Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.32 ЛФК и массаж

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Крюков Владимир Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 11

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 24

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 25

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 26

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен применять здоровье-формирующие технологии, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также возрастных особенностей занимающихся

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-4 Способен применять здоровье-формирующие технологии, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также возрастных особенностей занимающихся	Формирует навыки использования физических упражнений, как средств восстановления здоровья и реабилитации после травм

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен применять здоровье-формирующие технологии, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также возрастных особенностей занимающихся

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		5
1	Профессионально-ориентированная практика	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «ЛФК и массаж» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «ЛФК и массаж» изучается в 7 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
7 семестр					
1	«Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	1	2	5	Опрос
2	«Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	1	2	4	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях
3	«Техника выполнения приемов классического массажа и пассивных движений. Методические указания и основные ошибки	1	2	4	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях

4	«Спортивный массаж»	1	2	4	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях
5	«Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата»	1	2	4	Тестирование; практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях
6	Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК»	1	2	5	Опрос
7	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей	1	2	4	Другие формы контроля
8	ЛФК при переломах позвоночника и таза»: Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника.	1	2	4	Другие формы контроля
9	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни и плоскостопии	1	2	4	Другие формы контроля
10	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1	2	4	Другие формы контроля; Тестирование

Тема 1. «Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа (ПК-4)

Лекция.

Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа. Показания и противопоказания к массажу. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Су-джок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Линейный массаж. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа.

Практическое занятие.

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль отечественных ученых в развитии массажа.
3. Классификация видов массажа.
4. Механизмы действия массажа.
5. Лечебный массаж, основные принципы.
6. Гигиенический массаж.
7. Сегментарный массаж.
8. Косметический массаж.
9. Точечный массаж.
10. Противопоказания к различным видам массажа.

Задания для самостоятельной работы.

Разработайте схему санитарно-гигиенического обеспечения для проведения массажных процедур.

Тема 2. «Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека (ПК-4)

Лекция.

основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и способы их выполнения. Влияние массажа на нервную, гуморальную систему, кожу, суставы и мышцы

Практическое занятие.

1 1. Какие существуют основные приемы классического массажа?
2 2. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
3 3. Зависимость ответных реакций организма от характера массажа и используемых приемов.
4 4. Влияние массажа на нервную систему.
5 5. Влияние массажа на кожу, подкожно жировую клетчатку.
6 6. Влияние массажа на гуморальную систему.
7 7. Влияние массажа на мышцы, сухожильно-связочный аппарат и суставы.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовьте доклад на 5-7 минут на тему: «Роль массажа в восстановительных мероприятий в избранном виде спорта».

Тема 3. «Техника выполнения приемов классического массажа и пассивных движений. Методические указания и основные ошибки (ПК-4)

Лекция.

Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема. Растирание. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.) Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Методические указания. Ошибки. Разминание. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). Методические указания. Физиологическое влияние на ЦНС. Возможности применения ударных приемов в спортивной практике. Ошибки. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация). Методические указания. Физиологическое влияние. Роль вибрационных приемов в спортивной практике. Ошибки. Пассивные движения. Классификация. Методические указания. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Ошибки.

Практическое занятие.

1 1. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм.
2 2. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани.
3 3. Поглаживание: определение, физиологическое действие.
4 4. Основные приемы поглаживания: техника выполнения.
5 5. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения.
6 6. Особенности проведения приема поглаживания.
7 7. Растирание: определение, физиологическое действие.
8 8. Основные приемы растирания: техника выполнения.
9 9. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения.
10 10. Особенности проведения растирания.
11 11. Разминание: определение, физиологическое действие.
12 12. Основные приемы разминания: техника выполнения.
13 13. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения.
14 14. Особенности проведения разминания.
15 15. Вибрация: определение, физиологическое действие.
16 16. Основные приемы вибрации: техника выполнения.
17 17. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения.

Классификация пассивных движений. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорно-двигательный аппарат.

Задания для самостоятельной работы.

