



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

**«Дальневосточный федеральный университет»**

**(ДФУ)**

**филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске**

**(Школа педагогики)**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Лечебная физическая культура и массаж

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль «Физическая культура»

**Форма подготовки заочная**

курс 3,4  
лекции - 18 час.  
практические занятия – 28 час.  
лабораторные занятия – не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО – 16 час.  
всего часов аудиторной нагрузки - 46 час.  
в том числе с использованием МАО – 16 час.  
самостоятельная работа - 121 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – 9 час.  
контрольные работы - не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены  
зачет – 3 курс  
экзамен – 4 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой

В.И. Гончаров

Составитель; старший преподаватель

Н.А. Гончарова

Уссурийск  
2019

## Оборотная сторона титульного листа РПУД

### I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

### II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

### III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

### IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины является: приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных **задач**:

- сформировать необходимый уровень знаний по теории составления комплексов ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья;
- ознакомить с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- сформировать навыки практической деятельности по использованию ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и их реабилитации.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая общепрофессиональная компетенция:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

## **3 курс**

### **Раздел 1. Лечебная физическая культура (10/4 час.)**

#### **Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) (2/2 час.)**

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

#### **Тема 2. Основы системы организации занятий лечебной физической культурой (ЛФК) (4/2 час.)**

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

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

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

#### **Тема 3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (4 час.)**

Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура при дефектах осанки. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

## **4 курс**

### **Раздел 2. Массаж (8/2 час.)**

#### **Тема 3. Общие основы массажа (4/2 час.)**

Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Гигиенические основы массажа (требования к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому). Поза массажиста и массирующего. Смазывающие средства, методика их применения в спортивной практике и с целью лечения. Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Системы (русская, финская, шведская), методы (аппаратный, комбинированный, гидромассаж) и формы массажа (общий и частный).

#### **Тема 4. Классификация видов массажа (2 час.)**

Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение массажа в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике. Классификация видов спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный). Классификация видов гигиенического массажа (профилактический, восстановительный).

Классификация видов лечебного массажа в зависимости от характера заболевания.

Частная методика сеанса массажа, характерная для каждого заболевания. Сочетание классического и сегментарно-рефлекторного массажа. Виды косметического массажа (гигиенический, профилактический, лечебный, пластический).

### **Тема 5. Приемы классического массажа (2 час.)**

Понятие о приемах массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, движения). Особенности физиологического влияния отдельных приемов массажа на ткани, органы и системы организма.

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

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (28 час.)**

#### **3 курс**

#### **Раздел 1. Лечебная физическая культура (16/6 час.)**

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

1. Разработка комплекса физических упражнений, ориентированных для лиц с травматическим повреждением ОДА, его проведение (индивидуальная или групповая формы).

2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его

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

1. Разработка и проведение комплексов физических упражнений, ориентированных для лиц с разной патологией сердечно-сосудистой системы.

2. Анализ структуры и качества проведения занятия по ЛФК.

**Практическое занятие №3.** Лечебная физическая культура при дефектах осанки (4/2 час.)

1. Составление комплекса лечебной гимнастики, ориентированных для лиц с дефектами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, его проведение.

2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

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

1. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики, ориентированных для лиц с заболеваниями органов пищеварения и расстройствами обмена веществ, его проведение.

2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

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

1. Разработка и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с различными нарушениями дыхательной функции.

2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

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

1. Составление и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы.

2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.

## 4 курс

### Раздел 2. Массаж (12/4 час.)

#### Практическое занятие № 1. Приемы классического массажа (4/2 час.)

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

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

1. Особенности методики и техники массажа при переломах костей верхних и нижних конечностей, вывихах, повреждении коленного сустава (связок, мениска), голеностопного сустава и стопы.
2. Лечебный и восстановительный массаж при переломах позвоночника. Механизмы лечебного действия массажа при переломах позвоночника.
3. Частные методики массажа и их сочетание с лечебной физической культурой.
4. Освоение частных методик выполнения классического массажа при наиболее распространенных травмах опорно-двигательного аппарата.

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

1. Основное назначение массажа при функциональных отклонениях состояния позвоночного столба.



2. Особенности методики и техники массажа при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии.

3. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой.

4. Профилактическое значение массажа при формировании осанки.

