

ФК - 118

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)



УТВЕРЖАЮ  
 Проректор  
 по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 30 » 08

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ЛФК И МАССАЖ**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
8	4 /144	20	-	20	77	Экзамен 27ч
Итого	4 /144	20	-	20	77	Экзамен 27 ч

Владимир 2019

ФК - 118

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: вооружить студентов знаниями в области основ лечебной физической культуры и современных массажных технологий; способствовать выработке у них умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

Задачи изучения дисциплины «ЛФК и массаж»:

- Изучить физиологические особенности организма во время применения лечебной физической культуры и массажа;
- Оценивать соответствие физических нагрузок, применяемых в лечебной физической культуре функциональному состоянию организма человека.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «ЛФК и массаж» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Физиология человека», «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивная метрология».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Частичное освоение	<b>Знать:</b> приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь:</b> планировать и проводить занятия по оказанию первой помощи с использованием доступных методов, средств и технологий. <b>Владеть:</b> знаниями для планирования и проведения занятий по оказанию первой помощи и поведения при чрезвычайных ситуациях с людьми разного возраста.
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Частичное освоение	<b>Знать:</b> особенности состояния организма во время применения лечебной физической культуры и массажа; осуществлять контроль состояния занимающегося. <b>Уметь:</b> оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека. <b>Владеть:</b> методами подбора двигательных действий; оценивать сформированность двигательных действий.
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Частичное освоение	<b>Знать:</b> основные понятия ЛФК и массажа; методы применения ЛФК и массажа в разнообразных условиях. <b>Уметь:</b> планировать и проводить занятия по ЛФК с использованием доступных методов, средств и технологий. <b>Владеть:</b> знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста; методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.
ПК-2 способностью использовать	Частичное освоение	<b>Знать:</b> характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; особенности обмена веществ во время

современные методы и технологии обучения и диагностики		применения лечебной физической культуры и массажа; характеристики техники массажа и ее анализ; осуществлять контроль лечебных двигательных действий, технические средства массажа и методики применения. <b>Уметь:</b> проводить занятия по ЛФК, процедуры массажа; используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека; осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий человека и физической подготовленности занимающегося. <b>Владеть:</b> приемами подбора двигательных действий; способами интерпретации полученной информации при оценке сформированных двигательных действий.
--	--	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 ч.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС		
1	Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.	8	1-2	2		2	9	2/50	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	8	3-4	2		2	9		
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.	8	5-6	3		3	9		Рейтинги-контроль 1
4	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	8	7-8	2		2	9	2/50	
5	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.	8	9-10	2		2	9	2/50	
6	Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.	8	11-12	3		3	9		Рейтинги-контроль 2
7	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.	8	13-14	2		2	9	2/50	
8	Особенности проведения массажа при	8	15-	2		2	9		

	заболеваниях ОДА.		16						
9	Методика применения массажа в разных возрастных группах.	8	17-18	2		2	5		Рейтинг-контроль 3
Всего за 8 семестр:				20		20	77	8/20	Экзамен 27 ч
Наличие в дисциплине КИ/КР									лет
Итого по дисциплине				20		20	77	8/20	Экзамен 27 ч

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1 Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.

#### Содержание темы.

ЛФК, теоретические основы, методы и принципы практического использования средств физической культуры, лечебные, оздоровительные и профилактические цели для реабилитации больных и инвалидов, предупреждение осложнений патологического процесса, возвращение пациентов к общественной и к профессиональной деятельности. Реабилитация, абилитация, рекреация. Лечебное применение физических упражнений. объект воздействия, особенности функционального состояния организма, применение средств и методов в практике ЛФК.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.

#### Содержание темы.

Обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений: гонизирующего влияния, трофического действия, формирование компенсаций и нормализация функций. Средства лечебной физической культуры: физические упражнения; природные факторы (солнце, воздух, вода); лечебный массаж; двигательный режим. дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

#### Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 4 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

#### Содержание темы.

Возрастная периодизация и соответствие подобранных средств и методов проведения различных форм ЛФК возрастным особенностям. Методические особенности проведения ЛФК с детьми 1-го года жизни, 2-го, 3-го годов жизни, старшего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Тема 5 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.

