

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.10.2023 09:50:05  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры биологии, экологии и химии  
протокол № 4 от 23.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП/Онина С.А.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета биологии и химии  
подписано ЭЦП/Чудинова Т.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для заочной формы обучения**

Лечебная физическая культура и массаж  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП/Егорова Э.Я.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Егорова Э.Я.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры биологии, экологии и химии протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	16
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	16
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	19
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным програм</p>
--	--	---	---

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4,5 курсе в 12,14 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование систематизированных знаний в области лечебной физкультуры и массажа: об основных средствах физической культуры, применяемых с профилактической и лечебной целью, различных видах массажа и других методах восстановительной терапии, практических умений и навыков использования полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» на 12,14 сессию  
заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	21.4
лекций	6
практических/ семинарских	6
лабораторных	8
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.4
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	39
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	11.6

Форма контроля:

Зачет 12 сессия

Экзамен 14 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Зч	Эк	СРС			
4 курс / 12 сессия										
1	Введение. Общие основы лечебной физической культуры и массажа									
1.1	Общие основы лечебной физической культуры и массажа.  Общие основы лечебной физической культуры и массажа. Особенности ЛФК и массажа как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм. Лечебная физкультура и массаж в детских лечебно-профилактических учреждениях. Краткий очерк развития ЛФК и массажа.	2				4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование	
1.2	Приемы классического массажа и их разновидности: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация, ударные приемы.  Приемы и техника массажа. Средства,	2	4			4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование	

	приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Массаж отдельных частей тела. Инструментальный массаж: вибрационный, вакуумный и отдельных положений, систематизация информации по разделам классификации упражнений ЛФК, классификация массажа, методики баночный, гидромассаж. Точечный массаж способы воздействия пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др.; приемы пальцевого массажа вибрация, вращение, давление. Методика пальцевого массажа. Сегментарный массаж. Гигиенический массаж.								
1.3	Массаж отдельных частей тела. Массаж отдельных частей тела: головы, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей и их поясов.  Массаж отдельных частей тела: головы, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей и их поясов.		2			6	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
2	Спортивный массаж								
2.1	Особенности спортивного массажа  Применение спортивного массажа для улучшения спортивной формы и физического состояния спортсмена,	2	2			4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование

	профилактики травм. Общий и частный спортивный массаж. Виды спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный). Требования и особенности проведения тренировочного массажа. Предварительный массаж: разминочный, в предстартовых состояниях, согревающий. Приемы и продолжительность разминочного массажа. Цель и задачи восстановительного массажа.								
3	Зачет			1		4			
Итого по 4 курсу 12 сессии		6	8	1		22			
5 курс / 14 сессия									
1	Методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах.								
1.1	Лечебная физическая культура при травмах.  Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры и массажа в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Частные методики			1		4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	лечебной физкультуры и массажа при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, таза и нижних конечностей. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточные явления травм, на уроках физической культуры в школе.								
1.2	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов; атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни и ее осложнений, стенокардии, инфаркт миокарда, нарушений мозгового кровообращения, артериальной недостаточности нижних конечностей. Переносимость физической нагрузки; функциональные классы. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни.		1			4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
1.3	Лечебная физкультура и массаж массаж при заболеваниях нервной системы  Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы, вялые и спастические параличи, задачи и методика лечебной физкультуры и массажа при данных		1			4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	заболеваниях. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры и массажа. Детские церебральные параличи. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами в России. Методики лечебной физкультуры: аналитическая, эволюционная, функциональная; методика массажа. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.								
1.4	<p>Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов</p> <p>Ожирение у детей школьного возраста. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при ожирении. Задачи лечебной физкультуры и массажа при ожирении. Особенности физического воспитания школьников с ожирением. Упражнения и массаж для повышения обмена энерготрат, периферического кровообращения, для воздействия на жировые депо. Сочетание упражнений массажа и лечебного питания. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевание суставов и околоуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм</p>		1			4	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование

	лечебного действия и задачи физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболеваниях суставов; упражнения с разгрузкой суставов. На растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.								
1.5	<p>Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания</p> <p>Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Хроническая пневмония и бронхиальная астма у детей. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях: нарушения кровотока в легком, бронхиальной проходимости, регуляции и механики дыхания. Дыхательная недостаточность, классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.</p>		1		2	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование, Групповой опрос	
1.6	Лечебная физкультура и массаж при нарушении осанки у детей и подростков		1		3	Осн. лит-ра №№ 1,2	Конспект	Тестирование	

	<p>Характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы; изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами. Методика разгрузки позвоночника; методики коррекции позвоночника активные и пассивные; занятия корригирующей гимнастикой; исходные положения степень мышечного усилия; амплитуда движений, режим работы мышц (статистический, динамический); вытягивающие, общеразвивающие, специальные, дыхательные упражнения, снаряды для отягощений, .Использование спорта и спортивно прикладных упражнений в лечении сколиозов. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Методика массажа при сколиозах. Принципы методики и организации занятий со специальной группой. Организация медицинских групп в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности массажа при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья.</p>						Доп. лит-ра № 1		
2	Экзамен				1	9			

