

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ С.П. Волохов

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Лечебная физическая культура и массаж
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	zФК44.03.01-2023.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты с оценкой 4
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

канд.пед. наук, Доц., Тарасова О.А. _____

Рабочая программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 24.04.2023, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 5 от 29.03.2023 г.

Срок действия программы: 2023-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Пашков Артем Петрович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
КСР	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	дать знания о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, ис-пользование средств, форм и методов ее применение;
1.2.2	обучить методам оценки функционального состояния организма, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
1.2.3	дать знания о наиболее часто встречающихся дефектах физического развития и способах их коррекции средствами ЛФК;
1.2.4	дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;
1.2.5	обучить методам составления комплексов ЛФК и оценке эффективности массажа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Плавание с методикой преподавания
2.2.2	Производственная практика: педагогическая практика
2.2.3	Учебная практика: ознакомительная практика (организация спортивных соревнований)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	технологии ЛФК и массажа;
3.1.2	основные приемы массажа, показания и противопоказания, использование вспо- могательных средств;
3.1.3	виды массажа;
3.1.4	основы ЛФК и методические принципы работы;
3.1.5	методы и организацию комплексного физиологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
3.1.6	методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
3.1.7	особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
3.1.8	анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.
3.2	Уметь:
3.2.1	применять технологии ЛФК и массажа; формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
3.2.2	провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;

3.2.3	сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;
3.2.4	составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
3.2.5	применять практические приемы проведения ЛФК и массажа.
3.3	Владеть:
3.3.1	технологиями ЛФК и массажа;
3.3.2	знаниями о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применение;
3.3.3	методами оценки функционального состояния организма пациента, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
3.3.4	знаниями о наиболее часто встречающихся проблемах физического развития у занимающихся физической культурой и спортом и способах их коррекции средствами ЛФК и массажа;
3.3.5	знаниями о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у занимающихся физической культурой и спортом и методах ЛФК и массажа, используемых в их немедикаментозной реабилитации;
3.3.6	навыками практической деятельности использования ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации;
3.3.7	методами составления комплексов ЛФК и оценке эффективности;
3.3.8	умением провести процедуру классического оздоровительного массажа.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Основы лечебной физической культуры и методические принципы работы, возможности применения в физкультурно- оздоровительной деятельности				
1.1	Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии). Методические принципы работы по лечебной физкультуре. /Лек/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии). Методические принципы работы по лечебной физкультуре. /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Частные методики ЛФК /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Частные методики ЛФК. Травмоопасные и нефизиологические упражнения.Соматоскопия /Лек/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.5	Травмоопасные и нефизиологические упражнения.Соматоскопия /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации. Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК. /Лек/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 2. Основы массажа и его применение в немедикаментозной реабилитации, методические принципы работы.				
2.1	Основы массажа. Частные методики массажа /Лек/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3

2.2	Основы массажа /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	Самостоятельная работа /Ср/	4	92	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к зачету; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к зачету; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3

Виды учебной работы: лекционные занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3

Виды учебной работы: семинарские занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы устного опроса к семинарским занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3.

Виды учебной работы: контрольный срез

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (20 балла)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: специальная самостоятельная работа(10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3

Виды учебной работы: Зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (10 баллов)

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема 1 «Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии). Методические принципы работы по лечебной физкультуре»

1. Должностные обязанности инструктора- методиста по лечебной физкультуре и инструктора по лечебной физкультуре.
2. Положение об организации работы отделения (кабинета) ЛФ, врача по ЛФ, инструктора- методиста по ЛФ и инструктора по ЛФ.
3. Регламентирующие документы по ЛФК.
4. Механизмы действия физических упражнений.

Тема 2 «Частные методики ЛФК» - 6 часов

1. Комплекс упражнений лечебной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии.
2. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: астено-невротическим и проявляющейся понижением артериального давления.
3. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: с выраженным респираторным синдромом, с кардиологическим синдромом.
4. Задачи лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии с проявлениями желудочно- кишечного синдрома и с выраженным вестибулярным нарушением.
5. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей (пневмония, хронический бронхит, плев- рит, бронхиальная астма, туберкулез). Задачи. Методики.
6. Основные дыхательные упражнения.
7. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений.
8. Постуральный дренаж (дренаж положением).
9. Дренажные упражнения статического характера. ЛФК при контрактурах голеностопного, та- зобедренного и коленного суставов.
10. ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого суставов.

11. ЛФК при травмах кисти и предплечья.
12. ЛФК при болях в шейном отделе позвоночника и перенапряжении мышц шейного отдела позвоночника.
13. ЛФК при остеохондрозе.
14. Особенности ЛФК при детском церебральном параличе.
15. Особенности ЛФК при синдроме Дауна.

