н.А. Абрашиной. – М.: Наука, 2013. – 200 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=319787>
4. Усанова А.А., Шепелева О.И., Горячева Т.В. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие для вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 254 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:823585&theme=FEFU>

Дополнительная литература

- Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2018. – 172 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9133
- Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9134.
- Белая Н.И. Руководство по лечебному массажу. – СПб., 2016.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:668828&theme=FEFU>
4. Семикин Г.И. Проектирование биотехнических систем для массажа мышц спины и позвоночника: учебное пособие. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2006. – 21 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=52598.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»
<http://www.mediasphera.ru/books/>
3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>
4. Международный журнал медицинской практики
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>
5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС ДВФУ, библиотеки, ресурсы и порталы по спортивной медицине, профессиональная поисковая система

JSTOR, электронная библиотека диссертаций РГБ, Научная электронная библиотека eLIBRARY, электронно-библиотечная система издательства "Лань", электронная библиотека "Консультант студента", электронно-библиотечная система IPRbooks, информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам", доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Black board ДВФУ, доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ, доступ к материалам дипломных работ по теории и методике физической культуры, доступ к нормативным документам ДВФУ, расписанию; рассылке писем.

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

1. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
8. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>,
9. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
10. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у студентов навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Учебная дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» представляет собой программу, изучающую комплекс мероприятий по сохранению и развитию здоровья человека. Работая над освоением данной учебной дисциплины, студентам необходимо иметь знания по дисциплинам «Анатомия и спортивная морфология», «Физиология физической культуры и спорта», «Спортивная медицина и фармакология спорта», в том числе, знания о законах развития природы и общества.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивной медицине, психологии, лечебной физической культуре, массажу, мануальной медицине. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы спортивной медицины в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена, предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

«Круглый стол». Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить

спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Рекомендации по подготовке к экзамену

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами экзаменов. Готовиться к экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, лабораторных работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к экзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и его повторение. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. При подготовке к экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса: лекционные занятия по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор

Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Практические занятия по дисциплине проводятся в зале лечебной физической культуры, оборудованном массажными кушетками. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки: очная

Владивосток

2019

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1.	В течение семестра	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	6	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание реферата	19	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание эссе	10	Публичное выступление на практическом занятии
4.	На 12 неделе семестра	Подготовка доклада с презентацией	12	Публичное выступление на практическом занятии
5.	В течение 1, 2 семестра	Подготовка к практическим занятиям	36	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем
На подготовку к экзамену			81 час	

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов. В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по лечебной физической культуре и массажу.

Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со сферой физической реабилитации. Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере лечебной физической культуры и массажа и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К экзаменам допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзаменов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена, консультации с преподавателем, 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 практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Тематика докладов и рефератов

1. Современные приёмы и техники концентрации
2. Подходы к аутогенной тренировке
3. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов
4. Общие правила выполнения массажа
5. Показания и противопоказания к проведению массажа
6. Реакция организма на массаж (общая и локальная)
7. Приемы массажа.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 мин.

Тематика эссе

1. Способы выполнения массажных приемов
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.

Методические указания для подготовки эссе

- Объем эссе не должен превышать 1-2 страниц.
- Необходимо писать коротко и ясно.
- От докладчика требуется проявить навыки критического мышления, чтобы построить и доказать его собственную позицию по определенным проблемам, на основе приобретенных знаний и самостоятельного мышления.

Структура эссе должна включать следующие обязательные разделы:

1. введение (суть и обоснование выбора выбранной темы),
2. основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала),
3. заключение (обобщения и выводы).

Во введении важно правильно сформулировать вопрос, на который автор собирается найти ответ в ходе своего исследования. Во введении рекомендуется, также, давать краткие определения ключевых терминов, при этом, их количество не должно превышать трех-четырех терминов.

Основная часть содержит теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В основной части каждый из параграфов должен быть посвящен рассмотрению одной главной мысли. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В заключении показывается практическое значение рассматриваемой проблемы, делаются выводы и заключения, а также показывается взаимосвязь с другими проблемами.

