




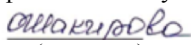
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП



(подпись) Стеблій Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента
физической культуры и спорта


(подпись) Шакирова О.В.
«26» января 2021 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 56 час.
практические занятия 56 час.
лабораторные работы 00 час.
в том числе с использованием МАО лек. 4 /пр. 10/ лаб. час.
всего часов аудиторной нагрузки 112 час.
в том числе с использованием МАО 14 час.
самостоятельная работа 140 час.
в том числе на подготовку к экзамену 72 час
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет не предусмотрен
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 РФ от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 5 от «26» января 2021 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.
Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Владивосток
2021

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)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель:

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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает основные принципы лечебной физической культуры и массажа, взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма.
	Умеет квалифицированно проводить занятия по лечебной физической культуре, дифференцированно составлять и проводить сеансы массажа с учётом индивидуальных особенностей организма.
	Использует средства и методы лечебной физической культуры для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.	Знает способы определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме.
	Умеет осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования по своему профилю подготовки и из других областей науки для решения поставленных задач.

	Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний, адаптироваться к изменению профиля деятельности, грамотно использовать полученные знания в практической и научно-исследовательской работе.
--	---

2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 7 зачётных единиц (252 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР			
1	История лечебной физкультуры, этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики		8		8			68	72	Опрос Реферат Тестирование Доклад с презентацией Экзамен
2	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		4		4					
3	Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы		4		4					
4	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения		4		4					
5	Лечебная физическая культура при заболеваниях мочевыделительной		4		4					

	системы и нарушениях обмена веществ								
6	Лечебная физическая культура при нарушении осанки и плоскостопии		4		4				
7	Массаж: методика, техника выполнения. Гигиена поз и движений массажиста. Техника поглаживания. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа		8		8				
8	Методика и техника приемов растирания и разминания. Методика и техника вибрации: основные и вспомогательные приемы		6		6				
9	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		8		8				
10	Техники мягкотканной релаксации. Техники массажа при травмах и заболеваниях		6		6				
	Итого:		56		56				

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Раздел I. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (28 часов)

Тема 1. История лечебной физкультуры, этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики (8 часов)

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 (4 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 болезней, 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 каждой из ключей.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы (4 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 (4 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 (4 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 (4 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 (28 часов)

Тема 1. Массаж: методика, техника выполнения. Гигиена поз и движений массажиста. Техника поглаживания. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа (8 часов)

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 (6 часов, 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. Физиологическое 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 (8 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 (6 часов, из них 3 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.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия (56 часов)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания, полученные на лекциях. Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы

РАЗДЕЛ I. Лечебная физическая культура (28 часов)

Занятие 1. Этапы физической реабилитации, методы и средства проведения лечебной гимнастики (8 часов, из них 4 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 (4 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 (4 часа, из них 3 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 (4 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 (4 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 (4 часа, из них 3 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 (28 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 (4 часа)

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 (4 часа, 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 (4 часа)

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 (4 часа, из них 3 часа с использованием МАО – дискуссия)

Вопросы к дискуссии:

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

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» 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.

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.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1.	К 4, 8, 10 занятию	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1,5 – 2	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание реферата	6	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2 недель до	Написание эссе	4	Публичное выступление на

	окончания семестра			практическом занятии
4.	На 12 неделе семестра	Подготовка доклада с презентацией	1,5 – 2	Публичное выступление на практическом занятии
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	2 – 2,5 (на одно занятие)	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

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 работу.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Лечебная физическая культура	УК-1.1	Знает взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма. Владеет навыками анализа и интерпретации результатов функционального контроля на различных этапах подготовки спортсменов	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар – взаимообучение Творческое задание	Вопросы к экзамену № 1-26

		УК-1.2	Умеет использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационализации и тренировочного процесса в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар – взаимодействие Творческое задание	Вопросы к зачету № 27-51
2	Массаж	УК-2.1	Знает основные принципы массажа. Умеет дифференцированно составлять и проводить сеансы массажа с учётом индивидуальных особенностей организма	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар – взаимодействие Творческое задание	Вопросы к экзамену № 1-32
		УК-2.2	Владеет грамотным использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе, специальной терминологией и методами	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар – взаимодействие Творческое задание	Вопросы к экзамену № 33-63

			планирования профессиональной деятельности, основными методиками и приёмами массажа		
--	--	--	---	--	--

VII. 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

1. Ачкасов Е.В., Благова Н.Н., Гансбургский А.Н. Клинические аспекты спортивной медицины: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 457 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59826
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987. – 176 с. <https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:329618&theme=FEFU>
3. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание

первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 312 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59786

4. Дергунов А.В., Леонтьев О.В., Парцерняк А.С. Физиологические показатели человека при патологии: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 224 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59822

5. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: учебное пособие.— СПб.: СпецЛит, 2015. — 312 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59831

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

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>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме

теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,

- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке

выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

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.