#### Содержание темы.

Развитие массажа у народов Индонезии, в Древнем Китае, Индии, Греции, Древнем Египте, Италии. Классификация В. И. Дубровского: лечебный; спортивный; сегментарно-рефлекторный; гигиенический; профилактический (превентивный); самомассаж; косметический; реанимационный; детский; аппаратный; сексуальный; гинекологический; урологический; перкуссионный; холодный (криомассаж).

Тема 6 Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.

#### Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях кардиореспираторной системы: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, острого и

хронического бронхита, бронхиальной астмы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 7 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря: гастрит с повышенной и пониженной кислотностью, язва желудка и 12-перстной кишки, атония кишечника, дискинезии желчевыводящих путей атонической и спастической формы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 8 Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз 1, 2, 3 степени. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 9 Методика применения массажа в разных возрастных группах.

Содержание темы.

Методические особенности проведения процедур массажа с детьми 1-го года жизни, 2-го, 3-го годов жизни, старшего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего школьного возраста, в соответствии с имеющейся патологией. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

**Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине**

Тема 1 Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.

Содержание темы.

ЛФК -- естественно-биологический метод лечения, метод общего воздействия на весь организм, метод неспецифической терапии, метод патогенетической терапии, метод активной функциональной терапии, метод поддерживающей терапии. Общая и специальная тренировка. Триада здоровья, цели и виды реабилитации.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.

Содержание темы.

Общая тренировка, оздоровление, укрепление, развитие организма больного, виды общеукрепляющих и развивающих упражнений. Специальная тренировка, виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область травмы, корригирующих функциональные расстройства (дыхательные упражнения). Физиологические механизмы, участвующие в патогенетическом процессе. Избирательное воздействие на функцию отдельных органов и систем, задействованных в патологическом процессе, ускорение выздоровления больного.

Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

Содержание темы.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Тема 4 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

Содержание темы.

Методические особенности проведения ЛФК с пациентами среднего возраста, пожилыми людьми, в старческом возрасте и с долгожителями.

Тема 5 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.

Содержание темы.

Физиологическое действие массажа на кожу, подкожную жировую клетчатку, на суставы, связки, сухожилия, на мышцы, сердечно-сосудистую и лимфатическую систему, нервную систему, на дыхательную систему, на обмен веществ и функцию выделения, на функциональное состояние организма. Приемы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, поколачивание, похлопывание, вибрация.

Тема 6 Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях кардиореспираторной системы: гипертонии, гипотонии, бронхиальной астмы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 7 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при неврологических заболеваниях: остеохондроз, инсульт, неврит. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 8 Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: дисплазия тазобедренного сустава, врожденная мышечная кривошея, гиперлордоз, гиперкифоз. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 9 Методика применения массажа в разных возрастных группах.

Содержание темы.

Методические особенности проведения процедур массажа с пациентами среднего возраста, пожилыми людьми, в старческом возрасте и с долгожителями, в соответствии с имеющейся патологией. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «ЛФК и массаж» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (Темы №1, 2, 3, 4, 8);
- Групповая дискуссия (Тема № 3);
- Ролевые игры (Тема № 7);
- Тренинг (Тема № 6, 7, 8, 9);
- Применение имитационных моделей (Темы № 1-9).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

**Рейтинг-контроль 1**

**Контрольная работа 1**

### Вариант 1

1. Характеристика ЛФК как лечебно-оздоровительного и реабилитационного метода.
2. Выявить особенности метода ЛФК в соответствии с понятиями «реабилитация», «рекреация», «абилитация».
3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека

### Вариант 2

1. Средства ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК. Периоды и методы ЛФК. Принципы ЛФК. Формы ЛФК.
2. Особенности построения урока ЛФК и методы оценки нагрузки.
3. Формирование двигательных навыков, развитие физических качеств на уроках ЛФК.
4. Учет эффективности ЛФК.