Ознакомьтесь с основными приемами точечного массажа и техникой их выполнения.

Тема 4. «Спортивный массаж» (ПК-4)

Лекция.

Спортивный массаж: цель и задачи. Методика проведения тренировочного массажа. Приемы, рекомендуемые для спортивного массажа. Особенности спортивного массажа. Показания и противопоказания к проведению спортивного массажа.

Практическое занятие.

1 1. Тренировочный массаж: цель и задачи массажа.
2 2. Методика проведения тренировочного массажа.
3 3. Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа.
4 4. Предварительный массаж: цель и задачи массажа.

5. Характеристика разновидностей предварительного массажа. Место предварительного массажа в спортивной практике.
6. Разминочный массаж: задачи массажа и методика проведения.
7. Массаж в предстартовых состояниях: задачи массажа и методика проведения.
8. Согревающий массаж: задачи массажа и методика проведения.
9. Восстановительный массаж: цель и задачи массажа, методика проведения.
10. Пути повышения эффективности восстановительного массажа.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовьте доклад на 5-7 минут на тему: «Методика спортивного массажа в избранном виде спорта».

Тема 5. «Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата» (ПК-4)

Лекция.

классификация спортивных травм. Задачи массажа при спортивных травмах. Ушибы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Вывих: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Переломы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Повреждение фасций и мышц: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миалгия: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения.

Практическое занятие.

1. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа.
2. Ушибы: задачи массажа, методика проведения.
3. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения.
4. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения.
5. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения.
6. Вывих: задачи массажа, методика проведения.
7. Переломы: задачи массажа, методика проведения.
8. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения.
9. Миалгия: задачи массажа, методика проведения.
10. Миозит: задачи массажа, методика проведения.

Задания для самостоятельной работы.

Разработайте схему классификации спортивных травм

Тема 6. Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК» (ПК-4)

Лекция.

Основы ЛФК. Введение в предмет. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Значение гимнастических упражнений в ЛФК. Дыхательные упражнения на лечебно-оздоровительных занятиях. Двигательные режимы в системе ЛФК.

Практическое занятие.

1. Понятие о ЛФК.
2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
3. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика дыхательных упражнений.
6. Характеристика различных форм проведения ЛФК.

7 7. 14. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
8 8. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК.
9 9. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
10 10. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
11 11. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
12 12. Оценка эффективности занятий ЛФК.

Значение гимнастических упражнений в ЛФК

Задания для самостоятельной работы.

Подготовьте доклад на 5-7 минут по теме «История развития лечебной физической культуре (на различных этапах ее становления)».

Тема 7. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей (ПК-4)

Лекция.

классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении. Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий.

Практическое занятие.

1 1. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
2 2. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
3 3. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
4 4. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
5 5. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
6 6. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
7 7. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
8 8. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).

Задания для самостоятельной работы.

Разработайте комплекс упражнений при диафизарном переломе (травма - по выбору студента).

Тема 8. ЛФК при переломах позвоночника и таза»: Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника. (ПК-4)

Лекция.

Классификация травм позвоночника. Современные методы лечения переломов позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении переломов позвоночника. Двигательные режимы при компрессионных переломах поясничного отдела позвоночника. Особенности методики ЛФК при переломах тазовых костей. Оценка эффективности занятий.

Практическое занятие.

1 1. ЛФК при переломах костей таза без нарушения целостности тазового кольца.
2 2. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника.
3 3. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на щадящем режиме.

4 4. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на восстановительном режиме.

Задания для самостоятельной работы.

Составить примерный перечень упражнений при переломе тазовых костей без нарушения целостности тазового кольца

Тема 9. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни и плоскостопии (ПК-4)

Лекция.

Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. Оценка эффективности занятий. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Виды и причины плоскостопия. Особенности методики ЛФК при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия. Оценка эффективности занятий.

Практическое занятие.

1 1. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
2 2. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
3 3. ЛФК при сколиотической болезни.
4 4. ЛФК при плоскостопии.