Тема 3 «Травмоопасные и нефизиологические упражнения»

1. Ортопедический режим.
2. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани.
3. ЛФК и подвижные игры при плоскостопии.

Тема 4 «Соматоскопия»

1. Критерии правильной осанки.
2. Виды нарушений осанки и ЛФК.
3. Определение силовой выносливости мышц.

Тема 5 «Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации»

1. биологическая обратная связь
2. «карбоник»
3. Гелеотерапия
4. гирудотерапия и др.

Тема 6 «Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК»

1. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при пороках сердца, артериальной гипертонии, вторичной почечной или сосудистой почечной гипертонии, юношеской гипертонии.
2. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при дискинезии желчевыводящих путей, холецистите, заболеваниях органов дыхания, гломерулонефрите и пиелонефрите.
3. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при опущении внутренних органов, нейроциркуляторной дистонии, неврологических проявлениях перинатального поражения ЦНС.
4. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при состояниях, сопровождающихся понижением артериального давления и заболеваниях органа зрения.
5. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при ожирении, патологии опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.
6. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики рук.

Тема 7 «Основы массажа» - 4 часа

1. Должностные обязанности медицинской сестры по массажу и положение об организации работы.
2. Показания и противопоказания к массажу.
3. Основные приемы классического массажа.
4. Краткая характеристика.
5. Виды и методы массажа.
6. Классификации массажа.
7. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа.
8. Гигиенические требования к массажисту; гигиена поз и движений.
9. Показания для применения массажных средств.
10. Алгоритм работы при проведении массажа.

Тема 8 «Частные методики массажа» - 4 часа

1. Массаж при гипертонической болезни.
2. Массаж верхних конечностей.
3. Миофасциальный синдром: симптомы, диагностика и лечение.
4. Массаж нижних конечностей.
5. Массаж и ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
6. Массаж при миофасциальных болях.
7. Массаж головы.
8. Массаж спины.
9. Массаж шейно-воротниковой зоны.
10. Медовый и баночный массаж.
11. Стоун-массаж.
12. Самомассаж.

Задание и тематика для выполнения контрольных работ:

Выполнение контрольной работы по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирование:

- умение работать с источниками и исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения научными методами;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
- структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная

проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;

- требования к оформлению: Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4. Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт Times New Roman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм. Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые). Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится). Язык работы должен быть максимально точным, лишенным эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа;

- оптимальный объем работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы. В рамках тематики выполненной работы состоится собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.

Выбор темы для написания контрольной работы осуществляется самостоятельно в рамках предложенной тематики или собственного определения темы (по предварительному согласованию с преподавателем).

Тематика для выполнения контрольной работы:

1. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений
 2. Формирование и коррекция навыка ходьбы
 3. Нефизиологические упражнения.
 4. Методические указания к выполнению упражнений
 5. Заполнить лист наблюдения по ЛФК
 6. Провести обследование на выявление признаков дисплазии соединительной ткани и дать рекомендации по реабилитации
 7. Провести медико-педагогическое наблюдение за занятием ЛФК
 8. Экзотические виды массажа.
 9. Вспомогательные средства при массаже.
 - 3.3. Вопросы к семинарским занятиям:
 1. Основы лечебной физической культуры и методические принципы работы, возможности применения в физкультурно-оздоровительной деятельности.
 2. Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии. Методические принципы работы по лечебной физкультуре.
 3. Должностные обязанности инструктора-методиста по лечебной физкультуре и инструктора по лечебной физкультуре. Положение об организации работы отделения (кабинета) ЛФ, врача по ЛФ, инструктора-методиста по ЛФ и инструктора по ЛФ.
 4. Регламентирующие документы по ЛФК.
 5. Механизмы действия физических упражнений.
 6. Комплекс упражнений лечебной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: астено-невротическим и проявляющейся понижением артериального давления.
 7. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: с выраженным респираторным синдромом, с кардиологическим синдромом.
 8. Задачи лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии с проявлениями желудочно-кишечного синдрома и с выраженным вестибулярным нарушением.
 9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей (пневмония, хронический бронхит, плеврит, бронхиальная астма, туберкулез). Задачи. Методики.
 10. Основные дыхательные упражнения. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений.
 11. Постуральный дренаж (дренаж положением). Дренажные упражнения статического характера.
 12. ЛФК при контрактурах голеностопного, тазобедренного и коленного суставов.
 13. ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого суставов.
 14. ЛФК при травмах кисти и предплечья.
 15. ЛФК при болях в шейном отделе позвоночника и перенапряжении мышц шейного отдела позвоночника.
 16. ЛФК при остеохондрозе.
 17. Особенности ЛФК при детском церебральном параличе.
 18. Особенности ЛФК при синдроме Дауна.
 19. Ортопедический режим. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани.
 20. Особенности закаливания детей.
 21. Схема закаливания для начинающих.
 22. Когнитивная гимнастика (нейропсихологическая). Синхροгимнастика.
 23. Упражнения в дороге: предупреждение отеков во время долгого сидения. Гимнастика для глаз.
- Производственная гимнастика.
24. ЛФК и подвижные игры при плоскостопии. Критерии правильной осанки. Соматоскопия. Виды нарушений осанки и ЛФК.
 25. Травмоопасные и нефизиологические упражнения.

26. Определение силовой выносливости мышц.
27. ЛФК для укрепления мышц тазового дна.
28. Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации: биологическая обратная связь, «карбоник», гелеотерапия, гирудотерапия и др.
29. Физическая реабилитация лиц среднего и пожилого возраста.
30. Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК.
31. Должностные обязанности медицинской сестры по массажу и положение об организации работы. Показания и противопоказания к массажу.
32. Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика.
33. Виды и методы массажа.
34. Классификации массажа.
35. Массаж при гипертонической болезни.
36. Массаж верхних конечностей.
37. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа
38. Миофасциальный синдром: симптомы, диагностика и лечение.
39. Гигиенические требования к массажисту; гигиена поз и движений. Показания для применения массажных средств.
40. Массаж нижних конечностей.
41. Алгоритм работы при проведении массажа.
42. Массаж и ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
43. Массаж при миофасциальных болях.
44. Массаж головы.
45. Массаж спины.
46. Массаж шейно-воротниковой зоны.
47. Медовый и баночный массаж.
48. Стоун-массаж.
49. Самомассаж.
- 3.4. Примеры тестовых заданий (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):
 1. Средства ЛФК:
 - а) медикаментозные
 - б) физиотерапевтические в) физические упражнения г) оперативные
 - д) естественные факторы природы е) массаж
 2. Все упражнения подразделяются на:
 - а) упражнения для нижних конечностей
 - б) общеразвивающие упражнения в) упражнения для туловища
 - г) специальные упражнения
 - д) упражнения для верхних конечностей
 3. По характеру мышечного сокращения гимнастические упражнения делятся на:
 - а) динамические
 - б) для средних мышечных групп в) статические
 - г) для крупных мышечных групп
 4. Упражнения выполняемые мысленно называются:
 - а) изометрическими б) идеомоторными в) рефлекторными г) пассивными
 5. Постуральными называются упражнения:
 - а) упражнения на снарядах б) дренажные упражнения в) упражнения с нагрузкой
 - г) упражнения выполняемые мысленно д) лечение положением
 6. Укажите периоды комплекса ЛГ:
 - а) вводный
 - б) заключительный
 - в) восстановительный г) основной
 - д) компенсирующий
 7. Методические приёмы увеличения физической нагрузки в процедуре ЛГ:
 - а) применение облегчённых И.П. б) увеличение числа ДУ
 - в) увеличение числа повторов упражнений г) быстрый темп выполнения упражнений д) ограничение амплитуды движений
 8. Методические приёмы уменьшения физической нагрузки в процедуре ЛГ: а) увеличение числа пассивных упражнений и упражнений в расслаблении
 - б) средний и медленный темп выполнения упражнений в) выполнение упражнений с полной амплитудой г) применение упражнений с отягощением
 - д) уменьшение числа повторов упражнений
 9. Параметры, используемые инструкторов ЛФК, при составлении кривой физической нагрузки: а) частота дыхания
 - б) частота пульса в) температура тела г) уровень АД
 10. Двигательные режимы стационара:
 - а) шадающий режим
 - б) постельный режим
 - в) шадающе-тренирующий режим г) тренирующий режим
 - д) палатный режим е) свободный

