

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.10.08 Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора 2019

Новокузнецк 2023

Лист внесения изменений
в РПД Б1.О.10.08 Лечебная физическая культура и массаж
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2019 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины	4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	10
5.1 Учебная литература.....	10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	10
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	12
6 Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1. Примерные темы письменных учебных работ	12
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» являются формирование у будущего бакалавра представлений о рациональной организации учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья школьников и обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание роли физической культуры в укреплении здоровья человека и подготовки его к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и профилактики болезней;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК – 8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.	Знает: - научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета. Умеет: - использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; - применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. Владеет; - способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		«Физическая культура»; - способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.
	ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: - методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет: - решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. Владеет: - способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.

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

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины			144
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			26
Аудиторная работа (всего):			26
в том числе:			
лекции			12
практические занятия, семинары			
практикумы			
лабораторные работы			14
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)			109
4 Промежуточная аттестация обучающегося–экзамен в 10 семестре			9

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)					Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости	
			ОФО		ЗФО				
			Аудиторные занятия лекц.	СРС практи	СРС	Аудиторные занятия лекц. практи			СРС
Семестр 9.									
<i>Раздел 1. Общие вопросы лечебной физической культуры и массажа</i>									
1-5	1.1. Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа	36				2		34	ПП-1
	ИТОГО по семестру:	36				2		34	
Семестр 10.									
<i>Раздел 2. Частные вопросы лечебной физической культуры и массажа</i>									
1-5	2.1. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС.					2			ПП-1
	2.2. Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа					2		7	ПП-1
	2.3. Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых							7	ПП-1
	2.4. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков					2		7	ПП-1
	2.5. ЛФК и массаж при плоскостопии					2		7	ПП-1
	2.6. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания					2		6	ПП-1
	2.7. Дозировка нагрузки в ЛФК и при проведении массажа.							7	ТС-2
	2.8. Коррекция нарушений осанки средствами ЛФК						2	6	ТС-3
	2.9. Формирование сводов стоп и профилактика плоскостопия у детей и подростков средствами ЛФК и массажа						2	7	ТС-3
	2.10. Первичная и вторичная профилактика обострений остеоондроза средствами ЛФК						2	5	ТС-3

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
	и массажа у детей, подростков и взрослых								
	2.11.Лечебная физкультура и массаж при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов						2	5	ТС-3
	2.12. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы						2	5	ТС-3
	Экзамен	9							УО - 4
	ИТОГО по семестру 10.	108				10	14	75	9
	ВСЕГО:	144				12	14	109	9

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 9		
<i>Содержание лекционных занятий</i>		
Раздел 1. Общие вопросы лечебной физической культуры и массажа		
1.1.	Предмет ЛФК, история развития ЛФК и массажа.	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и массажа. ЛФК и массаж в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных методах массажа.
Семестр 10		
Раздел 2. Частные вопросы лечебной физической культуры и массажа		
<i>Содержание лекционных занятий</i>		
2.1.	Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре, при проведении массажа. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по пульсу, частоте сердечных сокращений, как способ обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
2.2	Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа	Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки, как умение решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.
2.3	Остеохондроз.	Распространенность остеохондроза в популяции.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых	Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе, как научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура».
2.4	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. 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, как способ обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
2.5	ЛФК и массаж при плоскостопии	Распространенность плоскостопия в популяции. Распространенность плоскостопия среди детей подростков. Виды плоскостопия. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию плоскостопия. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при плоскостопии. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при плоскостопии. Средства ЛФК при плоскостопии, как способ применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура».
2.6	ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях органов дыхания. Средства ЛФК при заболеваниях органов дыхания, методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура».
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
2.1	Дозировка нагрузки в ЛФК и при проведении массажа.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления при проведении массажа. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за состоянием пациента при проведении массажа, как умение применять научные знания предметной области.
2.2	Коррекция нарушений осанки средствами ЛФК	Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки. Составление комплекса корригирующей гимнастики при конкретном виде нарушения осанки, как умение использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2.3	Формирование сводов стоп и профилактика плоскостопия у детей и подростков средствами ЛФК и массажа	Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа для формирования сводов стоп, профилактики и лечения плоскостопия. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа. Средства ЛФК при плоскостопии. Составление комплекса лечебной гимнастики при плоскостопии для людей различного возраста и степени выраженности заболевания, как научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура».
2.4	Первичная и вторичная профилактика обострений остеохондроза средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых	Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе. Составление комплекса лечебной гимнастики при остеохондрозе различной локализации в фазе полной или неполной ремиссии, как способ обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
2.5	Лечебная физкультура и массаж при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов	Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа у людей с артрозной болезнью. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа у людей с артрозной болезнью. Средства ЛФК при артрозной болезни. Составление комплекса лечебной гимнастики при артрозной болезни, как решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.
2.6.	ЛФК и массаж при инфаркте миокарда	Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при инфаркте миокарда. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при инфаркте миокарда. Средства ЛФК при инфаркте миокарда. Составление комплекса лечебной гимнастики при инфаркте миокарда с учетом возраста и образа жизни пациента (ситуационная задача).
Экзамен по дисциплине		