Итого по 5 курсу 14 сессии			6		1	30				
Итого по дисциплине	6	8	6	1	1	52				

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

го процесса в образовательных организациях общего образования	образовательных организациях общего образования		
---	---	--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

образовательно го процесса в образовательн ых организациях общего образования	го процесса в образовательн ых организациях общего образования				
---	---	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и	Результаты	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)
-------	------------	--

наименование индикатора достижения компетенции	обучения по дисциплине	2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, Групповой опрос, Конспект

ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Конспект, Тестирование
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Тестирование
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Конспект, Тестирование, Групповой опрос
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Конспект, Тестирование
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Тестирование

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1 Терренкур — это +: лечение дозированным движением по ровной местности -: ходьба по трафарету -: ходьба перед зеркалом -: прогулки по ровной местности

2. Абсолютным противопоказанием для осуществления ЛФК является +: бредовое состояние больного -: косолапость -: гипертоническая болезнь I степени -: сколиоз

3: Показанием для лечебной физкультуры является +: врожденная мышечная кривошея -: гангрена -: высокая лихорадка -: кровотечение

4: Корректирующая ходьба применяется при +: косолапости -: пневмонии -: бронхите -: язвенной болезни желудка

5: Целесообразнее укреплять мышцу, выпрямляющую позвоночник в положении -: стоя -: сидя на полу +: лежа на животе -: лежа на спине

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки:**

- оценка "**отлично**" выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- оценка "**хорошо**" выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- оценка "**удовлетворительно**" выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- оценка "**неудовлетворительно**" выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Конспект**

1. Общие основы лечебной физкультуры и массажа. Цель, задачи, принципы  
2. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм.  
3. Краткий очерк развития ЛФК и массажа. общее и различное в европейском и восточном подходах  
4. Принципы организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях.  
5. Роль врача, методиста ЛФК и массажиста в реабилитационных мероприятиях. Организация их взаимодействия

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания конспекта

При оценивании ответа на конспекте следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

**Критерии оценки:**

- **оценка "отлично"** выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **оценка "хорошо"** выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **оценка "удовлетворительно"** выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **оценка "неудовлетворительно"** выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**Групповой опрос**

1. Физиологическое обоснование положительного воздействия массажа при заболеваниях и травмах  
2. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при заболеваниях и травмах структур нервной системы. Вялые и спастические параличи. Особенности проведения

массажа3.Показания и противопоказания к проведению массажа4.Требования, предъявляемые к условиям проведения, оснащению, оборудованию и средствам, используемым при проведении массажа

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения [групповой опрос] работ

1.Приемы и техники массажа. Классификация.2.Приемы классического массажа. Характеристика основных принципов классического массажа3.Инструментальный массаж. Преимущества и недостатки4.Точечный массаж. Понятие об акупунктурных точках и зонах5.Спортивный массаж. Виды, задачи6.Особенности проведения массажа у детей

### **Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 4 курс / 12 сессия

1. Понятие о массаже, виды массажа
2. Массаж: гигиенический, лечебный
3. Массаж: спортивный, самомассаж
4. Механизм действия массажа
5. Физиологическое действие массажа
6. Влияние массажа на кожу
7. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку
8. Влияние массажа на нервную систему
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
10. Влияние массажа на мышечную систему
11. Влияние массажа на суставной аппарат
12. Влияние массажа на общий обмен веществ
13. Влияние массажа на эндокринную систему
14. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт
15. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм
16. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани
17. Поглаживание: определение, физиологическое действие
18. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
19. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Особенности проведения поглаживания
21. Растирание: определение, физиологическое действие
22. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
23. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
24. Особенности проведения растирания
25. Разминание: определение, физиологическое действие
26. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
27. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
28. Особенности проведения разминания
29. Вибрация: определение, физиологическое действие
30. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
31. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
32. Особенности проведения вибрации

33. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания
34. Виды спортивного массажа
35. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность
36. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа
37. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо
38. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть
39. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра
40. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца
41. Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца
42. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра
43. Тренировочный массаж: грудная клетка, живот
44. Предварительный массаж: цель, виды массажа
45. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения
46. Разминочный массаж: методика проведения, особенности
47. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа)
48. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа)
49. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения
50. Согревающий массаж: методика проведения
51. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
52. Восстановительный массаж: методика проведения
53. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
54. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
55. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
56. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
57. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
58. Вывих: задачи массажа, методика проведения
59. Переломы: задачи массажа, методика проведения
60. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
61. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
62. Миозит: задачи массажа, методика проведения