При цитировании использованных при подготовке первоисточников применяются соответствующие правила цитирования (текст цитаты берется в кавычки и дается точная ссылка на источник, включая номер страницы).

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи 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 мира;
- 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 разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но не следует "перегружать" ими текст.
4. Заключения, 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 рукописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим

занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачету обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом, с учётом дополнительных требований преподавателя, и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если:

- неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Спортивная медицина и фармакология спорта»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки очная

Владивосток
2019

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Лечебная физическая культура и массаж» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
 - Собеседование (консультация с преподавателем) (УО-1)
 - Зачет (УО-3)
 - Экзамен (УО-4)
 - Дискуссия (УО-5)
 - Доклад (УО-6)
 - Круглый стол (УО-7)
 - Семинар-взаимообучение (УО-12)
- 2) Письменные работы (ПР):
 - Эссе (ПР-3)
 - Реферат (ПР-4)
 - Конспект (ПР-7)

Конкретная привязка выполняемой студентом работы дана в таблице «Контроль достижений целей курса» и «План-график выполнения самостоятельной работы студента».

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории	Знает	- основные принципы лечебной физической культуры и массажа, взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - технологию планирования и составления программ конкретных

<p>физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>		занятий на основе положений теории физической культуры и спорта.
	Умеет	планировать и проводить занятия по лечебной физической культуре, дифференцированно составлять и проводить сеансы массажа с учётом индивидуальных особенностей организма.
	Владеет	средствами и методами лечебной физической культуры для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.
<p>ПК-2 Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	Знает	состав средств и методов двигательной деятельности при проведении занятий лечебной физической культурой с лицами различного пола и возраста с учетом их индивидуальных особенностей.
	Умеет	применять средства и методы двигательной деятельности для решения задач оздоровительной направленности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста с учетом их индивидуальных особенностей.
	Владеет	навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов двигательной деятельности.

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Лечебная физическая культура	ОПК-1 ПК-2	Знает	УО-1 Собеседование ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету № 8, 16, 23)
			Умеет	УО-5 Дискуссия УО-12 Семинар-взаимообучение	УО-3 (вопросы к зачету № 5, 14, 20)
			Владеет	УО-7 Круглый стол УО-6 Доклад с презентацией ПР-3 Эссе	УО-3 (вопросы к зачету № 4, 10, 33)
2	Массаж	ОПК-1 ПК-2	Знает	УО-1 Собеседование ПР-4 Реферат	УО-4 (вопросы к экзамену № 7, 17, 22)
			Умеет	УО-5 Дискуссия УО-1 Собеседование	УО-4 (вопросы к экзамену № 4, 15, 19)
			Владеет	УО-7 Круглый стол УО-6 Доклад с презентацией	УО-4 (вопросы к экзамену № 3, 11, 32)

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде экзамена на 3-ем курсе в 6 семестре и на 4-ом курсе в 7 семестре. Зачет и экзамен предусмотрены по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»(6 семестр)

1. Понятие ЛФК. Формы, средства, методы ЛФК.
2. Механизм действия физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозировка физических нагрузок.
5. Виды двигательных режимов в условиях стационара и санатория.
6. Формы ЛФК в условиях стационара, санатория и курорта.
7. Понятие осанки. Причины развития дефектов осанки. Виды нарушений осанки. Методика обследования детей для выявления дефектов осанки.
8. Характеристика дефектов осанки в сагиттальной плоскости с увеличением физиологической кривизны позвоночника. Задачи и методика ЛФК.
9. Характеристика дефектов осанки в сагиттальной плоскости с уменьшением физиологической кривизны позвоночника. Задачи и методика ЛФК.
10. Характеристика дефектов осанки во фронтальной плоскости. Задачи и методика ЛФК.