### Рейтинг-контроль 2

Тестовые задания:

1. Лечебный массаж используется, как:
  - а) метод лечения различных заболеваний;
  - б) средство нормализации нарушенных функций организма;
  - в) средство профилактики заболеваний;
  - г) средство предупреждения старения.
2. Гигиенический массаж решает задачи:
  - а) поддержания общего тонуса организма, его оздоровления и профилактики заболеваний;
  - б) нормализации нарушенных функций организма;
  - в) предупреждения старения и устранения косметических недостатков;
  - г) подготовки спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам.
3. При явлениях застоя в легких массаж выполняется в исходном положении пациента:
  - а) сидя;
  - б) лежа.
4. Противопоказаниями к проведению массажа у больных со стабильной стенокардией напряжения являются:
  - а) хроническая сердечная недостаточность IIБ-III стадии (по Стражеско-Василенко);
  - б) наличие эпизодов повышения артериального давления в анамнезе;
  - в) приступ стенокардии;
  - г) экстрасистолия в анамнезе.
5. Назначение массажа при инфаркте миокарда возможно:
  - а) в первые часы;
  - б) в первые сутки;
  - в) в первые дни.
- 6) При инфаркте миокарда в первые дни назначается:
  - а) общий массаж;
  - б) сегментарный, точечный массаж;
  - в) массаж конечностей;
  - г) массаж головы.
- 7) На больничном этапе лечения инфаркта миокарда назначается:
  - а) классический массаж конечностей;
  - б) рефлексорно-сегментарный и точечный массаж;
  - в) классический массаж спины и шеи;
  - г) классический массаж грудной клетки спереди и живота.
- 8) На санаторном этапе лечения инфаркта миокарда не назначают классический массаж:
  - а) спины,

- б) грудной клетки,
  - в) воротниковой зоны;
  - г) живота.
9. При ишемической болезни мозга назначают массаж:
- а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
10. При гипертонической болезни проводится массаж:
- а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
11. Противопоказанием к назначению массажа при гипертонической болезни не является:
- а) кризовое повышение артериального давления;
  - б) 3 степень заболевания (180/110 мм рт.ст и выше);
  - в) острое нарушение мозгового кровообращения;
  - г) 2 стадия заболевания.
12. Массаж воротниковой зоны при артериальном гипотензивном синдроме:
- а) назначается с 1 сеанса,
  - б) назначается с 5 сеанса.
  - в) назначается, если артериальное давление устойчиво повысилось.
  - г) не назначается.
13. При облитерирующих заболеваниях конечностей массаж ног ниже коленного сустава:
- а) проводится только во 2 стадии заболевания;
  - б) проводится только в 1 стадии заболевания;
  - в) не проводится;
  - г) проводится не зависимо от стадии заболевания.
14. Лечебный массаж при пневмонии не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
15. Лечебный массаж при остром бронхите не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
16. Для классической методики массажа при бронхиальной астме характерно:
- а) большой объем ударных приемов в межлопаточной области;
  - б) обязательное проведение приемов для расслабления мышц, находящихся в гипертонусе;
  - в) более интенсивное растирание грудной клетки;
  - г) большее внимание выжиманию.
17. Методика ИМАЗ применяется при:
- а) пневмонии;
  - б) бронхиальной астме;
  - в) хроническом бронхите;
  - г) инфаркте миокарда.
18. При плеврите назначают массаж, состоящий из приемов:
- а) точечного массажа;
  - б) классического массажа с главным приемом – выжиманием;



- в) рефлекторно-сегментарного.
19. Основными задачами массажа при эмфиземе легких являются:
- а) улучшение кровообращения;
  - б) улучшение эвакуации мокроты из бронхов;
  - в) способствование оттоку жидкости из плевральной полости;
  - г) укрепление дыхательной мускулатуры.
20. При хроническом гастрите типа А назначаются:
- а) классический массаж живота;
  - б) рефлекторно-сегментарный массаж;
  - в) точечный массаж;
  - г) все ответы верны.

### Рейтинг-контроль 3

Тестовые задания:

1. При хроническом гастрите (типа В) назначается классический массаж:
- а) живота;
  - б) спины;
  - в) воротниковой зоны;
  - г) поясницы.
2. К осложнениям язвенной болезни желудка:
- а) желудочное кровотечение;
  - б) хронический гастрит;
  - в) хронический колит;
  - г) хронический гепатит.
3. Лечебный массаж при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) не назначают
4. Лечебный массаж при хроническом колите:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) не назначают
5. При хроническом атоническом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, щадящий;
  - в) не проводят.
6. При хроническом спастическом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, плавный, медленный;
  - в) не проводят.
7. Противопоказанием к проведению массажа печени является перенесенный гепатит:
- а) типа А;
  - б) типа В;
  - в) типа С;
  - г) типа D.
8. Противопоказание к массажу печени не является:
- а) хронический калькулезный холецистит;
  - б) атония желчного пузыря;
  - в) лямблиоз;
  - г) хронический гепатит типа В.
9. Задачами лечебного массажа при сколиозе являются:
- а) общее укрепление организма;

