

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)

Институт физической культуры и спорта



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

направление подготовки / специальность

49.03.01 «Физическая культура»

направленность (профиль) подготовки

Спортивный менеджмент

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛЬ 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

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Знает основные понятия ЛФК и массажа; характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры и массажа; характеристики техники массажа и ее анализ. Умеет 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; осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий. Владеет приемами подбора двигательных действий; способами интерпретации полученной информации при	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Глоссарий Контрольная работа

		оценке сформированных двигательных действий; знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий.	
ПК-4. Способен проводить отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	<p>ПК-4.1. Знает медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства; методики комплексной оценки подготовленности занимающихся; методики медико-биологического и психологического тестирования; методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации.</p> <p>ПК-4.2. Умеет вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p> <p>ПК-4.3. Владеет навыками организации выполнения занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, фиксацией и аналитической обработкой результатов тестирования.</p>	<p>Знает 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.</p> <p>Умеет используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека.</p> <p>Владеет знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста; методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.</p>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p> <p>Глоссарий</p> <p>Контрольная работа</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часов

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия <sup>1</sup>	Лабораторные работы	в форме практической работы <sup>2</sup>			
Раздел 1										
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж». Основы ЛФК.	7	1-2	2		4		11		
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	7	3-4	2		4		11		
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы	7	5-6	2		4	1	11	Рейтинг-контроль 1	
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы	7	7-8	2		4	1	11		
5	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы	7	9-10	2		4	1	11		
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы	7	11-12	2		4	1	11	Рейтинг-контроль 2	
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы	7	13-14	2		4	1	11		
8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии	7	15-16	2		4	1	11		
9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	7	17-18	2		4		11	Рейтинг-контроль 3	
Всего за 7 семестр:					18		36		99	Экзамен, 27 ч
Раздел 2										

<sup>1</sup> Распределение общего числа часов, указанных на практические занятия в УП, с учетом часов на КП/КР

<sup>2</sup> Данный пункт включается в рабочую программу только при формировании профессиональных компетенций.

1	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.	8	1-2	2		4		12	
2	Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.	8	3-4	2		4		12	
3	Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.	8	5-6	2		4	1	12	Рейтинг-контроль 1
4	Массаж при заболеваниях органов дыхания.	8	7-8	2		4	1	12	
5	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.	8	9-10	2		4	1	12	
6	Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения.	8	11-12	2		4	1	12	Рейтинг-контроль 2
7	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.	8	13-14	2		4	1	12	
8	Массаж в травматологии и ортопедии.	8	15	1		2		12	
9	Массаж в детском возрасте.	8	16	1		2	1	9	Рейтинг-контроль 3
Всего за 8 семестр:				16		32		105	Экзамен, 27 ч.
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине				34		68		204	Экзамен, 27 ч.

## Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов

## форма обучения – заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия <sup>3</sup>	Лабораторные работы	в форме практической работы <sup>4</sup>		
Раздел 1									
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж». Основы ЛФК.	7	1-2	1		1		11	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	7	3-4			2		11	
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.	7	5-6	1		1	1	11	Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.	7	7-8	1		1	1	11	
5	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.	7	9-10	1		1	1	11	
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.	7	11-12			1	1	11	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.	7	13-14	1		1	1	11	
8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии.	7	15-16	1		1	1	11	

9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	7	17-18			1		4	Рейтинг-контроль 3
Всего за 7 семестр:				6		10		92	Зачет
Раздел 2									
1	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.	8	1-2	1				11	
2	Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.	8	3-4	1		1		11	
3	Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.	8	5-6	1		1	1	11	Рейтинг-контроль 1
4	Массаж при заболеваниях органов дыхания.	8	7-8	1		1	1	11	
5	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.	8	9-10	1		1	1	11	
6	Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения.	8	11-12	1		1	1	11	Рейтинг-контроль 2
7	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.	8	13-14	1		1	1	11	
8	Массаж в травматологии и ортопедии.	8	15-16	1		1		11	
9	Массаж в детском возрасте.	8	17-18			1	1	13	Рейтинг-контроль 3
Всего за 8 семестр:				8		8		65	Экзамен, 27 ч
Итого по дисциплине				14		18		157	Зачет, Экзамен, 27 ч.

### Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов

#### форма обучения – заочная на базе ВПО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия <sup>5</sup>	Лабораторные работы	в форме практической работы		
Раздел 1									
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж». Основы ЛФК.	3	1-2	1				15	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	3	3-4			1		15	
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.	3	5-6	1		1	1	15	Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.	3	7-8			1	1	15	
5	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.	3	9-10			1	1	15	
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.	3	11-12			1	1	15	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.	3	13-14	1				15	



8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии.	3	15-16	1				15	
9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	3	17-18			1		14	Рейтинг-контроль 3
Всего за 3 семестр:				4		4		136	Зачет
Раздел 2									
1	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.	4	1-2	1				12	
2	Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.	4	3-4					12	
3	Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.	4	5-6	1			1	12	Рейтинг-контроль 1
4	Массаж при заболеваниях органов дыхания.	4	7-8			1	1	12	
5	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.	4	9-10			1	1	12	
6	Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения.	4	11-12	1			1	12	Рейтинг-контроль 2
7	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.	4	13-14			1	1	12	
8	Массаж в травматологии и ортопедии.	4	15-16	1				12	
9	Массаж в детском возрасте.	4	17-18			1	1	13	Рейтинг-контроль 3
Всего за 4 семестр:				4		4		109	
Итого по дисциплине				8		8		245	Зачет, Экзамен, 27 ч.

## Тематический план

Трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов

## форма обучения – заочная на базе СПО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия <sup>7</sup>	Лабораторные работы	в форме практической		
Раздел 1									
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж». Основы ЛФК.	5	1-2	1				15	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	5	3-4			1		15	
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.	5	5-6	1				15	Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.	5	7-8			1	1	15	
5	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.	5	9-10	1			1	15	
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.	5	11-12			1		15	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.	5	13-14	1			1	15	
8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии.	5	15-16			1	1	15	
9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	5	17-18					16	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр:				4		4		136	Зачет с

<sup>7</sup> Распределение общего числа часов, указанных на практические занятия в УП, с учетом часов на КП/КР

<sup>8</sup> Данный пункт включается в рабочую программу только при формировании профессиональных компетенций.

									оценкой
Раздел 2									
1	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.	6	1-2			1		12	
2	Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.	6	3-4	1				12	
3	Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях	6	5-6			1	1	12	Рейтинг-контроль 1
4	Массаж при заболеваниях органов дыхания	6	7-8	1			1	12	
5	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.	6	9-10			1	1	12	
6	Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения.	6	11-12	1			1	12	Рейтинг-контроль 2
7	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА	6	13-14			1	1	12	
8	Массаж в травматологии и ортопедии.	6	15-16	1				12	
9	Массаж в детском возрасте	6	17-18			1	1	13	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр:				4		4		109	Экзамен, 27 ч
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				8		8		245	Зачет с оценкой, Экзамен, 27 ч.

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Раздел 1

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

Содержание темы.

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

Тема 4 Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.

Содержание темы.

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

Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.

Содержание темы.

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

Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез ожирения, сахарного диабета. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 7 Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез остеохондроза, инсульта и инфаркта мозга. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 8 Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез в акушерстве и гинекологии. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 9 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.

## Раздел 2

Тема 1 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.

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; холодовый (криомассаж).

Тема 2 Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.

Содержание темы.

Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.

Тема 3 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях

Содержание темы.

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

Тема 4 Массаж при заболеваниях органов дыхания

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 5 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря

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 6 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях нервной системы: невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения атонической и спастической формы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа

Тема 7 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 8 Массаж в травматологии и ортопедии.

Содержание темы.

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

Тема 9 Массаж в детском возрасте

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 лабораторных занятий по дисциплине

#### Раздел 1.

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

Содержание лабораторных занятий.

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 лабораторных занятий.

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 системы.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 4 Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.

Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Тема 7 Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.

Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний нервной системы: невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения атонической и спастической формы, остеохондроза.

Тема 8 Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии

Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК во время беременности по триместрам, беременности с различной патологией и гинекологических заболеваниях.

