

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Цель дисциплины | 3 |
| 1.1. Формируемые компетенции..... | 3 |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций..... | 3 |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине | 3 |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации..... | 4 |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. | 5 |
| 3.1 Учебно-тематический план. | 5 |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. | 6 |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. | 7 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. | 8 |
| 5.1. Учебная литература..... | 8 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины | 9 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. | 9 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы. | 10 |
| 6.1. Примерные темы письменных учебных работ..... | 10 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации: | 10 |
| 6.3. Примерные тестовые задания | 11 |

1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.О.09 «ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности» является формирование у будущего бакалавра представлений о рациональной организации учебно-тренировочного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-3.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|-------------------------------|---|--|
| общепрофессиональные | Обучение и развитие | ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. |

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП |
|--|---|--|
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях. | Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки |

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|--|---|--|
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях. | Знает: – основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре; – о влиянии нагрузок различной направленности на организм человека в тренировочной и соревновательной деятельности; – основы методики массажа и самомассажа. Умеет: – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лечебной физической культуре в зависимости от поставленных задач; – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях по лечебной физической культуре; – оценивать качество выполнения упражнений ЛФК, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения. Владеет: – навыками проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем; – навыками проведения различных видов массажа; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов | |
|--|-------------|-----|
| | ОФО | ЗФО |
| 1. Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 28 | 6 |
| Аудиторная работа (всего): | 28 | 6 |
| в том числе: | | |
| лекции | 14 | 4 |
| практические занятия, семинары | 14 | 2 |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| в интерактивной форме | | |

| | | |
|--|-------------------|------------------------|
| в электронной форме | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | |
| творческая работа (эссе) | | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 44 | 62 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | семестр 3 – зачет | 4 (IV курс – зачет) |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---------------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|--|
| | | | Аудиторные занятия | | СРС | |
| | | | лекции | практич. | | |
| 1. | Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре. | 10 | 2 | | 8 | УО, ПР, ПР-1 |
| 2. | Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре. | 14 | 2 | 4 | 8 | УО, ПР, ПР-1 |
| 3. | Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа. | 12 | 2 | 2 | 8 | УО, ПР, ПР-1 |
| 4. | Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | 18 | 4 | 4 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 5. | Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. | 18 | 4 | 4 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | | УО-3 |
| Всего: | | 72 | 14 | 14 | 44 | |

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

| № | Разделы и темы дисциплины | Общая | Трудоёмкость занятий (час.) | Формы теку- |
|---|---------------------------|-------|-----------------------------|-------------|
|---|---------------------------|-------|-----------------------------|-------------|

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

| п/п | | трудо- ёмкость (всего час.) | Аудиторные занятия | | СРС | щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости |
|---------------|--|--------------------------------------|--------------------|----------|-----------|--|
| | | | лекции | практич. | | |
| 1. | Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре. | 12 | 2 | | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 2. | Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре. | 12 | 2 | | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 3. | Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа. | 12 | | 2 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 4. | Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | 16 | | | 16 | УО, ПР, ПР-1 |
| 5. | Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. | 16 | | | 16 | УО, ПР, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | 4 | | | | УО-3 |
| Всего: | | 72 | 4 | 2 | 62 | |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 1. | Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре. | Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Русские традиционные оздоровительные системы. |
| 2. | Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре. | Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, ЧСС. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. |
| 3. | Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа. | Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки. |
| 4. | Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного ин- | Остеохондроз. Распространенность остеохондроза в популяции. Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. |

| | | |
|--|--|--|
| | вентаря и контрольно-измерительных приборов. | |
| 5. | Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. | Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника. |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 1. | Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре. | Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. |
| 2. | Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа. | Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики с учетом вида нарушения осанки. Составление плана-конспекта занятия корригирующей гимнастикой при конкретном виде нарушения осанки (кейс). Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий. |
| 3. | Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | Цель и задачи лечебной физкультуры после травм. Средства ЛФК после травм. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов после травм с учетом вида травмы, возраста и пола пациента (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе. |
| 4. | Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. | Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Средства ЛФК при неосложненном компрессионном переломе позвоночника. Составление плана-конспекта занятия лечебной гимнастикой при неосложненном компрессионном переломе позвоночника (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. |

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|--|------------------------------|----------------------------------|--|-------|
| <i>Текущая учебная работа в семестре</i> | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и | 80 (100% / баллов) | Лекционные занятия (2 занятия) | 4 балла – посещение 1 лекционного занятия. | 2-8 |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|-----------------|
| выполнение заданий. | приведенной шкалы) | Практические занятия (1 занятие) | 7 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 7-10 |
| | | Тестирование (текущая аттестация) | 22 балла (51 - 65% прав.отв.) 30 баллов (66 - 85% прав.отв.) 52 балла (86 - 100% прав.отв.) | 22-52 |
| | | Реферат (по одному из разделов на выбор) | 4 балла (пороговое значение) 30 баллов (максимальное значение) | 20 - 30 |
| Итого по текущей работе в семестре | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 10-20 (100% /баллов приведенной шкалы | Вопрос | 5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| | | Решение практикоориентированного задания. | 5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) | | | | 10-20 |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная литература:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 258 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 125 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Электронные текстовые данные. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Пузанов, Б. П. Социальная адаптация, реабилитация и обучение детей с нарушениями интеллектуального развития : учебное пособие / Б. П. Пузанов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Владос, 2017. – 87 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112140>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине |
|-------|---|---|
| 1. | <p>113 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | <p>153 Зал лечебной физической культуры. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Оборудование: музыкальный центр, зеркала.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 3. | <p>106 Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.</p> <p>Оборудование: компьютеры (4 шт).</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Информационный портал «Союз реабилитологов России» <https://rehabrus.ru/>
2. Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ.

1. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
2. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
3. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
4. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
5. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
6. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
7. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
8. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
9. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
10. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
11. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации:

1. Классификация физических упражнений в ЛФК.
2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
3. Перечислить признаки утомления
4. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
5. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.
6. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
7. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ.
8. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
9. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

10. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
11. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
13. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
14. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
15. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
16. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
17. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
18. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
19. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
20. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
21. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
22. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
23. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в ее профилактике.
24. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике.
25. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
26. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
27. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
28. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
29. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик.
30. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

6.3. Примерные тестовые задания

1. Действующий фактор ЛФК – это:
 1. Улучшение обмена веществ
 2. Повышение иммунитета
 3. Физические упражнения
 4. Рациональное питание

2. Профессиональные обязанности методиста ЛФК не включают:
 1. Назначение на занятия ЛФК
 2. Проведение групповых занятий ЛФК
 3. Проведение индивидуальных занятий ЛФК
 4. Составление комплексов ЛФК
3. Для занятий физкультурой выделяют следующие медицинские группы:
 1. Сильная, ослабленная, специальная
 2. Основная, подготовительная, специальная
 3. Хорошо, средне, слабо физически подготовленные
 4. Больные и здоровые
4. Общее воздействие ЛФК на организм проявляется в:
 1. Активизации всех функций организма
 2. Улучшении работы больного органа.
 3. Снижении температуры тела
 4. Повышении температуры тела
5. Специальные физические упражнения направлены на:
 1. Стимуляцию работы больных органов и систем организма.
 2. Активизацию всех функций организма.
 3. Снижении температуры тела.
 4. Повышении температуры тела
6. Тонизирующее влияние физических упражнений на организм проявляется в:
 1. Повышении мышечного тонуса.
 2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
 3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
 4. Замещении нарушенных функций
7. Трофическое действие физических упражнений на организм проявляется в:
 1. Повышении мышечного тонуса.
 2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
 3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
 4. Замещении нарушенных функций
8. Формирование компенсаций при занятиях ЛФК проявляется в:
 1. Повышении мышечного тонуса.
 2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
 3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
 4. Замещении нарушенных функций.
9. Показанием к применению ЛФК служит все перечисленное, кроме:
 1. Острые заболевания внутренних органов в стадии выздоровления.
 2. Хронические заболевания внутренних органов вне обострения.
 3. Обострение хронического заболевания.
 4. Параличи и парезы в поздний период заболевания
10. Противопоказанием к проведению ЛФК служит:
 1. Субфебрильная температура.
 2. Боли невротического характера.
 3. Обострение заболевания.
 4. Поздний период заболевания

11. Основные средства ЛФК включают все перечисленное, кроме:
 1. Физические упражнения
 2. Двигательный режим.
 3. Контрастные ванны
 4. Лечебный массаж
12. Дополнительные средства ЛФК это:
 1. Трудотерапия
 2. Фармакотерапия
 3. Водные процедуры
 4. Рефлексотерапия
13. В ЛФК существуют все перечисленные методы проведения занятий, кроме:
 1. Группового
 2. Малогруппового.
 3. Индивидуально-группового
 4. Индивидуального
14. У больных на постельном режиме используют метод ЛФК:
 1. Групповой
 2. Индивидуальный
 3. Игровой
 4. Индивидуально-групповой.
15. По анатомическому признаку физические упражнения делятся на:
 1. Упражнения для мышц различных частей тела
 2. Упражнения на силу и выносливость.
 3. Упражнения на гибкость
 4. Упражнения с предметами и без предметов
16. По признаку активности упражнения делятся на:
 1. Упражнения для мышц различных частей тела
 2. Упражнения на силу и выносливость.
 3. Упражнения активные и пассивные
 4. Упражнения с предметами и без предметов.
17. Идеомоторные упражнения выполняются:
 1. Пассивно
 2. Активно
 3. Мысленно
 4. В замкнутой биокинематической цепи.
18. Дыхательные упражнения делят на:
 1. Активные и пассивные
 2. Статические и динамические
 3. Порядковые и строевые
 4. С предметом и без предмета
19. Корректирующие упражнения используют для:
 1. Коррекции осанки
 2. Коррекции настроения
 3. Улучшения оттока мокроты
 4. Коррекции сводов стоп
20. Импульсивная гимнастика заключается в:

1. Импульсном надавливании на опору
 2. Посылке импульсов к парализованным мышцам.
 3. Посылке импульсов к отсутствующим мышцам
 4. Импульсном надавливании на предмет
21. Ходьба – это оптимальная физическая нагрузка для пациентов с:
1. Ишемической болезнью сердца
 2. Нарушениями осанки
 3. Плоскостопием
 4. Колитом.

Составитель: _____ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))