Методы оценки эффективности занятий ЛФК при сколиозах

Задания для самостоятельной работы.

Составить комплекс физических упражнений: при кругло-вогнутой спине, при плоской спине, при крыловидных лопатках, при плоскостопии.

Тема 10. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ПК-4)

Лекция.

физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром). Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оценка эффективности занятий.

Практическое занятие.

1 1. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
2 2. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на щадящем и тонизирующем режимах.
3 3. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на восстановительном и тренирующем режимах.
4 4. ЛФК при ишемической болезни сердца.
5 5. ЛФК при гипертонической болезни.

Задания для самостоятельной работы.

Составить примерный комплекс упражнений при гипертонической болезни II степени, при стенокардии

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов

- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	«Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	Опрос	5	5-3 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии; 2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему с использованием специализированной терминологии; 1 балл - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.
2.	«Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях	5	5-4 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 3-2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 1 балл - студент владеет материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает незначительные технические ошибки при выполнении основных приемов массажа;
3.	«Техника выполнения приемов классического массажа и пассивных движений. Методические указания и основные ошибки	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях	5	5-4 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 3-2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 1 балл - студент владеет материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает незначительные технические ошибки при выполнении основных приемов массажа;
4.	«Спортивный массаж»	практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях	5	5-4 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 3-2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 1 балл - студент владеет материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает незначительные технические ошибки при выполнении основных приемов массажа;

5.	«Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата»	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях	5	5-4 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 3-2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, выполняет технически правильно все разновидности основных приемов массажа; 1 балл - студент владеет материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает незначительные технические ошибки при выполнении основных приемов массажа;
6.	Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК»	Опрос	3	3 балла - студент умеет сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы с использованием специализированной терминологии; 2 балла - студент владеет т материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему с использованием специализированной терминологии; 1 балл - студент владеет материалом, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.
7.	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей	Другие формы контроля	3	1. В комплекс включены три части занятия (подготовительная, основная, заключительная) упражнения для всех частей тела. 2. ОРУ подобраны с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. 3. В комплексе ЛФК прослеживается нарастание интенсивности упражнений в последующих сериях или увеличением количества повторений. 4. Упражнения определяют точность воздействия, коррекцию и их дозировку. 5. При подборе упражнений соблюдены правила гимнастической регламентации упражнений. 6. При составлении комплексов определены и указаны способы выполнения каждого упражнения, характер движений. 7. Комплекс заканчивается упражнениями на расслабление. Выполнение от 50% до 80% указанных выше требований оценивается в1 бал; 90-100% — 3-2 бала.

8.	ЛФК при переломах позвоночника и таза»: Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника.	Другие формы контроля	3	1. В комплекс включены три части занятия (подготовительная, основная, заключительная) упражнения для всех частей тела. 2. ОРУ подобраны с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. 3. В комплексе ЛФК прослеживается нарастание интенсивности упражнений в последующих сериях или увеличением количества повторений. 4. Упражнения определяют точность воздействия, коррекцию и их дозировку. 5. При подборе упражнений соблюдены правила гимнастической регламентации упражнений. 6. При составлении комплексов определены и указаны способы выполнения каждого упражнения, характер движений. 7. Комплекс заканчивается упражнениями на расслабление. Выполнение от 50% до 80% указанных выше требований оценивается в 1 бал; 90-100% — 3-2 бала.
9.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни и плоскостопии	Другие формы контроля	3	1. В комплекс включены три части занятия (подготовительная, основная, заключительная) упражнения для всех частей тела. 2. ОРУ подобраны с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. 3. В комплексе ЛФК прослеживается нарастание интенсивности упражнений в последующих сериях или увеличением количества повторений. 4. Упражнения определяют точность воздействия, коррекцию и их дозировку. 5. При подборе упражнений соблюдены правила гимнастической регламентации упражнений. 6. При составлении комплексов определены и указаны способы выполнения каждого упражнения, характер движений. 7. Комплекс заканчивается упражнениями на расслабление. Выполнение от 50% до 80% указанных выше требований оценивается в 1 бал; 90-100% — 2-3 бала.
10.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Другие формы контроля	3	1. В комплекс включены три части занятия (подготовительная, основная, заключительная) упражнения для всех частей тела. 2. ОРУ подобраны с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. 3. В комплексе ЛФК прослеживается нарастание интенсивности упражнений в последующих сериях или увеличением количества повторений. 4. Упражнения определяют точность воздействия, коррекцию и их дозировку. 5. При подборе упражнений соблюдены правила гимнастической регламентации упражнений. 6. При составлении комплексов определены и указаны способы выполнения каждого упражнения, характер движений. 7. Комплекс заканчивается упражнениями на расслабление. Выполнение от 50% до 80% указанных выше требований оценивается в 1 бал; 90-100% — 2-3 бала.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
11.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий

12.	Ответ на экзамене	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично
13.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Другие формы контроля

Тема 7. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей

Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.

Тема 8. ЛФК при переломах позвоночника и таза»: Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника.

Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.

Тема 9. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни и плоскостопии

Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.

Тема 10. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.

Опрос

Тема 1. «Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа

1. Понятие о массаже, виды массажа.
2. Массаж: гигиенический, лечебный.
3. Массаж: спортивный, самомассаж.
4. Механизм действия массажа.

Тема 6. Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК»

Понятие о ЛФК.

. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.

Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.

Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.

Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.

Характеристика упражнений на координацию.

практическое применение полученных знаний, и умений на занятиях

Тема 2. «Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека

Поглаживание. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема.

Растирание. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.) Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Методические указания. Ошибки.

Разминание. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема

Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). Методические указания. Физиологическое влияние на ЦНС. Возможности применения ударных приемов в спортивной практике. Ошибки. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация). Методические указания. Физиологическое влияние. Роль вибрационных приемов в спортивной практике. Ошибки

Тема 4. «Спортивный массаж»

Особенности спортивного массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Тренировочный массаж: цель и задачи массажа. Методика проведения тренировочного массажа. Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа

Предварительный массаж: цель и задачи массажа. Характеристика разновидностей предварительного массажа. Место предварительного массажа в спортивной практике. Разминочный массаж: задачи массажа и методика проведения. Массаж в предстартовых состояниях: задачи массажа и методика проведения. Согревающий массаж: задачи массажа и методика проведения. Восстановительный массаж: цель и задачи массажа, методика проведения. Пути повышения эффективности восстановительного массажа. Особенности в различных видах спорта

Тема 5. «Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата»

Классификация спортивных травм. Задачи массажа при спортивных травмах. Ушибы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Вывих: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Переломы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Повреждение фасций и мышц: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миалгия: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения

Тестирование

Тема 5. «Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата»

1. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это
а) реформация
б) реабилитация
в) транслокация
г) трансплантация

2. Терренкур — это
а) лечение дозированным восхождением
б) ходьба по трафарету
в) ходьба перед зеркалом
г) прогулки по ровной местности

3. Противопоказанием для лечебной физкультуры является
а) тяжелое состояние больного
б) косолапость
в) гипертоническая болезнь I степени
г) сколиоз

4. Показанием для лечебной физкультуры является
а) врожденная мышечная кривошея
б) гангрена
в) высокая лихорадка
г) кровотечение

5. Корригирующая ходьба применяется при
а) косолапости
б) пневмонии
в) бронхите
г) язвенной болезни желудка

6. Целесообразнее укреплять мышцу, выпрямляющую позвоночник
а) стоя
б) сидя на полу
в) лежа на животе
г) лежа на спине

7. Противопоказанием к массажу является
а) хроническая пневмония
б) тромбофлебит
в) плоскостопие
г) остеохондроз

8. Вспомогательным приемом поглаживания является
а) глажение
б) надавливание
в) плоскостное поглаживание
г) обхватывающее поглаживание

9. Основным приемом разминания является

а) валяние

б) сдвигание

в) непрерывистое разминание

г) встряхивание

10. Положение пациента при массаже спины — это

а) лежа на животе, руки вверху

б) лежа на животе, руки вдоль туловища

в) лежа на боку

г) стоя

11. Образование костной мозоли ускоряет

а) поглаживание

б) растирание

в) разминание

г) вибрация

12. Лечебный массаж-это...