Тема 9 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

Содержание лабораторных занятий.

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

## **Раздел 2**

Тема 1 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека.

Содержание лабораторных занятий.

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.

Тема 2 Показания и противопоказания к проведению различных видов массажа. Основные требования к массажисту и оснащению массажного кабинета.

Содержание лабораторных занятий.

Приемы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, поколачивание, похлопывание, вибрация.

Тема 3 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 4 Массаж при заболеваниях органов дыхания.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 5 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 6 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 7 Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.

Содержание лабораторных занятий.

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 8 Массаж в травматологии и ортопедии.

Содержание лабораторных занятий.

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

Тема 9 Массаж в детском возрасте.

Содержание лабораторных занятий.

Методические особенности проведения процедур массажа в соответствии с имеющейся патологией. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ  
5,7 СЕМЕСТР**

**5.1. Текущий контроль успеваемости**

**Рейтинг-контроль 1  
Контрольная работа**

**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  
Тест-контроль**

1 К видам здоровья относят:

- а) соматическое;
- б) физическое;
- в) физиологическое;
- г) психическое;
- д) психофизиологическое;
- е) нравственное.

2 Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- а) наследственности;
- б) экологии;
- в) состояния здравоохранения;
- г) вида профессиональной деятельности;
- д) образа жизни.

3 Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) включает в себя:

- а) уровень жизни;
- б) качество жизни;
- в) отсутствие вредных привычек;
- г) стиль жизни;
- д) занятия спортом.

4 В основе ЗОЖ лежат принципы:

- а) биологические;
- б) функциональные;
- в) социальные;
- г) рациональные.



## 5 Составляющие ЗОЖ:

- а) оптимальный двигательный режим;
- б) отказ от вредных привычек;
- в) рациональное питание;
- г) полный покой;
- д) закаливание;
- е) положительные эмоции.

## 6 К уровням здоровья относят:

- а) физический;
- б) нравственный;
- в) энергетический;
- г) сознательно-бессознательный;
- д) психофизический.

## 7 Составляющие здоровья (триада) это:

- а) движение;
- б) мышление;
- в) экология;
- г) питание.

## 8 К видам реабилитации относят:

- а) медицинскую;
- б) социальную;
- в) профессиональную;
- г) психофункциональную.

## 9 Принципы реабилитации следующие:

- а) раннее начало проведения реабилитационных мероприятий;
- б) непрерывность и преемственность;
- в) комплексный характер реабилитации;
- г) индивидуальный подход к больному;
- д) узкий круг показаний и противопоказаний к реабилитации;
- е) социальная направленность мероприятий;
- ж) возвращение больных и инвалидов к общественно-полезному труду;
- з) использование методов контроля за эффективностью реабилитации.

## 10 Этапы реабилитации:

- а) специализированная скорая помощь;
- б) специализированный стационар;
- в) специальная функциональная кровать;
- г) специализированный реабилитационный центр;
- д) поликлиническое реабилитационное отделение.

## 11 Реабилитация как оздоровительный метод руководствуется следующими правилами:

- а) установка точного диагноза, тяжести состояния больного и степени функциональных расстройств;
- б) определиться с показаниями и противопоказаниями к использованию различных средств реабилитации;
- в) реабилитационные мероприятия должны быть направлены на повышение общего тонуса организма и решать частные задачи по восстановлению нарушенных функций органов;
- г) реабилитация – сугубо индивидуальный процесс, зависящий от реальных возможностей и условий человека;

### Рейтинг 3 Тест-контроль

1 Этапы восстановления двигательных навыков:

- а) первый – этап усвоения заданных движений;
- б) второй – анализ движений и контроль за их выполнениями со стороны ЦНС;
- в) третий – формирование двигательного рефлекса на выполнение упражнений, снижение контроля ЦНС за выполнением движений.
- г) четвертый – «автоматизация» двигательного рефлекса.

2 При составлении комплекса упражнений урока ЛФК необходимо указывать:

- а) общие сведения о занимающихся: пол, возраст, специальность, состояние здоровья и физическую подготовку;
- б) порядковый номер упражнения;
- в) исходное положение (ИП);
- г) содержание упражнения и количество их повторений;
- д) особенности ритма дыхания при выполнении упражнения;
- е) эмоциональный компонент занятия;
- ж) темп выполнения упражнения.