5. Контроль за эффективностью лечебного массажа.

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

**Практическое занятие № 4. Массаж при заболеваниях висцеральных систем и органов (2 час.)**

1. Особенности методики и техники массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.

2. Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях висцеральных систем и органов.

3. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой.

4. Освоение методик выполнения классического массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой (на примере гипо- и гипертонической болезни), дыхательной (на примере бронхиальной астмы и пневмонии) и пищеварительной (на примере хронического гастрита) систем и нарушениях обмена веществ (на примере ожирения).

**Практическое занятие № 5. Массаж при заболеваниях нервной системы (2 час.)**

1. Особенности методики лечебного массажа при последствиях нарушения мозгового кровотока (вялые и спастические параличи).

2. Особенности методики лечебного массажа при остеохондрозе позвоночника (шейный, грудной, поясничный отделы).

3. Частные методики массажа и их сочетание с лечебной гимнастикой.

4. Освоение методик выполнения классического массажа при заболеваниях нервной системы (на примере остеохондроза позвоночника).

## II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

## III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

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

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

#### **IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Основная литература**

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

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

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

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

## Дополнительная литература

1. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2001. - 272 с. – 12 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:16498&theme=FEFU>
2. Лечебная физическая культура : учебник / В. И. Дубровский. - 2-е, стер. изд. - Москва: Владос, 2001. - 608 с. - 6 экз. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:16497&theme=FEFU>
3. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие для вузов по спец.: 060101 "Лечебное дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Медико-профилактическое дело" / Л.П. Гребова .— М.: Академия, 2006 .— 176с : ил . – 3 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:257564&theme=FEFU>
4. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 172 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9133](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9133)
5. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - Москва: Флинта: Наука, 2009. - 419 с. - 3 экз. - <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:301547&theme=FEFU>
6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2010. — 281 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4096](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096)
7. Евсеев, С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева. — Москва: Советский спорт, 2013. — 96 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51782>

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

### ***Нормативно-правовые материалы***

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

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

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

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

### ***Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»***

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

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

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

4. Файловый архив студентов - [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru)

5. Все рефераты - [www.allrefrs.ru](http://www.allrefrs.ru)

6. Время учиться - [www.diplomba.ru](http://www.diplomba.ru)

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

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

Электронные ресурсы ДВФУ:

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

## 8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

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

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

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

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

## 9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

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

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

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

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

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

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

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

## Перечень информационных технологий и программного обеспечения

### *Информационные технологии:*

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

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

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

## **V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.

2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.

3. Крупные задания надо выполнять небольшими частями.

4. Устанавливайте сроки выполнения дел.

### **Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

Для достижения цели практического занятия необходимо тщательно изучить теоретические сведения и внимательно разобрать примеры, рассмотренные на лекциях.

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

Итогом курса является экзамен, который выставляется на основе рейтинг-контроля. Рейтинговая система учитывает отдельные виды деятельности студента по освоению учебной дисциплины (посещение и работа на лекционных занятиях и лабораторных работах, написание рефератов). Каждый вид деятельности оценивается в баллах. На основании общей суммы баллов выводится итоговый результат. Набрав необходимую сумму баллов в течение семестра, студент получает оценку. В случае если студент не набирает данной суммы баллов, он сдает экзамен, отвечая на два вопроса промежуточного контроля.

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



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

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

В процессе подготовки к лабораторным работам, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты

лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия, свои тетради для лабораторных работ, и планомерно отвечает на вопросы экзаменационного билета. Сложные вопросы, неподдающиеся для понимания следует разобрать с сокурсниками и с преподавателем в часы консультаций.

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

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения)
Б1.0.19.02	Лечебная физкультура и массаж	Учебная аудитория Проектор BENG MX514P Digital Projector (1024 x 768) 60Hz RGB 382hr Проекционный экран с ручным управлением Optimai-C 200x200 см Matte White; Монитор DELL E 177FP 1920x1080 75Гц Rageon X700 Series Системный блок Vertron Intel(R) Core (TM)2 Duo CPU E4500 2.20GHz 2.19 ГГц 1 00 Гб ОЗУ	692508, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 35 ауд. 226
		Зал гимнастики: Шведская стенка; гимнастические маты; гимнастические кольца, палки; скакалки.	692508, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 35