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 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)

№	Критерии оценки	Шкала оценивания	Количество баллов	Мин/ макс
1	Посещение лекций, тестирование	0,5 балла за ответ на 1 вопрос	2,5 - удовлетворительно, 3,5-4,0 – хорошо, 4,5-5,0 - отлично	0-35
3	Решение учебных и ситуационных задач (кейсов)	5 баллов за задачу	2,5 - удовлетворительно, 3,5-4,0 – хорошо, 4,5-5,0 - отлично	0-35

4	Самостоятельное выполнение учебной исследовательской работы с представлением результатов на практическом занятии	30	20 - удовлетворительно, 25-хорошо, 30 - отлично	0-30
	всего			100

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

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие : текстовое электронное издание / Н. Г. Коновалова ; Министерство образования и науки РФ ; Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Кемеровский государственный университет". - Новокузнецк : [НФИ КемГУ], 2016. - 1 электрон. Опт. Диск (CDROM). - Заглавие с диска.- URL:<http://moodle.dissw.ru/mod/data/view.php?d=19&rid=582>(дата обращения 20.10.2020). - Текст : электронный

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура.: учебник / Э. Н. Вайнер. — Электронные текстовые данных. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — URL:<http://e.lanbook.com/book/60707>(дата обращения 20.10.2020). -Текст : электронный

Дополнительная учебная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов [и др.] ; под редакцией С. Н. Попова. – 11 - е издание ; стереотипное. - Москва : Академия, 2014. - 416 с. - Текст : непосредственный

2. Красильникова, Е. В. Лечебная физическая культура для студентов с патологией органов дыхания: учебное пособие / Е. В. Красильникова, Н. Г. Коновалова, М. Р. Давыденко ; Министерство образования и науки РФ ; Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Кемеровский государственный университет". - Новокузнецк : РИО НФИ КемГУ, 2011. -118 с. - Текст : непосредственный

3. Беликова, Р. М. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Р. М. Беликова ; науч. Ред. Н. К. Гайнанова ; Алтайская гос. Акад. Образования. -Электронные текстовые данные. - Бийск : АГАО, 2013. - 126 с. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php>(дата обращения 20.10.2020). - Текст : электронный