3 Методика исследования больных, занимающихся ЛФК учитывает:

- а) данные измерения длины тела, конечностей;
- б) силу кисти (динамометрические показатели);
- в) становую силу;
- г) тонус мышц (объем, рельеф, упругость);
- д) диаметр грудной клетки и ЖЕЛ;
- е) окружность живота и степень жировотложения;
- ж) мышечную массу.

4 При заболеваниях кардиореспираторной системы используются следующие пробы:

- а) Штанге и Генча;
- б) Розенталя;
- в) Лебедева;
- г) индекс Скибинского;
- д) Спилберга;
- е) Кверга;
- ж) Руффье и индекс Руффье-Диксона.

5 При заболеваниях кардиореспираторной и нервной систем применяют пробы:

- а) ортостатическую;
- б) клино-ортостатическую;
- в) глазосердечный рефлекс Ашнера;
- г) Кремптона;
- д) Ромберга и пальценосовая;
- е) тест Яроцкого;
- ж) тест Креппелина;
- з) теппинг-тест.

6 В основе организации службы ЛФК стоит:

- а) врачебно-физкультурный диспансер;
- б) лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ);
- в) отделения в реабилитационных центрах.

7 В центрах реабилитации ЛПУ должны быть:

- а) врач;
- б) педагог;
- в) психолог;
- г) реабилитолог;
- д) дерматолог.

- 8 Требования к кабинетам ЛФК в условиях стационара:
- а) максимально приближены к палатам больных;
  - б) располагаться недалеко от перевязочной и рядом с физиотерапевтическим кабинетом;
  - в) быть просторным для проведения групповых занятий;
  - г) оборудован массажным столом или кушеткой.
- 9 Программа физической нагрузки на различных этапах реабилитации включает:
- а) простоту и доступность в объяснении и выполнении упражнений;
  - б) отсутствие сложного оборудования;
  - в) индивидуальность при дозировке величины нагрузки;
  - г) возможность использования при рекреации и реабилитации;
  - д) отсутствие контроля за занимающимися.
- 10 Группы динамического наблюдения за занимающимися ЛФК подразделяются:
- а) первая – не предъявляющие жалоб;
  - б) вторая – практически здоровые с факторами риска;
  - в) третья – хронические больные с компенсированными формами заболевания;
  - г) четвертая – хронические больные в стадии клинической субкомпенсации;
  - д) пятая – хронические больные в стадии декомпенсации.
- 11 Распределить по вышеназванным (четырем) группам занимающихся ЛФК следующие виды двигательных режимов и характер физической нагрузки:
- а) режим поддержания спортивного долголетия; повышение функциональных возможностей
  - б) режим общей физической подготовки и разностороннее развитие физиологических функций
  - в) реабилитационный (восстановительный) направлен на восстановление здоровья после заболевания, травмы. ЛФК в соответствии с диагнозом
  - г) тренировочный с постепенным наращиванием нагрузок в целях увеличения функциональных возможностей организма.

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

**(ЗАЧЕТ, ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ, ЭКЗАМЕН).**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

#### **5,7 СЕМЕСТР**

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

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

#### **Темы рефератов**

1. Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
2. Особенности метода ЛФК
3. Физиологические механизмы действия физических упражнений
4. Периоды ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК
5. Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
6. Средства ЛФК и их характеристика
7. Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
8. Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
9. Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика. Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
10. Трудотерапия, ее формы и особенности проведения. Режимы трудотерапии и их характеристика
11. Балльная оценка эффективности реабилитации
12. Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов

13. Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении. Структура службы по ЛФК
14. Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях. Документация в ЛФК
15. Принципы и методика назначения двигательного режима
16. Роль и виды исходных положений в ЛФК. Систематизация физических упражнений в ЛФК
17. Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.

## **6,8 СЕМЕСТР**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

#### **Контрольная работа**

#### **Вариант 1**

1. Понятие о массаже. Виды и классификация.
- 2 Характеристика разновидностей массажа.
- 3 Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы.
- 4 Физиологическое воздействие массажа на нервную систему.
- 5 Физиологическое воздействие массажа на кожу.