11. Признаки сколиотической болезни. Причины, классификация сколиозов. Характеристика степеней сколиоза. Методы лечения.
12. Противопоказания к двигательной нагрузке при заболевании сколиоз. Задачи методика коррекции при сколиотической болезни.
13. Плоскостопие. Признаки нарушения, причины развития, виды плоскостопия. Задачи и методика ЛФК.
14. Общие признаки заболевания сердечно-сосудистой системы. Причины, симптомы. Факторы, обеспечивающие нормальное кровообращение. Характеристика степеней недостаточности кровообращения.
15. Определение, клинические признаки, задачи и методика лечебной гимнастики при сердечно-сосудистой недостаточности I степени.
16. Определение, клинические признаки, задачи и методика лечебной гимнастики при сердечно-сосудистой недостаточности II степени.
17. Атеросклероз, определение, клинические признаки. Задачи и методика лечебной гимнастики при атеросклерозе коронарных сосудов.
18. Стенокардия. Определение, причины, симптомы, виды. Задачи и методика лечебной гимнастики.
19. Инфаркт миокарда. Определение, причины, механизм развития заболевания, симптомы. Характеристика этапов реабилитации больных при инфаркте миокарда.
20. Задачи и методика лечебной гимнастики на I этапе реабилитации больных с инфарктом миокарда в зависимости от двигательного режима.
21. Инфаркт миокарда. Задачи и методика лечебной гимнастики II этапе реабилитации больных.
22. Определение гипертонической болезни. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
23. Определение гипотонической болезни, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.

24. Определение сердечно-сосудистой дистонии. Причины развития заболевания, виды. Задачи и методика лечебной гимнастики с учетом вида дистонии.
25. Облитерирующие заболевания артерий. Определение, виды, причины, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
26. Варикозное расширение вен. Определение, причины, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
27. Бронхит. Определение, причины возникновения заболевания, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
28. Пневмония. Определение, причины возникновения заболевания, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
29. Плеврит. Определение, причины, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
30. Эмфизема легких. Определение, причины, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
31. Бронхиальная астма. Определение, причины возникновения заболевания, механизмы развития, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
32. Гастрит. Определение, причины, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
33. Язвенная болезнь желудка и двенадцати перстной кишки. Определение, причины возникновения, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
34. Дискинезия толстого кишечника. Определение, задачи и методика лечебной гимнастики.
35. Дискинезия желчевыводящих путей. Определение, причины, виды, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
36. Сахарный диабет. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.

37. Ожирение. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
38. Подагра. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
39. Мочекаменная болезнь. Основные симптомы, ограничения к двигательному режиму. Задачи и методика лечебной гимнастики.
40. Пиелонефрит. Понятие, причины, основные клинические симптомы. Задачи и методика лечебной гимнастики.
41. Назначение и виды дренажных положений, перечислите наиболее распространённые дренажные положения.
42. Техники и методика звуковой гимнастики.
43. Методики дыхательных гимнастик.
44. Задачи и методика глазодвигательной гимнастики.
45. Задачи и методика коррекции сутулой спины.
46. Задачи и методика коррекции круглой спины.
47. Задачи и методика при коррекции кругло-вогнутой спины.
48. Задачи и методика при коррекции плоско-вогнутой спины.
49. Задачи и методика коррекции сколиотической болезни I и II степени.
50. Задачи и методика коррекции сколиотической болезни III и IV степени.
51. Виды плоскостопия, методика коррекции средствами лечебной гимнастики.

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» (7 семестр)

1. Исторические этапы развития школ массажа. Основоположники массажа в России и зарубежных странах.
2. Физиологические эффекты массажа в разных системах органов.
3. Гигиенические требования к проведению массажных процедур.
4. Понятие о гигиене поз и движений массажиста.

5. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов.
6. Общие правила выполнения массажиста.
7. Показания и противопоказания к проведению массажа.
8. Реакция организма на массаж (общая и локальная).
9. Приемы массажа. Поглаживание: виды (приемы), физиологические эффекты.
10. Особенности поглаживания спины, ягодиц, конечностей.
11. Методические рекомендации к выполнению поглаживания.
12. Растирание: физиологические эффекты, техника выполнения, приемы.
13. Вспомогательные приемы растирания: области применения.
14. Методические рекомендации к выполнению растирания.
15. Разминание: техника выполнения, воздействия на организм, классификация приемов.
16. Основные приемы разминания: технические особенности, области применения.
17. Дополнительные приемы разминания: особенности области применения.
18. Вибрация: техника выполнения, механизм и эффекты воздействия на организм.
19. Классификация приемов вибрации.
20. Методические указания к использованию вибрации в массаже.
21. Основные и вспомогательные приемы вибрации: область применения.
22. Способы выполнения массажных приемов.
23. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов).
24. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение.
25. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды).

26. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
27. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.
28. Массаж спины: показания, алгоритм процедуры, приемы.
29. Массаж грудной клетки: показания, способы выполнения приемов, акценты воздействия.
30. Алгоритм массажа живота: показания, последовательность приемов.
31. Специфические приемы для стимуляции и расслабления брюшной стенки.
32. Массаж волосистой части головы: показания, техника и особенности выполнения, приемы.
33. Массаж шеи: показания, приемы, техника выполнения.
34. Массаж воротниковой зоны: приемы, техника выполнения, показания.
35. Массаж верхних конечностей: показания, техника и последовательность выполнения основных приемов.
36. Массаж нижних конечностей: показания, план и способы выполнения.
37. Принципы массажа при сколиозе нарушении осанки и сколиозе.
38. Особенности массажа при ушибах и вывихах суставов.
39. Особенности массажа при переломах костей конечностей.
40. Особенности массажа при переломе костей таза.
41. Особенности массажа при переломах позвоночника.
42. Задачи и методика массажа при шейно-грудном остеохондрозе.
43. Задачи и методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе.
44. Методика массажа при гипертонической болезни.
45. Применение массажа в комплексной терапии варикозной болезни вен.

Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»:

Баллы (рейтинговой)	Оценка экзамена	Требования к сформированным компетенциям
------------------------	--------------------	---------------------------------------------

оценки)	(стандартная)	
100-86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 и менее	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов

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

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.

Тематика докладов и рефератов

1. Физиологический механизм действия массажа на организм человека
2. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов
3. Общие принципы и правила выполнения массажа
4. Показания и противопоказания к проведению массажа
5. Реакции организма на массаж (общие и локальные)
6. План построения сеанса и курса массажа с учётом индивидуальных особенностей пациента.

Критерии оценки презентации доклада:

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 не последовательна . использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и 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

Тематика эссе

1. Способы выполнения массажных приемов
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ

Методические указания к проведению дискуссий и круглых столов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

В ходе подготовки преподаватель составляет перечень постановок вопросов для дискуссии и передает обучающимся не как обязательный, а как один из возможных подходов.

Преподаватель ведёт дискуссию. В ходе дискуссии ведущий ее преподаватель обучает не какой-либо позиции, а умению излагать и аргументировать любую позицию, избранную тем или иным участником.

Предлагаемые темы дискуссий и круглых столов

1. Сравнительная характеристика ручного и аппаратного массажей
2. Применение массажа в комплексной реабилитации
3. Индивидуальные особенности организма и внешние факторы, определяющие характер массажа
4. Сходства и различия методик массажа различных анатомических областей тела
5. Общие закономерности массажа у пациентов с различной соматической патологией.

Критерии оценки участников круглого стола, дискуссии:

- ✓ 100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет
- ✓ 85-76 баллов – работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для

аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

✓ 75-61 баллов – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

✓ 60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Тестовые задания по лечебной физической культуре

Общие основы лечебной физкультуры

1 Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это

а) реформация

б) реабилитация

в) транслокация

г) трансплантация

2. Лечебная физкультура - это

а) лечебный метод

б) научная дисциплина

в) медицинская специальность

г) составная часть реабилитационного процесса

д) все перечисленное

3. Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины

- а) физическая реабилитация
- б) кинезотерапия
- в) рефлексотерапия
- г) механотерапия
- д) правильно а) и б)**

4. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая

- а) активность больного в процессе лечения
- б) метод специфической терапии**
- в) метод естественно-биологического содержания
- г) метод патогенетической терапии
- д) метод общетренирующей терапии

5. Общая физическая нагрузка - это

- а) нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы**
- б) нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой
- в) и то, и другое
- г) ни то, ни другое

6. Местная физическая нагрузка - это

- а) специальная нагрузка направленного действия
- б) нагрузка, охватывающая определенную группу мышц
- в) нагрузка, чередующаяся с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным
- г) все перечисленное**