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой
--	--

	форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<p>109 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.</p> <p>Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор.</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
<p>153 Зал лечебной физической культуры. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий практического типа; - для групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Оборудование: музыкальный центр, зеркала.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
<p>224 Кабинет анатомии и медицинских знаний. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лабораторного типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное – телевизор; переносное - экран, ноутбук, проектор.</p> <p>Лабораторное оборудование и материалы: тренажеры (сердечно-легочный, универсальный), микроскопы (10 шт.), тонометры (5 шт.), гигрометр, люксметр, спирометр, шумомер, фантом реанимационный, мешок для ИВЛ, набор «Имитаторы ранений и поражений», материалы для практических и лабораторных работ (шины, бинты, аптечки, медицинские инструменты и др.), нитрат-тестер, наборы учебных микропрепаратов анатомических, носилки тканевые.</p> <p>Учебно-наглядные пособия: муляжи: Скелет человека – 2 шт., муляж барельефное строение сердца – 1 шт., муляж наружное основание черепа – 1 шт., модель кости черепа – 1 шт., модель кисть с мышцами и нервами – 2 шт., модель локтевого сустава и мышечного – 2 шт, модель скелета кисти – 1 шт., модель скелета стопы – 1 шт., муляж сердце – 1 шт., муляж мышц со связками стопы – 1 шт., муляж плечевой сустав – 1 шт., муляж связки грудного позвонка – 1 шт., муляж топограф кисти – 1 шт., муляж ухо человека – 1 шт., муляж сустава – 1 шт., муляж черепа – 3 шт., скелет нижних конечностей – 1 шт.; Таблицы для лабораторных и</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>практических занятий по дисциплине «Анатомия человека», и модели человеческого тела и органов, таблицы, скелет человека – 2 шт.</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>	
---	--

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
2. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
3. История Олимпийских игр современности – URL :<http://www.olympichistory.info/>
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

6 Иные сведения и (или) материалы

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
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.

13. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
14. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в профилактике
15. ЛФК при синдроме вегетативной дистонии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
16. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике
17. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
18. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
19. ЛФК и массаж в акушерстве: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
20. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
21. ЛФК, самомассаж для профилактики простудных заболеваний
22. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
23. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик
24. ЛФК и массаж здоровых детей до 1 года: показания, противопоказания, приемы. Применяемые до 3 месяцев, до 6 месяцев, до 1 года.
25. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 7 - Примерные практические задания к экзамену

Семестр 10.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры	
1. Общие вопросы ЛФК и массажа	<p>1. Классификация физических упражнений в ЛФК отражающая научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура».</p> <p>2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки, как демонстрация умения использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности</p> <p>3. Перечислить признаки утомления, продемонстрировав научные знания предметной области.</p> <p>4. Объяснить принципы проведения точечного массажа, как способ применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура»: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.</p> <p>5. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа, как способ применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура».</p> <p>6. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения, как методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура».</p> <p>7. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ, методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура», как умение решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний</p> <p>8. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению как решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.</p> <p>9. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения, как способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.</p>
Раздел 2. Частные вопросы оздоровительной физической культуры	
2. Методики лечебной физической культуры	<p>1.ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура».</p> <p>2.ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способ применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура».</p> <p>3.ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости:</p>

	<p>цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как умение применять научные знания предметной области.</p> <p>4. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения, как демонстрация умения применять научные знания предметной области.</p> <p>5. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура».</p> <p>6. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способы обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.</p> <p>7. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника, как способы применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура»</p> <p>8. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способ применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура».</p> <p>9. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как умение решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.</p> <p>10. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике, как способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки</p> <p>11. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способ обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки</p> <p>12. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения, как умение применять научные знания предметной области.</p> <p>13. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способ обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.</p> <p>14. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в профилактике, как умение применять научные знания предметной области</p>
--	--

	<p>15. ЛФК при синдроме вегетативной дистонии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса, как способ использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности.</p> <p>16. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике</p> <p>17. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.</p> <p>18. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.</p> <p>19. ЛФК и массаж в акушерстве: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.</p> <p>20. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.</p> <p>21. ЛФК, самомассаж для профилактики простудных заболеваний</p> <p>22. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.</p> <p>23. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия</p>
--	--

Составитель: Коновалова Н.Г., профессор кафедры ФКС.
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))