11. Массаж противопоказан при (укажите 4 правильных ответа): а) искривлении позвоночника; б) острых респираторных заболеваниях; в) остеохондрозе; г) психических заболеваниях; д) спастических и вялых параличах и парезах; е) хронической сердечно-лёгочной, почечной, печёчной недостаточности; ж) чрезмерном психическом и физическом утомлении.
12. Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа): а) все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей; б) все массажные приемы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей; в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с легким надавливанием; г) массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений; д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.
13. Укажите правильный порядок выполнения приемов массажа: а) поглаживание, вибрация, разминание, растирание, ударные приемы, выжимание; б) поглаживание, разминание, вибрация, растирание, ударные приемы, выжимание; в) поглаживание, растирание, вибрация, разминание, выжимание, ударные приемы; г) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация, ударные приемы.
14. К тонизирующим приемам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа): а) разминание; б) поглаживание; в) растирание; г) выжимание; д) ударные приемы; е) встряхивание; ж) вибрация.
15. Укажите правильную последовательность выполнения массажа: а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея; б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот; в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности; г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.
16. Одним из основных требований к помещению при выполнении массажа является: а) освещение по возможности естественное; б) при освещении используется свет, который должен падать сверху и справа; в) наличие естественной вентиляции
- 3.5. Вопросы к зачету с оценкой:
 1. Должностные обязанности инструктора-методиста по лечебной физкультуре и инструктора по лечебной физкультуре. Положение об организации работы отделения (кабинета) ЛФ, врача по ЛФ, инструктора-методиста по ЛФ и инструктора по ЛФ. Регламентирующие документы.
 2. Механизмы действия физических упражнений.
 3. Средства физической реабилитации (двигательной терапии).
 4. Методические принципы работы по лечебной физкультуре.
 5. Ортопедический режим.
 6. Комплекс упражнений лечебной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: астено-невротическим и проявляющейся понижением артериального давления.
 7. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: с выраженным респираторным синдромом, с кардиологическим синдромом.
 8. Задачи лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии с проявлениями желудочно-кишечного синдрома и с выраженным вестибулярным нарушением.
 9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей (пневмония, хронический бронхит, плеврит, бронхиальная астма, туберкулез). Задачи. Методики.
 10. Основные дыхательные упражнения. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений.
 11. Постуральный дренаж (дренаж положением). Дренажные упражнения статического характера.
 12. ЛФК при контрактурах голеностопного, тазобедренного и коленного суставов.
 13. ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого суставов.
 14. ЛФК при травмах кисти и предплечья.
 15. ЛФК при болях в шейном отделе позвоночника и перенапряжении мышц шейного отдела позвоночника.
 16. ЛФК при остеохондрозе.
 17. Особенности ЛФК при детском церебральном параличе.
 18. Особенности ЛФК при синдроме Дауна.
 19. Особенности закаливания детей.
 20. Схема закаливания для начинающих.
 21. Когнитивная гимнастика (нейропсихологическая).
 22. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани: причины, симптомы, диагностика.
 23. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани: немедикаментозная терапия. Коллагенстабилизирующая терапия.
 24. Комплексное немедикаментозное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта.
 25. Упражнения в дороге: предупреждение отеков во время долгого сидения.
 26. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики рук.
 27. Дыхательные упражнения для детей.

28. Подвижные игры при нарушении осанки.
29. ЛФК и подвижные игры при плоскостопии.
30. Упражнения для формирования правильной осанки.
31. Критерии правильной осанки. Соматоскопия.
32. Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации: биологическая обратная связь, «карбоник», гелеотерапия, гирудотерапия и др.
33. Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК.
34. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при пороках сердца, артериальной гипертонии, вторичной почечной или сосудистой почечной гипертонии, юношеской гипертонии.
35. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при дискинезии желчевыводящих путей, холецистите, заболеваниях органов дыхания, гломерулонефрите и пиелонефрите.
36. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при опущении внутренних органов, нейроциркуляторной дистонии, неврологических проявлениях перинатального поражения ЦНС.
37. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при состояниях, сопровождающихся понижением артериального давления и заболеваниях органа зрения.
38. Упражнения, которые показаны и противопоказаны при ожирении, патологии опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.
39. Методика снятия усталости. Методы оценки степени утомления.
40. Гимнастика на рабочем месте.
41. Упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики близорукости.
42. Миофасциальный синдром: симптомы, диагностика и лечение.
43. Финская ходьба с палками.
44. Травмоопасные и нефизиологические упражнения.
45. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
46. Определение силовой выносливости мышц.
47. Физическая реабилитация лиц среднего и пожилого возраста.
48. Комплексы ЛФК при нарушении осанки и для повышения силовой выносливости мышц.
49. ЛФК для укрепления мышц тазового дна.
50. Показания и противопоказания к массажу.
51. Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика.
52. Должностные обязанности медицинской сестры по массажу и положение об организации работы.
53. Виды и методы массажа.
54. Классификации массажа.
55. Спортивный массаж.
56. Массаж при гипертонической болезни.
57. Массаж верхних конечностей.
58. Массаж нижних конечностей.
59. Механизм действия массажа.
60. Алгоритм работы при проведении массажа.
61. Характеристика приема "поглаживание".
62. Характеристика приема "растирание".
63. Характеристика приема "разминание".
64. Характеристика приема "вибрация".
65. Должностные обязанности медсестры по массажу и положение по организации работы.
66. Гигиенические требования к массажисту; гигиена поз и движений.
67. Показания для применения массажных средств.
68. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
69. Массаж и двигательная терапия при заболеваниях органов дыхания.
70. Массаж и ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
71. Массаж при миофасциальных болях.
72. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
73. Массаж головы.
74. Массаж спины.
75. Массаж шейно-воротниковой зоны.
76. Медовый и баночный массаж.
77. Последовательность действий при выполнении процедуры массажа.
78. Стоун-массаж.
79. Основы точечного массажа.
80. Синхронизация дыхания с выполнением физических упражнений.
81. Дыхательная гимнастика.
82. Самомассаж.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений

с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно (50-69 балл.). Пороговый уровень

Знает: не в полной мере средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Умеет: не в полной мере организовывать физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Владеет: не в полной мере средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

Хорошо (70-84 балл.). Базовый (средний).

Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Умеет: организовывать физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Владеет: средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

Знает: в полной мере средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Умеет: в полной мере организовывать физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Владеет: в полной мере средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Р. М. Беликова, Н. К. Гайнанова ; Алтайская государственная академия образования	Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие — Бийск : АГАО им. В. М. Шукшина, 2013 — URL: https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php	9999
Л1.2	С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова	Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие — Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/62950.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	А. А. Бирюков	Спортивный массаж: учебник для студентов вузов — М. : Академия, 2006	36
Л2.2	В. И. Дубровский	Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов — Москва : ВЛАДОС, 1999	140
Л2.3	А. Н. Налобина, И. Г. Таламова	Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/82673.html	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows

6.3.1.5	Операционная система семейства Linux
6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Гарант: информационное-правовое обеспечение
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и до-ступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3Аудио, -видеоаппаратура.
7.4	Оборудованный зал ЛФК, массажный кабинет, раковина, ширмы.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Курс "Лечебная физическая культура и массаж" разработан для института физической культуры и спорта АлтГПУ. Для успешного освоения курса студенту необходимо посетить лекционные и практические занятия, активно участвовать в рассмотрении проблемных вопросов, выполнить две самостоятельные работы студента в виде презентаций и составления рекомендаций для практической работы.

Требования к презентации: титульный лист, порядка 30-ти слайдов для раскрытия темы, практикоориентированная направленность материала, указание источников литературы, свободное изложение материала. Содержание курса реализует основные образовательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах лечебной физической культуры и массажа. Дисциплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, научно-методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- укрепление и сохранение здоровья;
- обеспечение охраны жизни и здоровья.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса на практических занятиях и оценивается на основе зачетной системы. Основным результатом освоения дисциплины лечебная физкультура и массаж является понимание современных проблем сохранения здоровья и формирования ценности ЗОЖ, теоретических и практических навыков, полученных при изучении основных разделов курса ЛФК и массаж, квалифицированному проведению занятий физической культуры в образовательных учреждениях, способствующему сохранению, укреплению и формированию здоровья, развитию физических и двигательных качеств. На практических занятиях по предмету студентам предлагается выполнение тестов, ситуационных задач, комплексов ЛФК и приемов массажа.

Вопросы, выносимые на зачет, составлены с учетом лекционного материала, тем практических занятий и материала самостоятельной подготовки. Для подготовки к занятиям используется основной учебник "Лечебная физическая культура и массаж" и дополнительная литература. Темы для самостоятельной подготовки выдвигаются предварительно.

Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до зачета. Студенты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к экзамену. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции:

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Работа с литературой:

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для до-полнительного разъяснения преподавателем.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:

- прослушивание лекций;
- диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.

2. При осуществлении самостоятельной работе:

- подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;
- выполнение контрольной работы,
- подготовка к тестовому срезу знаний.

3. При проведении консультаций:

- подготовка отчетов о самостоятельной работе;
- диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.

4. Текущий контроль:

- презентация готовности по темам практических занятий;
- участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей.

Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выно-симых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде кон-спект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендует-ся прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссион-ные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;
- знание исторических источников и историографии;
- активность на протяжении всего занятия;
- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану.

Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным положением предусмотрено заполнение студентом при зачислении в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения по дисциплине. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, могут быть обеспечены специальные условия. При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения заданий по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования программы дисциплины;

- сообщить преподавателю о наличии у него ограниченных возможностей здоровья и необходимости создания для него специальных условий.
--