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

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

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

**Уссурийск**  
**2019**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
3 курс				
1.	В межсессионное время	Подготовка доклада с презентацией по одной из тем раздела 1 «Лечебная физическая культура» (темы реферата № 1-23). Написание реферата	18 часов	Доклад с презентацией, ПР-4 Проверка реферата
2.	В межсессионное время	Составление и опробование комплекса упражнений ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	15 часов	Доклад с презентацией, ПР-4 Проверка реферата
3.	В межсессионное время	Составление и опробование комплекса упражнений ЛФК при дефектах осанки	15 часов	УО-1 Собеседование по вопросам к зачету
4.	В межсессионное время	Составление и опробование комплекса упражнений ЛФК при заболеваниях органов дыхания	15 часов	Проверка выполнения творческого задания ПР-13
5.	В межсессионное время	Составление и опробование комплекса упражнений ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ	15 часов	Проверка выполнения творческого задания ПР-13
Подготовка к зачету			4 часа	Вопросы зачета
4 курс				
7.	В межсессионное время	Подготовка доклада с презентацией по одной из тем раздела 2 «Массаж» (темы реферата № 24-46)	13 часов	Доклад с презентацией, ПР-4 Проверка реферата

		Написание реферата.		
8.		Освоение и проведение гигиенического массажа	10 часов	Проверка выполнения творческого задания ПР-13
		Освоение и проведение крио массажа	10 часов	Проверка выполнения творческого задания ПР-13
		Освоение и проведение массажа в сочетании с пассивными упражнениями на растягивание	10 часов	Проверка выполнения творческого задания ПР-13
Подготовка к экзамену			9 часов	Вопросы экзамена

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

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

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

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

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

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;

- формулирование резюме по прочитанному материалу;

- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;

- составление краткого конспекта текста.

### **Тематика рефератов**

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

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

3. Методика ЛФК при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК, методические указания).

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

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

6. Методика ЛФК при вялых параличах.

7. Методика ЛФК при спастических параличах.

8. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника.

9. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.

10. Методика ЛФК при радикулите.

11. Методики ЛФК при ушибах, вывихах и растяжениях.

12. Методика ЛФК при повреждениях менисков коленного сустава.

13. Методика ЛФК при травматических повреждениях позвоночника.

14. Методика ЛФК при травматических повреждениях костей таза.

15. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
16. Методика ЛФК при ожирении.
17. Методика ЛФК при сахарном диабете.
18. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
19. Методика ЛФК при гастритах.
20. Методика ЛФК при заболеваниях печени и желчного пузыря.
21. Методика ЛФК при ожогах и отморожениях.
22. Методика ЛФК при сколиотической болезни.
23. Методика ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии.
24. Методика массажа при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
25. Методика массажа при гипотонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
26. Методика массажа при ишемической болезни и инфаркте миокарда в послебольничный период и санаторно-курортного лечения.
27. Методика массажа при пневмонии (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
28. Методика массажа при бронхиальной астме (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи массажа, методические указания).
29. Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).
30. Методика массажа при вялых параличах.
31. Методика массажа при спастических параличах.
32. Методика массажа при шейном остеохондрозе позвоночника.
33. Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.

34. Методика массажа при радикулите.
34. Методики массажа при ушибах, вывихах и растяжениях.
35. Методика массажа при повреждениях менисков коленного сустава.
36. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника.
37. Методика массажа при травматических повреждениях костей таза.
38. Методика массажа при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
39. Методика массажа при ожирении.
40. Методика массажа при сахарном диабете.
41. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
42. Методика массажа при гастритах.
43. Методика массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря.
44. Методика массажа при ожогах и отморожениях.
45. Методика массажа при сколиотической болезни.
46. Методика массажа при дефектах осанки и плоскостопии.

### **Методические указания к выполнению реферата**

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

Целями написания реферата являются:

развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;

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



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

Задачами написания реферата являются:

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

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

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

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

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

Основные требования к содержанию реферата

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

По своей структуре реферат состоит из:

1.Титульного листа;

2.Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;

3.Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;

4.Заклучения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.

