

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Лечебная физическая культура и массаж рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2025_1145-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	95,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	4	4	4	4
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2		2	
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,55	8,55	8,55	8,55
Сам. работа	95,6	95,6	95,6	95,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели: формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры и массажа
1.2	Задачи: 1. Изучить основы массажа и лечебной физической культуры, с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; 2. Овладеть навыками лечебной физической культуры и массажа; 3. Сформировать теоретическую базу знаний для студентов по дисциплине ЛФК и массаж

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.17
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Механизмы двигательной активности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Антистрессовая пластическая гимнастика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
Знает -теоретические основы лечебной физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет -строить учебный процесс при реализации общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом оздоровительных свойств лечебной физической культуры на разных этапах развития Владеет -физкультурно-оздоровительными технологиями необходимыми для обучения двигательным действиям	
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	
Знает - основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности; - осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; Умеет - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. Владеет - методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся; - методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.	
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	

ИД-1.ОПК-7: Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности							
Знает - основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности; - осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; Умеет - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. Владеет - методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся; - методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.							
ИД-2.ОПК-7: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь							
Знает - основы массажа и лечебной физической культуры, и способы их применения с учетом заболевания, половых, возрастных и индивидуальных особенностей человека; Умеет - осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья; - формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы. Владеет - навыками лечебной физической культуры и массажа для предупреждения развития заболеваний и реабилитации							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в массаж. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа						
1.1	Введение в массаж Гигиенические и анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на организм /Лек/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.2	История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы. Виды массажа. Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа. /Ср/	1	2,4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 2. Основные приемы классического массажа и их разновидности						

2.1	Рекомендации при выполнении массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Ударные приемы. /Ср/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами демонстрации
2.2	Приёмы массажа и их разновидности /Лаб/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 3. Техника массажа отдельных частей тела. Виды массажа.						
3.1	Массаж головы. Массаж шеи. Массаж груди. Массаж спины. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. Реабилитационный массаж. Массаж в различных видах спорта. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Периостальный массаж. Соединительнотканый массаж. Индийский массаж. Применение специальных мазей, медных и магнитных аппликаторов. Массаж рефлексогенных зон кистей. /Ср/	1	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
3.2	Самомассаж головы и лица. Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы, спины. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц. Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж груди и живота. Самомассаж верхних конечностей. Виды самомассажа. Гигиенический массаж. Аппаратный массаж. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение /Ср/	1	20	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 4. Введение в лечебную физическую культуру						
4.1	Общие основы лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. Формы применения лечебной физической культуры. Двигательные режимы. /Лек/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
4.2	Общие основы лечебной физической культуры. Средства и формы ЛФК /Лаб/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 5. ЛФК и массаж при различных заболеваниях Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)						
5.1	Лечебная физическая культура и массаж при различных заболеваниях /Ср/	1	15,2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	лабораторная работа с элементами

5.2	ЛФК при гипертонической болезни. Гипертензия у спортсменов. Преходящее нарушение мозгового кровообращения. Артериальная гипотензия (гипотония). Ишемическая (коронарная) болезнь сердца. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Миокардиты. Перикардит. Миокардиодистрофия. Аритмии сердца. Сердечная недостаточность. Сосудистая недостаточность. Кардиалгии. Перенапряжение сердца. Ревматизм. Ревматоидный полиартрит. Атеросклероз. Вегетососудистая дистония (нейроциркуляторная дистония). /Ср/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.3	Острый бронхит. Пневмонии. ХНЗЛ (Хронические неспецифические заболевания легких). Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Пневмосклероз. Плеврит. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. Лейкоз. Лимфогранулематоз. Эритремия. Анемия. /Ср/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.4	ЛФК при гастрите, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. Дискинезии желчных путей. Хронический холецистит. Запоры. Гастроптоз. Мочекаменная болезнь. Нефроптоз. Пиелонефрит. Сахарный диабет. Ожирение. Подагра. Алиментарная дистрофия. Микседема (гипотиреоз). /Ср/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях сухожилий и мышц, заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы. Ушибы суставов, артрозы. Повреждения менисков, связок сустава колена. Вывихи. Переломы костей. Переломы позвоночника, сдавление, повреждение спинного мозга. Хирургические вмешательства на нервных стволах. Контрактуры суставов. Спондилез и спондилолистез, незаращение душек позвонков. Врожденные деформации, статические деформации. Остеохондропатии. Ампутации конечностей /Ср/	1	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
5.6	ЛФК при травмах головного мозга (сотрясения головного мозга). Травмы позвоночника и спинного мозга. Остеохондроз позвоночника. Дискогенные радикулиты, пояснично-крестцовый радикулит. Мотонейропатии (невриты и невралгии). Миастения. Спастические параличи, вялые параличи. Повреждения периферических нервов /Ср/	1	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