- б) коррекция мышечного тонуса;
10. В комплексную терапию сколиоза не включается:
- а) лечебный массаж;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) специальные укладки;
  - г) вытяжения.
11. При наличии синдромов, связанных с компрессией сосудов при остеохондрозе позвоночника процедура лечебного массажа составляется:
- а) врачом;
  - б) массажистом;
  - в) лечебный массаж не проводится.
12. На ранних стадиях переломов трубчатых костей:
- а) лечебный массаж не назначают;
  - б) назначают классический массаж места перелома;
  - в) назначают отсасывающий массаж выше места перелома и рефлекторно-сегментарный массаж.
13. Нарушение принципов проведения лечебного массажа при переломах трубчатых костей могут привести к:
- а) повреждению органов и тканей, расположенных вблизи перелома;
  - б) формированию псевдоартроза («ложного сустава»);
  - в) расположению между отломками мышцы или фасции.
14. Особенностью проведения лечебного массажа при неврите лицевого нерва является:
- а) строгое дозирование силы проведения массажа;
  - б) регулярные консультации врача-невролога;
  - в) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;
  - г) необходимость проведения дифференцированного массажа.
15. Лечебный массаж при невралгии тройничного нерва:
- а) не назначают;
  - б) назначают в остром периоде;
  - в) назначают в подостром периоде;
  - г) назначают в период ремиссии.
16. Особенностью проведения лечебного массажа при острых нарушениях мозгового кровообращения является:
- а) необходимость проведения дифференцированного массажа;
  - б) строгое дозирование силы проведения массажа;
  - в) регулярные консультации врача-невролога;
  - г) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;
17. Массаж у детей начинают:
- а) с рождения;
  - б) с первого купания;
  - в) с возраста 7 дней;
  - г) с возраста 1 месяц.
18. Задачами оздоровительного массажа у детей в возрасте от 1 до 3-х месяцев являются:
- а) тонизировать сгибатели;
  - б) расслаблять сгибатели;
  - в) тонизировать разгибатели;
  - г) расслаблять разгибатели.
19. Особенностью возрастного периода 4-6 месяцев является:
- а) уравнивание тонуса сгибателей и разгибателей;
  - б) преобладание тонуса сгибателей;
  - в) преобладание тонуса разгибателей;
20. В возрасте от 6 месяцев до 1 года оздоровительный массаж:

- а) выполняется всеми приемами классического массажа;
- б) включает приемы рефлекторно-сегментарного массажа;
- в) включает точечный массаж;
- г) сочетается с активными и пассивными движениями.

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЭКЗАМЕН)**

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

- 1 Определение здоровья, понятие о здоровом образе жизни, триада здоровья
- 2 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 3 Особенности метода ЛФК
- 4 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 5 Показания и противопоказания к ЛФК
- 6 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 7 Периоды ЛФК и их применение в различных условиях (стационар, поликлиника, санаторий)
- 8 Средства ЛФК и их характеристика
- 9 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 10 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 11 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 12 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика
- 13 Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 14 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения
- 15 Режимы трудотерапии и их характеристика
- 16 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 17 Формы ЛФК и их характеристика
- 18 Особенности построения урока ЛФК
- 19 Методы проведения ЛФК
- 20 Принципы ЛФК
- 21 Особенности методики ЛФК
- 22 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК, плотность урока, ее определение, хронометраж
- 23 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 24 Методы контроля за воздействием ЛФК на организм
- 25 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 26 Методические и физиологические основы утренней гигиенической гимнастики
- 27 Учет эффективности ЛФК
- 28 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 29 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении
- 30 Организация ЛФК и физической реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 31 Документация в ЛФК
- 32 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях стационара
- 33 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях санаторно-курортного лечения
- 34 Особенности применения ЛФК при гипертонической болезни
- 35 Особенности применения ЛФК при гипотонической болезни
- 36 Особенности применения ЛФК при острых и хронических бронхитах
- 37 Особенности применения ЛФК при бронхиальной астме в межприступный период
- 38 Особенности применения ЛФК при заболеваниях обмена веществ (на примере сахарного диабета)
- 39 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях обмена веществ (на примере ожирения)
- 40 Особенности применения ЛФК при заболеваниях нервной системы (инсульт)

- 41 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 42 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 43 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 44 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 45 Массаж в травматологии и ортопедии
- 46 Массаж в детском возрасте
- 47 Особенности применения ЛФК и массажа при сколиозах
- 48 Особенности применения ЛФК и массажа при артритах и артрозах
- 49 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях на первом году жизни ребенка
- 50 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (на выбор)

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов. Контроль самостоятельной работы осуществляется на лабораторных занятиях. Изученный материал представлен в виде устного или письменного доклада. Детальная проработка какой-либо темы оформляется в виде реферата.

#### **Тематика рефератов.**

- 1 Понятие о абилитации, рекреации и реабилитации и ее сущность
- 2 Виды и задачи реабилитации и их характеристики
- 3 Цели и принципы реабилитации
- 4 Этапы реабилитации и их характеристика при различных заболеваниях и травмах
- 5 Характеристика лиц, нуждающихся в реабилитации и основные положения реабилитации
- 6 Программа реабилитационных мероприятий для больных и инвалидов
- 7 Характеристика средств реабилитации
- 8 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 9 Особенности метода ЛФК
- 10 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 11 Периоды ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК
- 12 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 13 Средства ЛФК и их характеристика
- 14 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 15 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 16 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 17 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика. Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 18 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения. Режимы трудотерапии и их характеристика
- 19 Балльная оценка эффективности реабилитации
- 20 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 21 Формы ЛФК и их характеристика
- 22 Особенности построения урока ЛФК
- 23 Методы проведения ЛФК
- 24 Принципы ЛФК и особенности методики ЛФК
- 25 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК
- 26 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 27 Плотность урока, ее определение
- 28 Методы контроля за воздействием упражнений на организм

- 29 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка  
 30 Методические и физиологические основы УГГ  
 31 Учет эффективности ЛФК  
 32 Виды реакций ССС на нагрузку  
 33 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении. Структура службы по ЛФК  
 34 Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях  
 35 Документация в ЛФК  
 36 Принципы и методика назначения двигательного режима  
 37 Роль и виды исходных положений в ЛФК. Систематизация физических упражнений в ЛФК  
 38 Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-4257-9	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html</a>
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html</a>
3. Ерёмушкин, М.А. Классический массаж: учебник / под ред. М. А. Ерёмушкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3947-0	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1 Миронов, С.П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html</a>

978-5-9704-2460-5			
2. Абрашина, Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития [Электронный ресурс] / Абрашина Н.А. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 201 с. - ISBN 978-5-9765-0765-4	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html</a>
3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. - ISBN 978-985-503-531-3	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html</a>

## 7.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура
2. Вестник восстановительной медицины
3. Вестник спортивной науки
4. Культура физическая и здоровье
5. Теория и практика физической культуры
6. Физическая культура в школе
7. Физическая культура. Воспитание. образование. тренировка

## 7.3. Интернет-ресурсы

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
2. Справочно-информационные источники <http://www.school.edu.ru>
3. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека Ихтика» (полнотекстовая) <http://ihtik.lib.ru>
6. Российский гуманитарный Интернет- университет <http://www.vusnet.ru/biblio>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики – (РГУФК; ГЦОЛИФК) <http://www.sportedu.ru>
8. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма <http://www.akademsport.smolensk.ru>
9. Журналы:
  - «Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
  - «Спорт для всех (архив)» <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
  - «Физическая культура; воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лабораторные работы проводятся в кабинете «ЛФК и спортивной медицины».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

Рабочую программу составила к.б.н., доцент кафедры ТМБОФК

Косцова Е.В.



Рецензент (представитель работодателя)

Директор ГАУ ВО «ЦСП» Логвинов А.В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 1 от 26.08. 2019 года.

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 44.03.01

протокол № 1 от 30.08 2019 года.

Председатель комиссии