5.Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

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

Порядок сдачи реферата и его оценка

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

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

## Критерии оценки реферата

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	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
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	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
<b>Ответы на вопросы</b>	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

## Темы для докладов с презентацией

1. Особенности поэтапной реабилитации больных гипертонической болезнью;
2. Сахарный диабет первого и второго типа;
3. Организация и проведение медицинских групп в школе;
4. Особенности реабилитации спортсменов после травмы ОДА;
5. Методика ЛФК при бронхиальной астме;
6. ДЦП и этапы реабилитации;
7. Дыхательная гимнастика по К.П. Бутейко и А.Н. Стрельникову;
8. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарде;
9. Атеросклероз и факторы, способствующие появлению этого заболевания.

## Методические указания по подготовке доклада

### *Этапы подготовки к докладу*

1. Уяснение темы доклада.
2. Составление предварительного плана доклада, подбор фактов и теоретического материала. Прежде всего, необходимо составить предварительный план, который в процессе подготовки к выступлению с докладом уточняется. Это рабочий план. Он нужен в процессе подбора материала. Подбор теоретического материала предполагает конспектирование необходимой литературы, цитирование. Необходимость цитат обусловлена тем, что они позволяют в иной форме повторить мысль выступающего; яркая, образная цитата позволяет избежать однообразия речи. При выписывании цитат из источника нужно избегать их искажений, стремиться к их точному пониманию. Цитаты должны быть понятны, доступны, уместны; неумеренное цитирование загромождает речь.
3. Написание полного текста или конспекта, или составление плана выступления.

4. Репетиция выступления. После того как текст (конспект, план) готов, целесообразно прочитать доклад или воспроизвести устно, чтобы уточнить его продолжительность, обратить внимание на технику произношения, соблюдение орфоэпических норм, дикцию, темп речи, громкость голоса, паузы, умение голосом выделить основные положения.

#### Структура доклада:

1. Вступление. Относительный объем введения – не более 1/8 всей части. Все, что говорится, должно быть прямо связано с темой доклада. При подготовке к выступлению с докладом введение обдумывается в последнюю очередь, когда уже хорошо представляется все выступление.

2. Основная часть доклада. В этой части сообщается информация, обусловленная темой доклада, излагается собственная точка зрения выступающего.

#### Требования к основной части:

1. Как можно раньше и точнее сформулировать тезис – главную мысль всей речи, доказательству которой подчинено все выступление. Зачастую тезис завершает введение и одновременно открывает основную часть речи. Тезис должен оставаться неизменным в процессе всего выступления.

2. Приводить лишь те факты, которые имеют непосредственное отношение к теме, к доказываемому тезису.

3. При подборе аргументов предпочитать не столько их количество, сколько качество.

4. При выборе основного метода изложения (дедуктивного, индуктивного, аналогии) необходимо учитывать специфику темы и характер фактического материала.

#### 3. Заключение. Основные задачи заключения:

1. Дать возможность слушателям припомнить, о чем говорил выступающий, поэтому нужно повторить самое главное.

Правильно организованная речь предполагает не только четкую структуру, но и наличие необходимых переходов между частями - это

отдельные фразы или несколько фраз, которые необходимы между введением и основной частью; между позициями основной части; между основной частью и заключением.

#### Критерии оценки доклада

«отлично»– выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

«хорошо» – работа 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. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

«удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«неудовлетворительно» – 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 в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Составление презентации по тематике доклада

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название; фамилия, имя автора; номер группы.

Рекомендации по стилю оформлению слайдов:

- желательно соблюдать единый стиль оформления всей презентации;
- следует избегать эффектов, которые будут отвлекать от доклада или смыслового ядра презентации;
- вспомогательная информация не должна преобладать над основной;
- для фона слайдов лучше выбрать пастельную гамму цветов, не отвлекающую и не раздражающую реципиентов;
- на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов одновременно;
- заголовки и текст должны четко выделяться на выбранном фоне;
- следует обратить внимание на цвет гиперссылок (до и после их использования);
- возможности анимации позволят сделать представление информации на слайде более интересным, однако не следует перегружать презентацию различными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания, кроме того, их тип и скорость рекомендуется выбирать в зависимости от скорости представления информации докладчиком.