5.7	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. /Ср/	1	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 6. Консультации						
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
	Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)						
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
7.2	Контактная работа /КСРАТТ/	1	0,15	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж».

2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачёту с оценкой.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.

Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Контрольные тесты и задания

Название вопроса: 1. (УК -7)

Формулировка вопроса: Найдите соответствие понятий с определением

1 ЛФК – важное условие жизни и развития организма, биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма

2 физические упражнения метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью

3 физическая активность в культуре	естественные и специально подобранные движения, применяемые в физической культуре
------------------------------------	---

Ключ: 3,1,2

Название вопроса: 2. (УК -7, ОПК-7)

Формулировка вопроса: Впишите в ответ фамилию учёного разработавшего теорию моторно-висцеральных рефлексов, раскрывающую взаимосвязь движений с функцией органов:

Ключ: Могенович

Название вопроса: 3. (ОПК -7)

Формулировка вопроса: Верно ли утверждение: под влиянием физических нагрузок происходит повышение обмена веществ, усиление газообмена, активизация кровообращения

Ключ: верно

Название вопроса: 3. (ОПК-7)

Формулировка вопроса:.. Найдите соответствие исходных положений выполнения упражнений с названием:

1 И.п. лёжа на спине, животе, на боку

2 И.п. стоя на полу, на стуле

3 И.п. сидя на ногах основная стойка (с опорой на стул, гимнастическую стенку, костыли), без опоры, на четвереньках)

Ключ: 1,3,2

Примерные тесты для входного контроля.

1. Каковы средства ЛФК?
 1. физические упражнения
 2. подвижные игры
 3. закаливающие процедуры
 4. занятия на велотренажере
 5. плавание
2. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 4. психологический
 5. расслабляющий
3. Что относится к формам ЛФК?
 1. занятие дыхательной гимнастикой
 2. контрастное закаливание
 3. механотерапия
 4. массаж
 5. мануальная терапия
4. Какие упражнения считаются упражнениями малой интенсивности?
 1. динамические дыхательные упражнения
 2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
 3. упражнения на велотренажере
 4. идеомоторные упражнения
 5. упражнения с гантелями.
5. Каковы основные пути борьбы с ожирением?
 1. баня с интенсивным общим массажем
 2. физическая активность и рациональная диета
 3. длительные курсы голодания
 4. занятия "бегом"
 5. посещение тренажерного зала

Примерные тесты для промежуточной аттестации I

1. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?
 1. жажда и полиурия
 2. чувство слабости
 3. наличие в моче ацетона
 4. сахар крови более 5,5 г/л
 5. сопутствующее ожирение
2. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?
 1. дыхательная гимнастика
 2. специальная лечебная гимнастика
 3. малоподвижные игры
 4. терренкур
 5. мануальная терапия
3. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?
 1. использование в основном пассивных упражнений
 2. лечение движением при нарушении функции движения
 3. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
 4. упражнения с предметами
 5. дыхательные упражнения
4. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?
 1. лечение положением
 2. применение пассивных упражнений
 3. применение активных упражнений
 4. упражнения на тренажерах
 5. упражнения с отягощением

5. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

1. применение упражнений с отягощением
2. применение облегченных исходных положений
3. применение в основном дыхательных упражнений
4. применение исходного положения сидя
5. применение упражнений с гантелями

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2

1. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
3. наличие осумкованного гнояника
4. наличие кашля
5. запоры

2. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

1. беременность 6-12 недель
2. привычные выкидыши в анамнезе
3. беременность 36-38 недель
4. беременность 12-16 недель
5. беременность 20 недель

3. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
4. кувырки
5. подтягивания

4. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?