7. Метод лечебной физкультуры - это

- а) метод патогенетической терапии
- б) метод профилактической терапии
- в) метод функциональной терапии
- г) все перечисленное**
- д) только б) и в)

8. При назначении ЛФК инструктор обязан

- а) определить диагноз
- б) уточнить лечебные задачи
- в) подобрать средства медикаментозного лечения
- г) провести дополнительные исследования
- д) провести исследование функционального состояния и физической подготовленности больного**

9. Средствами лечебной физкультуры решаются все перечисленные задачи, кроме

- а) повышения неспецифической сопротивляемости организма
- б) замещения недостающих гормонов**
- в) восстановления нарушенного объема движений
- г) компенсации недостаточности дыхания
- д) стимуляции экстракардиальных факторов кровообращения

10. Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме

- а) постепенности возрастания физической нагрузки
- б) системности воздействия
- в) регулярности занятий
- г) применения максимальных физических нагрузок**

д) доступности физических упражнений

11. В лечебной физкультуре используют все перечисленные виды бега, кроме

а) ритмичного, спокойного

б) легкоатлетического

в) трусцой непрерывного

г) трусцой, перемежающегося с ходьбой

12. К видам физических упражнений в воде, целесообразным в лечебной физкультуре, не относятся

а) свободные гимнастические

б) упражнения у поручня

в) упражнения с усилием

г) упражнения с легкими предметами и плавание

д) ныряние

13. Общие противопоказания в лечебной физкультуре включают все перечисленное, кроме

а) гипостатической пневмонии и острого инфаркта миокарда

б) кровотечения

в) высокой температуры тела

г) метастазирующих опухолей

14. К методам проведения лечебной гимнастики относятся все перечисленные, кроме

а) индивидуального метода

б) группового метода

в) соревновательного метода

г) самостоятельного метода

д) малогруппового метода

15. Возможны следующие двигательные режимы в стационаре

а) щадящий

б) постельный и палатный

в) переходный

г) свободный

д) правильно б) и г)

16. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает

а) упражнения для мелких мышечных групп

б) упражнения для средних мышечных групп

в) упражнения для крупных мышечных групп

г) упражнения для тренировки функции равновесия

д) правильно а), б), в)

17. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся

а) упражнения для мышц лица

б) упражнения для мышц кисти, стопы

в) упражнения для мышц плечевого пояса

г) упражнения для мышц голени

д) правильно а) и б)

18. К упражнениям для средних мышечных групп не относятся упражнения

а) для мышц шеи

б) для мышц предплечья и ягодичных мышц

в) для мышц голени

г) для мышц плечевого пояса

19. К упражнениям для крупных мышечных групп не относятся упражнения

- а) для мышц туловища
- б) для мышц ног
- в) для мышц рук и плечевого пояса**
- г) для мышц плечевого пояса
- д) комбинированные

20. К двигательным режимам в санатории относятся

- а) палатный
- б) щадящий и щадяще-тренирующий
- в) свободный
- г) тренирующий
- д) правильно б) и г)**

Перечень оценочных средств (ОС)

№ п/п	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО-1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам дисциплины 1.Этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики 2.Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 3.Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы 4.Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения 5.Лечебная физическая культура при заболеваниях мочевыделительной системы

				<p>6.Лечебная физическая культура при нарушении осанки и плоскостопии</p> <p>7.Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа.</p> <p>8.Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.</p> <p>9.Техники мягкотканной релаксации</p>
2	УО-3	Доклад, сообщение	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы</p>	<p>Темы докладов, сообщений</p> <p>Физиологический механизм действия массажа на организм человека</p> <p>2. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов.</p> <p>3. Общие принципы и правила выполнения массажа.</p> <p>4. Показания и противопоказания к проведению массажа</p> <p>5. Реакции организма на массаж (общие и локальные).</p> <p>6. План построения сеанса и курса массажа с учётом индивидуальных особенностей пациента.</p>