Семинар-конференция. 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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории	Компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ.	Лицензионные программы MicrosoftOffice 2010
Зал лечебной физической культуры	Спортивное оборудование, массажные столы	
Жилые корпуса ДВФУ	Wi-Fi	

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели	баллы	
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает (пороговый уровень)	- основные принципы лечебной физической культуры и массажа - взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма	Знание - определений основных понятий предметной области исследования; - основных биохимических процессов и особенностей их регуляции, лежащих в основе	Способность: - дать определения основных понятий предметной области исследования; - перечислить и раскрыть суть основных восстановительных процессов, обеспечивающих	45-64

			жизнедеятельности организма человека	адаптационные возможности организма человека с нарушениями здоровья	
	Умеет (продвин утый уровень)	- квалифицированн о проводить сеансы лечебного массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; - дифференцирован но составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма	Умение проводить сеансы лечебного массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма с учетом дифференцированн ого подхода	Способность составить план процедуры массажа и разработать курс физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, использовать закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для повышения эффективности процесса физической реабилитации	65-84
	Владеет (высокий уровень)	- грамотным использованием полученных знаний в практической и научно- исследовательско й работе; - основными методами мануальной и психологической реабилитации для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности,	Владение основными приемами массажа для проведения курса восстановительного лечения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, методами мануальной и психологической реабилитации для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных	Способность грамотно использовать полученные знания в практической деятельности в области физической реабилитации, учитывать закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при использовании методов	85-100

		различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	мануальной и психологической реабилитации	
УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает	- классификации методик и комплексов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека	Знание современных методик и комплексов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, основных факторов, влияющих на формирование индивидуального здоровья человека	Способность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивацию в деятельности, учитывать компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека, при проведении курса физической реабилитации	45-64
	Умеет	- спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия; - применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин, в последующей	Умение применять приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия, применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин, в последующей реабилитационной деятельности	Способность спланировать и провести сеанс и курс массажа в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия, разработать научно обоснованную индивидуальную программу физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	65-84

		реабилитационной деятельности			
	Владеет	- навыками анализа и интерпретации результатов применения современных реабилитационных технологий; - способностью обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	Владеет методами формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, мотивации в деятельности, современными методами физической реабилитации, направленными на устранение ограничений жизнедеятельности	Способность правильно проанализировать и грамотно интерпретировать результаты применения современных реабилитационных технологий, обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	85-100

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. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде экзаменов в 6-м и 7-м семестрах. Экзамен предусмотрен 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. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
2. Показания и противопоказания к проведению массажа.
3. Виды массажа.
4. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа.
5. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания.
6. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания.
7. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания.
8. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.
9. Принципы построения массажной процедуры
10. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах массажа, их задачах.
11. Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
12. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа.
13. План построения курса массажа, повторяемость курсов, эффект последствия.
14. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа.

15. Законы биомеханики в массаже.
16. Методы лечебного массажа.
17. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.
18. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
19. Сегментарный массаж.
20. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.
21. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
22. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
23. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
24. Массаж шеи и воротниковой области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
25. Массаж области головы, показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
26. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
27. Массаж нижних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

28. Массаж верхних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
29. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
30. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
31. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия.
32. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
33. Гигиенический массаж: цели, задачи, приемы. Показания к проведению гигиенического массажа.
34. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.
35. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты.
36. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
37. Ручной и аппаратный массаж в спорте.
38. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
39. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
40. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм.
41. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты

42. Принципы действия структурирующего массажа, показания к применению, физиологические эффекты.
43. Техника и курс лечебного массажа при ушибах мягких тканей
44. Техника и курс лечебного массажа при вывихах суставов
45. Техника и курс лечебного массажа при переломах костей конечностей.
46. Сочетание лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации.
47. Лечебный массаж при переломах костей таза, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
48. Лечебный массаж при переломах позвоночника, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
49. Объемы массажа при переломах костей таза и позвоночника в различные реабилитационные периоды.
50. Специфические приемы массажа при переломах костей таза и позвоночника. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.
51. Классификация нарушений осанки, сколиоза. Комплексный характер лечебного массажа при нарушениях осанки.
52. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при контрактурах.
53. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.
54. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника
55. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы.
56. Комбинация массажа с другими методами лечения при остеохондрозе позвоночника
57. Понятие о мышечно - фасциальном релизе. Принцип метода, техника выполнения.

58. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода мышечно - фасциального релиза.
59. Общие и локальные реакции организма на воздействие при проведении мышечно - фасциального релиза
60. Частные методы мышечно - фасциального релиза
61. Релиз спины, таза, крестца.
62. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия.
63. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты.

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

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
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.

Текущая аттестация по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов практических работ) 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.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Проблемный семинар - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинарам

1. Профилактика здоровья и физическая реабилитация больных и инвалидов
2. Массаж как метод реабилитации. Применение мышечно-фасциального релиза в реабилитации

3. Мышечно-энергетические техники (МЭТ) как подход к восстановительному лечению лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4. Лечебная физическая культура (ЛФК) в физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
5. Комплексное применение массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при проведении реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
6. Современные программы физической реабилитации при спортивных травмах
7. Способы выполнения массажных приемов
8. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
9. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
10. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
11. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
12. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.

Критерии оценки

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. 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 балл – 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.

Критерии оценки 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

Порядок сдачи реферата и его оценка

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

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.

Оценивание эссе

Критерий	Требования к докладчику	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме;	20 баллов
Анализ и оценка	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий	40 баллов

<p>информации</p>	<p>и явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - диапазон используемого информационного пространства (участник использует большое количество различных источников информации); - обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; - дает личную оценку проблеме; 	
<p>Построение суждений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и четкость изложения; - логика структурирования доказательств - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи. 	<p>30 баллов</p>
<p>Оформление работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; 	<p>10 баллов</p>

	<ul style="list-style-type: none">- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;- соответствие формальным требованиям.	
--	---	--

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)

Творческое задание

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.

Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

1. Методика глазодвигательной гимнастики.
2. Инновационные технологии лечебной физической культуры для коррекции различных видов нарушений осанки.
3. Методика лечебной физической культуры для коррекции сколиотической болезни I и II степени.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы