

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)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/заче т с оценкой)
7	4 /144	6	-	10	128	Зачет
8	4/144	8	-	8	101	Экзамен, 27
Итого	8 /288	14	-	18	229	Зачет, экзамен, 27

Владимир 20__

ЗФРС-119

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
ОПК-7. способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Частичное освоение	Знать: основные понятия ЛФК и массажа; характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Уметь: проводить занятия по ЛФК, процедуры массажа; осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий человека и физической подготовленности занимающегося; планировать и проводить занятия по ЛФК с использованием методов, средств и технологий; Владеть: приемами подбора двигательных действий; способами интерпретации полученной информации при оценке сформированных двигательных действий.
ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Частичное освоение	Знать: методические приемы проведения уроков ЛФК, особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры и массажа; характеристики техники массажа и ее анализ; осуществлять контроль лечебных двигательных действий, технические средства массажа и методики применения. Уметь: используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека. Владеть: знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста; методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы, 288 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (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		
Раздел 1									
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура и массаж».	7	1-2	1		1	14	1/50	
2	Основы ЛФК.	7	3-4			2	14		
3	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека.	7	5-6	1		1	14	1/50	Рейтинг-контроль 1
4	Средства ЛФК.	7	7-8			1	14		
5	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем.	7	9-10	1		1	14		
6	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной, эндокринной, нервной систем.	7	11-12	1		1	14	1/50	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	7	13-14	1		1	14	1/50	
8	История развития массажа.	7	15-16			1	14		
9	Основные виды массажа.	7	17-18	1		1	16		Рейтинг-контроль 3
Всего за 7 семестр				6		10	128	4/25	Зачет
Раздел 2									
10	Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.	8	1-2	1			12		
11	Особенности применения различных видов массажа.	8	3-4	1		1	12	1/50	
12	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	8	5-6	1		1	12		Рейтинг-контроль 1
13	Массаж при заболеваниях респираторной системы.	8	7-8	1		1	12	1/50	
14	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	8	9-10	1		1	12		
15	Массаж при заболеваниях желчного пузыря и печени.	8	11-12	1		1	12	1/50	Рейтинг-контроль 2
16	Массаж при неврологических заболеваниях.	8	13-14	1		1	12		
17	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.	8	15-16	1		1	12	1/50	
18	Методика применения массажа в разных возрастных группах.	8	17-18			1	5		Рейтинг-контроль 3
Всего за 8 семестр:				8		8	101	4/25	Экзамен, 27
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине				14		18	229	8/25	Зачет, экзамен, 27

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Раздел 1

Тема 1 Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж».

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.

Тема 2 Основы ЛФК.

Содержание темы.

Лечебное применение физических упражнений, объект воздействия, особенности функционального состояния организма, применение средств и методов в практике ЛФК.

Тема 3 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека.

Содержание темы.

Обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирование компенсаций и нормализация функций.

Тема 4 Средства ЛФК.

Содержание темы.

Средства лечебной физической культуры: физические упражнения; природные факторы (солнце, воздух, вода); лечебный массаж; двигательный режим, дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 7 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 8 История развития массажа.

Содержание темы.

Развитие массажа у народов Индонезии, в Древнем Китае, Индии, Греции, Древнем Египте, Италии.

Тема 9 Основные виды массажа.

Содержание темы.

Классификация В. И. Дубровского: лечебный; спортивный; сегментарно–рефлекторный; гигиенический; профилактический (превентивный); самомассаж; косметический; реанимационный; детский; аппаратный; сексуальный; гинекологический; урологический; перкуссионный; холодный (криомассаж).

Раздел 2

Тема 10 Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.

Содержание темы

Показания и противопоказания применения методов массажа. Механизмы действия массажа на человеческий организм.

Тема 11 Особенности применения различных видов массажа.

Содержание темы.

Особенности применения различных видов массажа: лечебного; спортивного; сегментарно–рефлекторного; гигиенического; профилактического (превентивного); самомассажа; косметического; реанимационного; детского; аппаратного; сексуального; гинекологического; урологической; перкуссионного; холодного (криомассажа).

Тема 12 Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 13 Массаж при заболеваниях респираторной системы.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях респираторной системы: острого и хронического бронхита, бронхиальной астмы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 14 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 15 Массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях 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 16 Массаж при неврологических заболеваниях.

Содержание темы.

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

Тема 17 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 18 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

Раздел 1

Тема 1 Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж».

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.

Тема 2 Основы ЛФК.

Содержание темы.

Общая и специальная тренировка. Триада здоровья, цели и виды реабилитации.

Тема 3 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека.

Содержание темы.

Физиологические механизмы, участвующие в патогенетическом процессе. Избирательное воздействие на функцию отдельных органов и систем, задействованных в патологическом процессе, ускорение выздоровления больного.

Тема 4 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).

Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Содержание темы.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы.

Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

Содержание темы.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Тема 7 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 8 История развития 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 9 Основные виды массажа.

Содержание темы.

Физиологическое действие массажа 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.

Раздел 2

Тема 10 Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.

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 11 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 12 Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертонии, гипотонии. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 13 Массаж при заболеваниях респираторной системы.

Содержание темы.

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

Тема 14 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при гастроэнтерологических заболеваниях. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 15 Массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря: дискинезии желчевыводящих путей атонической и спастической формы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 16 Массаж при неврологических заболеваниях.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при остеохондрозе. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 17 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 18 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 (Раздел 1: Темы №1, 3, 6, 7. Раздел 2: Темы № 11, 13, 15, 17);
- Групповая дискуссия (Раздел 1: Тема № 3, Раздел 2: Тема № 18);
- Ролевые игры (Раздел 1: Тема № 7, Раздел 2: Тема № 11);
- Тренинг (Раздел 1: Тема № 6, 7, 8, 9; Раздел 2: Тема № 14);
- Применение имитационных моделей (Раздел 1: Темы № 1-9; Раздел 2: Темы № 12-18).

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

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ 7 СЕМЕСТР

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 Контрольная работа 2

Вариант 1

- 1 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях стационара
- 2 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях санаторно-курортного лечения
- 3 Особенности применения ЛФК при гипертонической болезни

Вариант 2

- 1 Особенности применения ЛФК при гипотонической болезни
- 2 Особенности применения ЛФК при острых и хронических бронхитах
- 3 Особенности применения ЛФК при бронхиальной астме в межприступный период

Рейтинг-контроль 3
Контрольная работа 3

Вариант 1

- 1 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 2 Массаж в травматологии и ортопедии
- 3 Массаж в детском возрасте

Вариант 2

- 1 Особенности применения ЛФК и массажа при сколиозах
- 2 Особенности применения ЛФК и массажа при артритах и артрозах
- 3 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях на первом году жизни ребенка

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(ЗАЧЕТ)

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

- 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)

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

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

8 СЕМЕСТР

Рейтинг-контроль 1

Контрольная работа 1

Вариант 1

- 1 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 2 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях

Вариант 2

- 1 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 2 Массаж при последствиях нарушения мозгового кровообращения

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) рефлекторно-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 назначают:
- 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.

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 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 2 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 3 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 4 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 5 Массаж в травматологии и ортопедии
- 6 Массаж в детском возрасте
- 7 Особенности применения ЛФК и массажа при сколиозах
- 8 Особенности применения ЛФК и массажа при артритах и артрозах
- 9 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях на первом году жизни ребенка
- 10 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (на выбор)

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЭКЗАМЕН)

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

8 СЕМЕСТР

- 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.
- 39 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 40 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 41 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 42 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 43 Массаж в травматологии и ортопедии
- 44 Массаж в детском возрасте
- 45 Особенности применения ЛФК и массажа при сколиозах
- 46 Особенности применения ЛФК и массажа при артритах и артрозах

47 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях на первом году жизни ребенка

48 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (на выбор)

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
Основная литература			
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		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html
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		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html
3. Ерёмускин, М.А. Классический массаж: учебник / под ред. М. А. Ерёмускина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3947-0	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html
Дополнительная литература			
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 978-5-9704-2460-5	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html
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		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html
3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный	2015		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.h

ресурс]: учеб. пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. - ISBN 978-985-503-531-3			tml
--	--	--	-----

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.schooi.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 Косцова Е. В.



(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя)



ГБУЗ ВО «Областной центр ЛФК и СМ», главный врач Киселев В.О.

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 31.08.2020 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 1 от 31.08.2020 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.



(ФИО, подпись)