3	УО-4	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	<p>Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сравнительная характеристика ручного и аппаратного массажей 2. Применение массажа в комплексной реабилитации 3. Индивидуальные особенности организма и внешние факторы, определяющие характер массажа 4. Сходства и различия методик массажа различных анатомических областей тела 5. Общие закономерности массажа у пациентов с различной соматической патологией.
Письменные работы				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	<p>Фонд тестовых заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это <ol style="list-style-type: none"> а) реформация б) реабилитация в) транслокация г) трансплантация 2. Лечебная физкультура - это <ol style="list-style-type: none"> а) лечебный метод б) научная дисциплина в) медицинская специальность г) составная часть реабилитационного процесса д) все перечисленное 3. Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины <ol style="list-style-type: none"> а) физическая реабилитация б) кинезотерапия

				<p>в) рефлексотерапия г) механотерапия д) правильно а) и б)</p> <p>4. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая а) активность больного в процессе лечения б) метод специфической терапии в) метод естественно-биологического содержания г) метод патогенетической терапии д) общетренирующей терапии</p> <p>5. Общая физическая нагрузка - это а) нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы б) нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой в) и то, и другое г) ни то, ни другое</p> <p>6. Местная физическая нагрузка - это а) специальная нагрузка направленного действия б) нагрузка, охватывающая определенную группу мышц в) нагрузка, чередующаяся с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным г) все перечисленное</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>7. Метод лечебной физкультуры - это</p> <p>а) метод патогенетической терапии</p> <p>б) метод профилактической терапии</p> <p>в) метод функциональной терапии</p> <p>г) все перечисленное</p> <p>д) только б) и в)</p> <p>8. При назначении ЛФК инструктор обязан</p> <p>а) определить диагноз</p> <p>б) уточнить лечебные задачи</p> <p>в) подобрать средства медикаментозного лечения</p> <p>г) провести дополнительные исследования</p> <p>д) провести исследование функционального состояния и физической подготовленности больного</p> <p>9. Средствами лечебной физкультуры решаются все перечисленные задачи, кроме</p> <p>а) повышения неспецифической сопротивляемости организма</p> <p>б) замещения недостающих гормонов</p> <p>в) восстановления нарушенного объема движений</p> <p>г) компенсации недостаточности дыхания</p> <p>д) стимуляции экстракардиальных</p>
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>факторов кровообращения</p> <p>10. Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме</p> <p>а) постепенности возрастания физической нагрузки</p> <p>б) системности воздействия</p> <p>в) регулярности занятий</p> <p>г) применения максимальных физических нагрузок</p> <p>д) доступности физических упражнений</p>
2	ПР-3	Участие в конференции	<p>Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.</p>	<p>Тематика эссе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы выполнения массажных приемов 2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов) 3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение 4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды) 5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
3	ПР-4	Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой</p>	<p>Темы рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техники и методика звуковой гимнастики.

			<p>краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	<p>2.Методики дыхательных гимнастик. 3.Задачи и методика глазодвигательной гимнастики. 4. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. 5. Самостоятельно выбранная тема</p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	ПР-10	Деловая и/или ролевая игра	<p>Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</p>	<p>Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре</p> <p>По теме: Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</p> <p>Интерактивный прием с использованием формата «Половина текста», который позволяет узнать насколько полно и адекватно участники поняли и усвоили изучаемый материал, и что еще требует дальнейшего изучения.</p> <p>Для этой цели преподаватель составляет вопросник по материалам лекции, который он делит на две равные части: одна половина состоит из вопросов с четными номерами, а другая – с нечетными. Каждый участник получает по одной половине вопросника.</p> <p>Ответив на вопросы, каждый участник получает ключ с ответами к другой половине вопросника, в котором может содержаться и неверный ответ. Далее участники образуют пары, подсчитывают баллы за правильные ответы и обсуждают несоответствия между собственными и официальными ответами. Участники также определяют неверный ответ в каждом из ключей.</p>
---	-------	----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	ПР-13	Творческое задание	<p>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	<p>Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика глазодвигательной гимнастики. 2. Инновационные технологии ЛФК для коррекции различных видов нарушений осанки. 3. Методика ЛФК для коррекции сколиотической болезни I и II степени.
---	-------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------