1. период иммобилизации
2. наличие металлоостеосинтеза
3. наличие ложного сустава
4. наличие болей
5. снижение тонуса мышц

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы лечебной физической культуры и массажа; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован.

При ответе студента выявились существенные

пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов/докладов:

1. Развитие лечебной физической культуры и массажа в древнем мире.
2. Развитие лечебной физической культуры и массажа в России.
3. Развитие лечебной физической культуры и массажа в странах Западной Европы после XV века.
4. Своеобразие развития лечебной физической культуры и массажа на Востоке.
5. Развитие лечебной физической культуры и массажа на современном этапе.
6. Механизм воздействия массажа на органы и системы организма.
7. Особенности использования возбуждающих и успокаивающих приемов массажа.
8. Гимнастика в йоге.
9. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
10. Лечебная физическая культура при наиболее часто встречающихся спортивных травмах.
11. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Дыхательная гимнастика.
13. Игровые виды спорта, как средство восстановления нарушенных функций.
14. Трудотерапия.
15. Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
16. Биологический ритм и массаж.

17. Мануальная терапия.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям
- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к зачёту с оценкой:

- 1 История возникновения и развития массажа
- 2 Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительнотканые образования, гомеостаз и функциональные системы
- 3 Основные виды массажа их характеристика
- 4 Гигиенические основы массажа. Противопоказания к применению массажа
- 5 Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика
- 6 Рекомендации при выполнении массажных приемов. Топография массажа. Методы массажа
- 7 Массажный прием: поглаживание. Его виды, разновидности, методические указания
- 8 Массажный прием: растирание. Его виды, разновидности, методические указания
- 9 Массажный прием: разминание. Его виды, разновидности, методические указания
- 10 Массажный прием: вибрация. Его вида, разновидности, методические указания
- 11 Ударные приемы. Их виды, разновидности, методические указания
- 12 Техника массажа головы и шеи
- 13 Техника массажа груди и живота
- 14 Техника массажа спины
- 15 Техника массажа верхних конечностей
- 16 Техника массажа нижних конечностей
- 17 Спортивный массаж. Его виды и их характеристика
- 18 Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста
- 19 Сегментарно-рефлекторный массаж и его виды. Их краткая характеристика
- 20 Сегментарный и точечный массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 21 Периостальный и соединительнотканый массаж, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 22 Индийский массаж и массаж рефлексогенных зон кистей, как виды сегментарно-рефлекторного массажа
- 23 Самомассаж
- 24 Гигиенический массаж
- 25 Аппаратный массаж
- 26 Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растяжение
- 27 Краткая история возникновения и развития лечебной физической культуры
- 28 Общие основы лечебной физической культуры
- 29 Средства лечебной физической культуры
- 30 Формы лечебной физической культуры
- 31 Двигательные режимы
- 32 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- 33 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания
- 34 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
- 35 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. Лечебная физическая культура и массаж при некоторых заболеваниях системы крови
- 36 Лечебная физическая культура и массаж в травматологии и ортопедии
- 37 Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы
- 38 Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)
- 39 Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
- 40 Трудовая терапия
- 41 Лечебная физическая культура в системе реабилитации при гиподинамии.
- 42 Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет с оценкой):

- "зачтено" с оценкой «отлично», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все

предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному;

– "зачтено" с оценкой «хорошо», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.;

– "зачтено" с оценкой «удовлетворительно», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.;

- оценка "не зачтено" выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины не освоено. Необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	http://www.iprbookshop.ru/62950.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.2	Дубровский В.И.	Массаж: учебник для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2004	
Л2.3	Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С., Улащик В.С.	Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник	Минск: Вышэйшая школа, 2008	
Л2.4	Налобина А. Н., Таламова И. Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2024	https://www.iprbookshop.ru/142087.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Яндекс.Браузер
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	NVDA
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.6	РЕД ОС
6.3.1.7	LibreOffice

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	презентация	
	лекция-презентация	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

307 A1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
207 A4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
106 A1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, экран, проектор переносной, ростомер лазерный, сантиметровые ленты, калипер, весы медицинские, стол массажный
9 A2	Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический, степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг

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

Данная дисциплина проводится в форме лекций и лабораторных занятий.