а) дозированное механическое воздействие на мягкие ткани обнаженного тела больного при помощи специальных приемов, выполняемых обученным человеком в определенной последовательности и сочетаниях.

б) дозированное механическое воздействие на различные участки тела человека, производимые руками массажиста или специальными аппаратами.

в) восстановление организма

13. Массаж - это...

а) дозированное механическое воздействие на различные участки тела человека, производимые руками массажиста или специальными аппаратами.

б) дозированное механическое воздействие на мягкие ткани обнаженного тела больного

в) улучшение крово- и лимфообращения, повышение температуры тела местно на 0,50, стимуляция обмена веществ, повышение эластичности связного аппарата, укрепление и повышение сократительной способности мышц, улучшение эластичности и тугора кожи, в целом, - улучшение трофики тканей.

14. Сколько приемов массажа?

а) поглаживание растирание разминание вибрация Пунктирование

б) поглаживание растирание разминание вибрация ударные приемы

в) постукивание растирание разминание вибрация ударные приемы

15. Прием «поглаживание»:

а) заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях

б) этот прием используют преимущественно для воздействия на суставы, связки, сухожилия и участки тканей с низким кровоснабжением. Его выполняют при помощи круговых или поперечных движений одним или несколькими пальцами, опорной частью кисти и локтевым краем ладони.

в) представляет собой такой прием, когда массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Поглаживание проводят легко, ритмично и по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Прием выполняют кончиками пальцев, ладонной поверхностью кисти, согнутыми пальцами и тыльной поверхностью согнутой под прямым углом кисти.

16. Прием «растирание»:

а) представляет собой такой прием, когда массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Проводят легко, ритмично и по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Прием выполняют кончиками пальцев, ладонной поверхностью кисти, согнутыми пальцами и тыльной поверхностью согнутой под прямым углом кисти.

б) заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Этот прием используют преимущественно для воздействия на суставы, связки, сухожилия и участки тканей с низким кровоснабжением. Его выполняют при помощи круговых или поперечных движений одним или несколькими пальцами, опорной частью кисти и локтевым краем ладони.

в) заключается в том, что массируемой части тела передаются колебательные (дрожательные) движения, выполняемые рукой или с помощью специальных массирующих аппаратов с различной интенсивностью, частотой, скоростью и амплитудой. Ручную вибрацию выполняют ладонной поверхностью одного пальца в двигательных точках, всеми пальцами, ладонью или сжатой в кулак кистью на большой площади мышечно-фасциальных участков.

17. Прием «разминание»:

а) заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Этот прием используют преимущественно для воздействия на суставы, связки, сухожилия и участки тканей с низким кровоснабжением. Его выполняют при помощи круговых или поперечных движений одним или несколькими пальцами, опорной частью кисти и локтевым краем ладони.

б) представляет собой такой прием, когда массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Поглаживание проводят легко, ритмично и по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Прием выполняют кончиками пальцев, ладонной поверхностью кисти, согнутыми пальцами и тыльной поверхностью согнутой под прямым углом кисти

в) предназначено главным образом для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемую мышцу массажист захватывает руками, приподнимает и оттягивает, сдавливает и как бы отжимает. Прием выполняют большим и указательным пальцами – на небольших участках; большим и остальными пальцами – на массивных участках.

18. Прием «вибрация»:

а) заключается в том, что массируемой части тела передаются колебательные (дрожательные) движения, выполняемые рукой или с помощью специальных массирующих аппаратов с различной интенсивностью, частотой, скоростью и амплитудой. Ручную вибрацию выполняют ладонной поверхностью одного пальца в двигательных точках, всеми пальцами, ладонью или сжатой в кулак кистью на большой площади мышечно-фасциальных участков.