Рекомендации по представлению информации:

- краткость и лаконичность (словосочетания или короткие предложения);
- минимальное количество служебных слов (предлогов, наречий, прилагательных);
- заголовки должны быть четки для восприятия аудитории;

- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важную информацию следует располагать в центре слайда, или выделять специальными средствами (рамка, шрифт, другой цвет и т.п.);
- надписи лучше располагать под картинками \графиками\ диаграммами;
- выбор используемого в презентации шрифта (его типа и размера) зависит от размеров аудитории, в которой предполагается демонстрация презентации, от расстояния аудитории до экрана, от других особенностей аудитории (обычно для заголовков рекомендуется использовать размер шрифта не менее 24, для прочей информации – не менее 18);
- не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;
- для выделения информации можно использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание (последним не следует злоупотреблять, так как часто оно ассоциируется с гиперссылкой);
- при использовании различных изображений, аудио- и видеороликов следует обратить особое внимание на их качество;
- не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации (как правило, не более трех выводов, определений).

#### Критерии оценки презентации доклада

1. Соответствие требованиям, приведенным в настоящих методических рекомендациях.

2. Полнота раскрытия выбранной темы.

За это задание студент может получить:

«Отлично» – презентация составлена в соответствии с требованиями оформления, содержание раскрыто полно и точно. Студент демонстрирует понимание задания, выражает своё мнение по сформулированной проблеме, логично аргументирует его, приводит конкретные факты и примеры. Демонстрирует умение защищать свои взгляды. Логично излагает материал.



Вся работа выполнена самостоятельно. Форма представления задания является авторской, интересной. Содержится большое число примеров.

«Хорошо» – презентация характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Содержание соответствует заданию, но не все аспекты раскрыты, допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. В работе есть элементы творчества, отдельные интересные «находки». Презентация выполнена в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – презентация в основном составлена, но содержание раскрыто недостаточно полно. Студент демонстрирует понимание задания, но собранная информация не анализируется и не оценивается. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – содержание презентации не относится в рассматриваемой проблеме. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в соответствии с требованиями оформления.



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

**профиль «Физическая культура»**

**Форма подготовки заочная**

**Уссурийск**  
**2019**

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

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основы педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.

**Контроль достижения целей курса**

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

2	Раздел 2. Массаж	ОПК-8	Знает	Реферат (ПР-4) тема 1-24	Вопросы экзамена 1-3, 9, 10, 12, 30, 11
			Умеет	Творческие задания (ПР-6) по занятиям 1-5	Вопросы экзамена 4, 8, 13, 14
			Владеет	Творческие задания (ПР-6) по занятиям 1-5	Вопросы экзамена 5, 15-29

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	знает (пороговый уровень)	основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методики восстановительного лечения и их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях	Знание этиологии, патогенеза и клинические проявления травм и заболеваний, методы восстановительного лечения средствами ЛФК, механизмы лечебного действия физический упражнений; - общие принципы, особенности методики и техники массажа при различных заболеваниях, особенности их физиологического влияния и технику выполнения на разных участках	способность использовать физические упражнения с лечебной и реабилитационной целью; способность использовать методику классического массажа
	умеет (продвинутый)	- контролировать и индивидуализировать программы ЛФК и массажа, ориентируясь на переносимость пациентом лечебных воздействий и консультируясь с врачом	подбирать и самостоятельно составлять комплексы физических упражнений, оценивать эффективность их применения - выполнять основные и вспомогательные приемы, а также использовать разновидности приемов движений в сеансе массажа	- способность дозировать физические нагрузки; - способность выполнять разные виды массажа при той или иной патологии
	владеет (высокий)	- различными видами, формами и	навыками проведения занятий ЛФК групповых и	- способность бегло и точно применять терминологический аппарат

		приемами массажа. - применение различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией	индивидуальных - навыками проведения приемов массажа общего и отдельных участков тела	в устных ответах на вопросы и в письменных работах, - способность сформулировать сущность различных заболеваний, их этиологию и патогенез, а также место и значение ЛФК и массажа в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании
--	--	--	--	--

### **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.

Итогом курса является экзамен, который выставляется на основе рейтинг-контроля. Рейтинговая система учитывает отдельные виды деятельности студента по освоению учебной дисциплины (посещение и работа на лекционных и практических занятиях, составление конспектов, участие в дискуссиях, выступление с докладом). Каждый вид деятельности оценивается в баллах. На основании общей суммы баллов выводится итоговый результат. Набрав необходимую сумму баллов в течение семестра, студент получает оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Шкала соответствия рейтинга по дисциплине и оценок

Менее 61%	неудовлетворительно
От 61% до 75%	удовлетворительно
От 76% до 85%	хорошо
От 86% до 100%	отлично

В случае если студент не набирает данной суммы баллов, он сдает экзамен, отвечая на один из вопросов промежуточного контроля.