Лекции

Лекции – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.

Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы, как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к лабораторному занятию.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план лабораторного занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для семинара;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке к самостоятельной работе**1. Цель самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке и написанию рефератов

1. Под рефератом понимают продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.
 2. Подготовка и написание реферата является одной из активных форм обучения, задача состоит в том, чтобы с достаточной глубиной и полнотой раскрыть избранную тему, проявив при этом хорошие знание первоисточников, научной, учебной литературы, умение пользоваться ими.
 3. Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:
 - а) в нем должна излагаться теория вопроса, раскрываться значение проблемы для современного этапа развития науки и практики;
 - б) реферат не должен быть перегружен цитатами, изложен доказательно, логически последовательно, стилистически и орфографически грамотно;
 - в) написание реферата должно быть творческим процессом, предполагающим самостоятельность мышления и наличие определенных навыков работы;
 - г) в реферате необходимо выразить свое отношение к рассматриваемой проблеме, а также к позициям авторов использованных работ;
 - д) общий объем реферата не должен превышать 25 страниц машинописного текста (реферат должен быть аккуратно оформлен, иметь достаточно большие поля, страницы необходимо пронумеровать и скрепить).
 4. Работа над рефератом включает ряд этапов:
 - а) выбор темы. В примерной тематике рефератов с учетом профиля специальности представлен широкий перечень тем, и студент в соответствии со своими интересами может выбрать тему, согласовав ее с научным консультантом;
 - б) отбор литературы, которая может быть использована в процессе написания реферата. При отборе литературы рекомендуется пользоваться библиографическими пособиями, каталогами, списками произведений, указанных в программе;
 - в) изучение отобранной литературы. Здесь следует иметь в виду, что простое чтение учебной, политической, научной литературы недостаточно для усвоения ее содержания. Поэтому рекомендуется использовать специальные приемы и методы работы с печатным словом (выписка цитат, составление тезисов, конспектов);
 - г) разработка плана, который должен включить четко сформулированные вопросы, последовательно определяющие ведущие идеи и положения темы реферата.
- Как правило, реферат состоит из трех частей: введения, основной части и заключения.
- Во введении следует дать краткое обоснование актуальности и значимости избранной темы, необходимо обозначить объект и предмет, цель и задачи исследования и, если это необходимо, раскрыть историю излагаемой проблемы.
- В основной части раскрывается основное содержание темы, освещаются ее теоретические проблемы, показывается, какое отражение они нашли в истории философии. Если этого требует тема, необходимо дать сравнительный анализ имеющихся в литературе представлений по данному вопросу.
- В заключительной части делается необходимый вывод и обобщение (Примечание: вводная и заключительная части реферата в совокупности не должны составлять более одной четверти его объема).
- Завершается реферат списком использованной литературы с указанием авторов, полного названия произведений, места и года их издания. Литература размещается по алфавиту.
5. Оформление реферата.
 - а) титульный лист;
 - б) на второй странице дается оглавление (план) реферата с указанием глав (параграфов) и страниц. Название глав должно быть указано в тексте реферата.
 6. Объем реферата должен быть не менее 15 и не более 25 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной

стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее – 2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление.

Критерии оценки реферата:

Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него.

Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).

в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения обучающихся).

Критерии оценки:

- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;

- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;

- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;

- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Методические рекомендации по подготовке к зачету с оценкой.

На зачете определяется качество и объем усвоенных знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Он может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.

Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.

Целесообразно поэтапное освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины.

Если, готовясь к зачету, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.

Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением лабораторно-практических заданий. Требования к знаниям определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра.

Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.

При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы единую систему, увидеть перспективы ее развития.

Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Критерии оценки ответа на зачете с оценкой.

- "зачтено" с оценкой «отлично», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному;
- "зачтено" с оценкой «хорошо», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.;
- "зачтено" с оценкой «удовлетворительно», выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.;
- оценка "не зачтено" выставляется в случае, если теоретическое содержание дисциплины не освоено. Необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.