б) предназначено главным образом для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемую мышцу массажист захватывает руками, приподнимает и оттягивает, сдавливает и как бы отжимает. Прием выполняют большим и указательным пальцами – на небольших участках; большим и остальными пальцами – на массивных участках

в) заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях

19. Через сколько часов после еды лучше всего проводить массаж?

а) 1-2ч

б) 2,5-3ч

в) 3-4ч

20. Можно ли после массажа принимать водные процедуры?

а) да

б) нет

в) в зависимости от показаний

Тема 10. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Лечебная физкультура – это…

1) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.

2) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.

+3) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.

4) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.

2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?

+1) движения

2) роста

3) развития

4) обмена веществ

3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:

1) Стоматология

2) Ангиохирургия

3) Фармацевтика

+4) Кардиология

4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?

1) «тепло-водолечение»

2) «отложение солей»

+3) «врачебная гимнастика»

4) «улучшение тонуса мышц»

5. К средствам лечебной физкультуры относят:

1) макробиотическая диета, комплекс кардио

2) баночный и спортивный массаж

+3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж

4) иммобилизация, лечебные блокады

6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:

1) радиотерапия и антицеллюлитный массаж

+2) трудотерапия и механотерапия

3) ароматерапия и акватерапия

4) аутогемотерапия и библиотерапия

7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:

+1) сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника

2) болезни кожи, заболевания системы кровообращения

3) церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития

4) бронхит, бронхиальная астма, депрессия

8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:

1) активные, пассивные, активно-пассивные

2) упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах

3) порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие

+4) упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

1. Понятие о массаже, виды массажа.

2. Массаж: гигиенический, лечебный.

3. Массаж: спортивный, самомассаж.
4. Механизм действия массажа.
5. Физиологическое действие массажа.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку.
8. Влияние массажа на нервную систему.
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
10. Влияние массажа на мышечную систему.
11. Влияние массажа на суставной аппарат.
12. Влияние массажа на общий обмен веществ.
13. Влияние массажа на эндокринную систему.
14. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт.
15. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм.
16. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани.
17. Поглаживание: определение, физиологическое действие.
18. Основные приемы поглаживания: техника выполнения.
19. Вспомогательные приемы поглаживания, техника выполнения.
20. Особенности проведения поглаживания.
21. Растирание: определение, физиологическое действие.
22. Основные приемы растирания: техника выполнения.
23. Вспомогательные приемы растирания, техника выполнения.
24. Особенности проведения растирания.
25. Разминание: определение, физиологическое действие.
26. Основные приемы разминания, техника выполнения.
27. Вспомогательные приемы разминания, техника выполнения.
28. Особенности проведения разминания.
29. Вибрация: определение, физиологическое действие.
30. Основные приемы вибрации: техника выполнения.
31. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения.
32. Особенности проведения вибрации.
33. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания.
34. Виды спортивного массажа.
35. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность.
36. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа.
37. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо.
38. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть.
39. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра.
40. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца.
41. Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца.
42. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра.
43. Тренировочный массаж: грудная клетка, живот.
44. Предварительный массаж: цель, виды массажа.
45. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения.
46. Разминочный массаж: методика проведения, особенности.
47. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа).
48. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа).
49. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения
50. Согревающий массаж: методика проведения.

51. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения.
52. Восстановительный массаж: методика проведения.
53. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа.
54. Ушибы: задачи массажа, методика проведения.
55. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения.
56. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения.
57. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения.
58. Вывих: задачи массажа, методика проведения.
59. Переломы: задачи массажа, методика проведения.
60. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения.
61. Миалгия: задачи массажа, методика проведения.
62. Миозит: задачи массажа, методика проведения.
63. Понятие о ЛФК.
64. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
65. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
66. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
67. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
68. Характеристика упражнений на координацию.
69. Характеристика упражнений на растягивание.
70. Характеристика упражнений на расслабление.
71. Характеристика упражнений на равновесие.
72. Характеристика дыхательных упражнений.
73. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
74. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
75. Характеристика различных форм проведения ЛФК.
76. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
77. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК.
78. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
79. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
80. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
81. Оценка эффективности занятий ЛФК.
82. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
83. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
84. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (щадящий тонизирующий режимы).
85. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
86. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
87. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
88. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
89. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
90. ЛФК при переломах костей таза без нарушения целостности тазового кольца.
91. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника.

92. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на щадящем режиме.
93. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на восстановительном режиме.
94. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
95. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
96. ЛФК при сколиотической болезни.
97. ЛФК при плоскостопии.
98. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
99. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на щадящем и тонизирующем режимах.
100. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на восстановительном и тренирующем режимах.
101. ЛФК при ишемической болезни сердца.
102. ЛФК при гипертонической болезни.
103. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями дыхательной системы.
104. ЛФК при острой пневмонии.
105. ЛФК при хроническом деформирующем бронхите.
106. ЛФК при бронхиальной астме.
107. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
108. ЛФК при гастритах.
109. ЛФК при язвенной болезни желудка.
110. ЛФК при холецистите.
111. ЛФК при опущении внутренних органов.
112. ЛФК при ожирении.
113. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС.
114. ЛФК при инсульте.
115. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
116. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
117. ЛФК на функциональной стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
118. Особенности ЛФК на щадящем и тонизирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
119. Особенности ЛФК на восстановительном и тренирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
120. ЛФК при неврите лицевого нерва.

Типовые задания для экзамена (ПК-4)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Отлично формирует навыки использования физических упражнений, как средств восстановления здоровья и реабилитации после травм
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	Хорошо формирует навыки использования физических упражнений, как средств восстановления здоровья и реабилитации после травм
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	На удовлетворительном уровне формирует навыки использования физических упражнений, как средств восстановления здоровья и реабилитации после травм
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	Не способен формировать навыки использования физических упражнений, как средств восстановления здоровья и реабилитации после травм

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Дубровский В.И. Массаж : Учебник для вузов, обуч. по спец. "Массаж". - М.: ВЛАДОС, 1999. - 495 с.

2. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. - 2-е изд.. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 669 с.

3. Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник. - 2024-01-01; Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. - 123 c. - URL: https://www.iprbookshop.ru/70632.html

4. Глазина, Т. А., Кабышева, М. И. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 125 c. - URL: https://www.iprbookshop.ru/78782.html

5. Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. - 258 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233

6. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html

7. Коновалова Н. Г., Ковалева С. А., Кириллова С. В., Загородникова О. А., Федорова В. В. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : Учебное пособие Для СПО. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 208 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/473717

6.2 Дополнительная литература:

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж : Учеб. для студ. средн. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 463 с.

2. Epifanov (Епифанов) V. A. (В. А.), Epifanov (Епифанов) A. V. (А. В.) Physical therapy [Лечебная физическая культура] : tutorial guide. - 4-е изд., доп.. - Moscow: GEOTAR-Madia, 2020. - 568 p.

3. Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник. - Весь срок охраны авторского права; Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. - 123 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/70632.html

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 568 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430842.html

6.3 Иные источники:

1. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - https://fitseven.ru

2. Журнал «Здравоохранение Российской Федерации». - URL: - https://www.rfhealth.ru/jour/index

3. Журнал «Медико-социальная экспертиза и реабилитация» (рецензируемый научный медицинский журнал). - URL: - https://journals.eco-vector.com/1560-9537

4. Журнал «Травматология и ортопедия России». – URL: - https://journal.rniito.org/jour/index

5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

6. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Firefox

K-Lite Mega Codec Pack 9.2.0 20.03.2013 9.2.0
K-Lite Codec Pack 11.3.6 Full 28.11.2016 11.3.6
Office 2007, 2010, 2016
Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10
Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС «Консультант студента»: коллекции: Медицина. Здравоохранение. Гуманитарные науки (комплект Тамбовского ГУ) . – URL: http://www.studentlibrary.ru
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru
3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
4. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.