Оценки ставятся по четырех балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

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

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

Объектами оценивания выступают:

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

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Вопросы к экзамену**

1. Средства и требования к методике применения физических упражнений.
2. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
3. Нормы проведения лечебной физкультуры.
4. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях..

6. Атеросклероз и факторы риска, способствующие развитию заболеваний.
7. Лечебное действие физических упражнений при атеросклерозе .
8. Задачи и методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации инфаркта.
9. Задачи и методика ЛФК на стационарном и поликлиническом этапе реабилитации больных с ишемической болезнью сердца.
10. Гипертоническая болезнь и этиология этого заболевания.
11. Задачи и особенности методики ЛФК на трех этапах реабилитации.
12. Облитерирующий эндартериит и стадии этого заболевания.
13. Задачи ЛФК при облитерирующем эндартериите.
14. Какие изменения в функции аппарата внешнего дыхания происходят при заболеваниях органов дыхания.
15. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания и какие типы дыхания в ней используются.
16. Задачи и методика ЛФК при крупозной и очаговой пневмонии и двигательном режиме.
17. Клиническая картина бронхиальной астмы.
18. Методика ЛФК при бронхиальной астме (в подготовительном и тренировочном периодах).
19. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
20. Клиническая картина мочекаменной болезни. Задачи и методика ЛФК при мочекаменной болезни.
21. Методика ЛФК Механизмы при различных формах гастрита.
22. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ЖКТ.
23. Значение физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
24. Ожирение: формы и степени.
25. Задачи и методика ЛФК при ожирении.
26. Основные клинические проявления при артритах и артрозах.

27. Средства ЛФК как наиболее эффективные при заболеваниях суставов.
28. Способы лечения компрессионных переломов позвоночника и роль ЛФК в процессе их лечения и реабилитации.
29. Сколиотическая болезнь и методика ЛФК
30. Основные средства ЛФК для коррекции патологической осанки.
31. Периоды клинического лечения инсульта.
32. Задачи и методика ЛФК 3-х этапов восстановительного лечения.
33. Организация и проведение медицинских групп в школе.
34. ДЦП и периоды восстановительного лечения.
35. Клиника неврита лицевого нерва и методика реабилитации.
36. Механизм воздействия массажа на организм.
37. Приемы классического массажа.
38. Спортивный массаж.
39. Методика массажа при гипертонической болезни.
40. Методика массажа при ишемической болезни сердца.
41. Методика массажа при пневмонии.
42. Общий массаж при ожирении.
43. Массаж спины.
44. Массаж поясницы и нижних конечностей.

### **Критерии оценки (устный ответ)**

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

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой



раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

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

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

## **Оценочные средства для текущей аттестации**

### **Тематика рефератов**

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
Гипотоническая болезнь.

2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
Нейроциркуляторная дистония (НЦД).

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
Приобретенные пороки сердца.

4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
Облитерирующий эндартериит.

5. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: Варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей.

6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: Плеврит.

7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: Эмфизема легких.

8. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: Бронхиты.

9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: Бронхоэктатическая болезнь.

10. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: Туберкулез легких.

11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения: Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения: Заболевания кишечника и желчевыводящих путей.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения: Опущение органов брюшной полости.

14. ЛФК при гинекологических заболеваниях.

15. ЛФК при нарушениях обмена веществ: Сахарный диабет:  
Подагра.

16. ЛФК при неврозах.

17. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития: Врожденный вывих бедра (ВВБ).

**Критерии оценки доклада и реферата, выполненных в форме презентаций:**

<b>Оценка</b>	<b>50-60 баллов (неудовлетворительно)</b>	<b>61-75 баллов (удовлетворительно)</b>	<b>76-85 баллов (хорошо)</b>	<b>86-100 баллов (отлично)</b>
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	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
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	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
<b>Ответы на вопросы</b>	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