#### **Вариант 2**

- 1 Физиологическое воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую систему.
- 2 Физиологическое воздействие массажа на опорно-двигательный аппарат.
- 3 Физиологические механизмы действия массажа.
- 4 Гигиенические требования к месту проведения массажа и оснащение массажного кабинета.
- 5 Гигиенические требования к массажисту и пациенту.

#### **Рейтинг 2**

#### **Тест-контроль**

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.
- б) 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.

### Рейтинг 3 Тест-контроль

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.
7. Методика ИМАЗ применяется при:
- а) пневмонии;
  - б) бронхиальной астме;
  - в) хроническом бронхите;
  - г) инфаркте миокарда.
8. При плеврите назначают массаж, состоящий из приемов:
- а) точечного массажа;
  - б) классического массажа с главным приемом – выжиманием;
  - в) рефлекторно-сегментарного.
9. 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.
10. При хроническом гастрите типа А назначают:
- а) классический массаж живота;
  - б) рефлекторно-сегментарный массаж;
  - в) точечный массаж;
  - г) все ответы верны.

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (ЭКЗАМЕН)**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.**

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)
11. Классификация, характеристика и разновидности различных школ массажа.
12. Гигиенические требования к месту проведения массажа и оснащению массажного кабинета к массажисту и массируемому. Показания к массажу. Правила выполнения массажа. Противопоказания к массажу.
13. Исходные положения массажиста (ИПМ), его рук при массаже различных участков тела приемами классического массажа (КМ). Последовательность проведения общего массажа.
14. Исходные положения пациента (ИПП) при массаже различных участков тела. Показания и противопоказания к массажу. Гигиенические основы массажа.
15. Анатомо-физиологические основы массажа.

16. Прием «поглаживание», его виды, значение и физиологическое действие. Прием «выжимание», его виды, значение и физиологическое действие.
17. Прием «разминание», его виды, значение и физиологическое действие.
18. «Сотрясающие» приемы, их виды, значение и физиологическое действие. Прием «вибрация», ее физиологическое действие и значение, виды «вибрации».
19. Прием «растирание», его виды, значение и физиологическое действие для мышц и суставов.
20. «Ударные» приемы, их физиологическое действие. Виды «ударных» приемов и их значение.
21. Движения, виды движений, физиологическое действие на организм.
22. Основные правила проведения массажа. Классификация и характеристика разновидностей массажа.
23. Физиологическое действие массажа на нервную систему.
24. Физиологическое действие массажа на кожу.
25. Физиологическое действие массажа на опорно-двигательный аппарат.
26. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.
27. Разновидности, особенности и физиологическое значение финских приемов в технике классического массажа.
28. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц шеи.
29. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц спины.
30. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц таза.
31. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц нижних конечностей.
32. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц верхнего плечевого пояса.
33. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц верхних конечностей.
34. Анатомо-функциональная характеристика и особенности массажа мышц живота. Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях стационара
35. Особенности применения массажа при инфаркте миокарда в условиях санаторно-курортного лечения
36. Особенности применения массажа при гипертонической болезни
37. Особенности применения массажа при гипотонической болезни
38. Особенности применения массажа при острых и хронических бронхитах
39. Особенности применения массажа при бронхиальной астме в межприступный период
40. Особенности применения массажа при заболеваниях обмена веществ (на примере сахарного диабета)
41. Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях обмена веществ (на примере ожирения)

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

#### **Темы рефератов**

1. Различные виды массажных технологий, в том числе с целью реабилитации и абилитации инвалидов.
2. Механизмы действия различных видов массажа на организм человека, возможности их использования при различных патологиях
3. Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
4. Массаж при заболеваниях органов дыхания
5. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
6. Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения



7. Массаж в травматологии и ортопедии
8. Массаж в детском возрасте

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
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	<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>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html</a>
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>

### **6.2. 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

### **6.3. 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>


## **7. 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 10.08.21 года 

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е. \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 30.08.21 года 

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е. \_\_\_\_\_

(ФИО, должность, подпись)