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

**«зачтено»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

**«не зачтено»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий.

Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

### Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 14 сессия

1. История возникновения и развития лечебной физической культуры.
2. Общие основы лечебной физической культуры.
3. Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
4. Характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в ЛФК.
6. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре.
7. Трудовая терапия как метод восстановления трудоспособности больного.
8. История возникновения и развития массажа.
9. Понятие о массаже. Физиологическое действие массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
10. Гигиенические основы массажа: помещение и оборудование, требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.
11. Средства и методы массажа.
12. Показания и противопоказания к массажу.
13. Приемы классического массажа и их разновидности: поглаживание, растирание.
14. Приемы классического массажа и их разновидности: разминание, вибрация, ударные приемы.
15. Массаж отдельных частей тела: головы, шеи, груди, живота.
16. Массаж отдельных частей тела: спины, верхних и нижних конечностей и их поясов.
17. Классификация видов массажа.
18. Виды массажа: гигиенический, лечебный, сегментарно-рефлекторный.
19. Виды массажа: спортивный, самомассаж.
20. Виды массажа: косметический, аппаратный.
21. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. ЛФК и массаж при гипертонии.
23. ЛФК и массаж при гипотонии.
24. ЛФК и массаж при ишемической болезни сердца.
25. ЛФК и массаж при стенокардии.
26. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
27. ЛФК и массаж при артрозах.
28. Классификация повреждений ОДА.
29. ЛФК и массаж при ушибах и вывихах суставов.
30. ЛФК и массаж при контрактурах суставов.
31. ЛФК и массаж при переломах верхних конечностей и пояса верхних конечностей.
32. ЛФК и массаж при переломах нижних конечностей и пояса нижних конечностей.
33. ЛФК и массаж при повреждениях позвоночника.
34. ЛФК и массаж при травме грудной клетки с повреждением грудной полости.
35. ЛФК и массаж при травме живота с повреждением органов брюшной полости.
36. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях дыхательной системы.

37. ЛФК и массаж при пневмонии.
38. ЛФК и массаж при бронхите.
39. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
40. ЛФК и массаж при пневмосклерозе.
41. ЛФК и массаж при гастрите.
42. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях пищеварительной системы.
43. ЛФК и массаж при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
44. ЛФК и массаж при ожирении.
45. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
46. ЛФК и массаж при туберкулезе легких.
47. ЛФК и массаж при дискинезии желчных путей.
48. ЛФК и массаж при хроническом холецистите.
49. ЛФК и массаж при гастроптозе.
50. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях нервной системы.
51. ЛФК и массаж при травмах позвоночника и спинного мозга.
52. ЛФК и массаж при сосудистой эпилепсии.
53. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.
54. ЛФК и массаж при дискогенном радикулите.
55. ЛФК и массаж при невритах и невралгиях.
56. ЛФК и массаж при миастении.
57. ЛФК и массаж при рассеянном склерозе.
58. ЛФК и массаж при спастических параличах.
59. ЛФК и массаж при вялых параличах.
60. ЛФК и массаж при рахите.
61. ЛФК и массаж при плоскостопии.
62. ЛФК и массаж при кривошее.
63. ЛФК и массаж при полиомиелите.
64. ЛФК и массаж при нарушении осанки и сколиозе у детей.

Образец экзаменационного билета

<p><b>МИНОБРНАУКИ РФ</b>  <b>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ</b>  <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>  <b>«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»</b>  <b>БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ</b>  <b>Кафедра биологии, экологии и химии</b></p>	
<p>Дисциплина: Лечебная физическая культура и массаж  заочная форма обучения  5 курс 14 сессия</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г.  Направление 44.03.01 Педагогическое образование  Профиль: Физическая культура</p>
<p><b>Экзаменационный билет № 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы лечебной физической культуры.</li> <li>2. ЛФК и массаж при травме грудной клетки с повреждением грудной полости.</li> <li>3. Практическое задание</li> </ol>	
<p>Дата утверждения: __.__._____</p>	<p>Заведующий кафедрой  _____</p>

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки:**

- **оценка "отлично"** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **оценка "хорошо"** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **оценка "удовлетворительно"** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **оценка "неудовлетворительно"** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

**1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература**

1. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова .— Москва : Владос, 2014 .— 389 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : Учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. 521900Физ. культ. и спец. 022300-Физ. культ. и спорт / А. А. Бирюков .— 3-е изд.,стер. — М. : Академия, 2008 .— 361 с.

**Дополнительная литература**

1. Лечебная физическая культура : Учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культ. для лиц с отклон. в сост. здоровья" / Под ред. С. Н. Попова .— 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2008 .— 413 с.

**5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.

2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 33(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Модели внутренних органов, модель головного мозга, доска, учебная мебель, муляж мышц, муляж скелета человека.
Аудитория 404(ФМ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Учебная мебель, образцы учебно-творческих работ студентов, выполненные с применением компьютерных технологий, компьютер в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus

