

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Манылова С.В. Лечебная физическая культура и массаж. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения: заочная, Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Лечебная физическая культура и массаж [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева
(филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Манылова Светлана Валентиновна, 2020.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу. А также обучение студентов способам восстановления и поддержания здоровья с помощью специально подобранных физических упражнений и массажа.

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование у студентов знаний о назначении и применении лечебной физической культуры и массажа для различных целей в спорте, составление комплексов лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах в спорте. Базируясь на теоретических медико-биологических дисциплинах учебного плана, «ЛФК и массаж» является прикладной дисциплиной, непосредственно направленной на профессиональную подготовку специалиста в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- обучить студентов основам знаний по ЛФК и массажу;
- обучить студентов правилам организации физкультуры детей и подростков с отклонением в состоянии здоровья;
- обучить студентов правилам проведения эффективных оздоровительных мероприятий с лицами среднего и пожилого возраста;
- научить студентов приемам и основам массажа и самомассажа с лечебной и профилактической целью;
- изучить способы коррекции патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов с помощью физических упражнений и массажа;
 - достигнуть определенного уровня знаний в теории дисциплины для создания комплексов лечебной физической культуры при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;
- ознакомить с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- привить навыки практической деятельности использования лечебной физической культуры и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации.

Карта компетенций дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

Код и формулировка компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	<i>Знает:</i> способы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. <i>Умеет:</i> осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола	<i>Знает:</i> как использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа. <i>Умеет:</i> использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные

обучающихся, применять методики спортивного массажа	применять мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.
---	---

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 часов.

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			10 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	Час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		10	10
Лекции		4	4
Практические занятия		6	6
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		-	-
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		134	134
Вид промежуточной аттестации			Зачет

3. Система оценивания

3.1. При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Тестирование - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градацию оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Составление конспектов ЛФК при заболеваниях и травмах, проведение занятий лечебной гимнастики, составление схемы массажа при заболеваниях и травмах, выполнение массажа. Заполнение таблиц, подготовка презентаций, подготовка докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре, сдача практического зачета.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме тестирования, собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

Методика проведения контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в форме тестирования. Практические навыки при выполнении массажа, составление и проведение комплексов лечебной гимнастики на практических занятиях.

Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

3.2. Промежуточный контроль

Зачет. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект вопросов к зачету 0-40 баллов, подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов.

При наборе студентом 61 балла за промежуточную аттестацию выставляется зачет. Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, сдают зачет в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы, СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение. Общие основы ЛФК	10				10
2.	Средства ЛФК.	11	0,5	0,5		10

	Классификация физических упражнений. Формы занятий ЛФК, ВК.					
3.	Дозировка физической нагрузки на занятиях ЛФК	10	0,5	0,5		8
4.	Массаж. Введение. Общие основы массажа. Общие основы массажа Понятие о массаже. Краткий исторический очерк возникновения и развития лечебного массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.	13	0,5	0,5		12
5.	Приемы классического массажа. Понятие о приемах массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ.	13	0,5	0,5		8
6.	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда. ЛФК и массаж при артериальной гипертензии, гипотензии, нейроциркуляторной дистонии, пороках сердца.	11	0,5	0,5		12
7.	ЛФК и массаж при бронхиальной астме, эмфиземе легких. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.	12		0,5		12
8.	Особенности ЛФК и массажа у детей. Возрастная классификация. Особенности ЛФК в детском возрасте. Особенности массажа в детском возрасте. ЛФК и	11	0,5	0,5		11

	массаж у ЧДБ.					
9.	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей. Лечебная физическая культура и массаж в хирургии, травматологии и ортопедии, при заболеваниях нервной системы.	12		0,5		10
10.	Тема: ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК и массажа при травмах и заболеваниях ОДА.	10	0,5	0,5		11
11.	ЛФК и массаж при поражениях центральной нервной системы. ЛФК и массаж при инсультах и травмах спинного мозга.	10	0,5	0,5		10
12.	ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника. ЛФК в комплексном лечении повреждений периферической нервной системы.	11		0,5		10
13.	Лечебная физкультура и массаж с детьми при нарушениях и заболеваниях ОДА. ЛФК и массаж в системе реабилитации спортивной травмы.	10		0,5		10
	Всего часов	144	4	6		134

4.2. Содержание дисциплины

<p>Тема: Понятие о предмете и краткая история развития лечебной физической культуры.</p> <p>Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физкультура как самостоятельная научная дисциплина. Краткий исторический очерк развития ЛФК. Основные этапы становления и развития ЛФК в России. Организация занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Задачи и обязанности инструкторов и методистов ЛФК. Использование физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний, осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Механизм лечебного действия физических упражнений. Клинико-физиологическое обоснование</p>
--

механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при патологических состояниях и в период выздоровления на функциональные системы организма.

Тема: Средства, формы и методы лечебной физической культуры

Средства ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК и их характеристика. Формы занятий ЛФК: лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная ходьба и бег, терренкур, лыжи, игры и др. Методы ЛФК: строго регламентированные упражнения и игровые. Принципы применения физических упражнений. Формы и методы лечебной физической культуры. Общие требования к методике применения физических упражнений. Структура занятия ЛФК.

Тема: Дозировка физической нагрузки на занятиях ЛФК

Факторы, определяющие величину нагрузки в ЛФК. Степени физической нагрузки. Периоды ЛФК, режимы двигательной активности и их характеристика. Типы реакций больных сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Дозировка физических упражнений и периоды их применения. Двигательные режимы как составной элемент лечебного режима. Краткая характеристика двигательных режимов в стационаре, реабилитационном центре, санатории.

Тема: Общие основы массажа

Понятие о массаже. Краткий исторический очерк возникновения и развития лечебного массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Гигиенические основы массажа (требования к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому). Поза массажиста и массирующего. Смазывающие средства, методика их применения в спортивной практике и с целью лечения. Физиологическое влияние массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа и их характеристика. Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение массажа в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике. Классификация видов спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный). Классификация видов гигиенического массажа (профилактический, восстановительный). Классификация видов лечебного массажа в зависимости от характера заболевания. Частная методика сеанса массажа, характерная для каждого заболевания. Сочетание классического и сегментарно-рефлекторного массажа. Виды косметического массажа (гигиенический, профилактический, лечебный, пластический).

Тема: Приемы классического массажа.

Техника и методика выполнения приемов массажа Понятие о приемах массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, движения). Особенности физиологического влияния отдельных приемов массажа на ткани, органы и системы организма. Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особенности выполнения приемов на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, с сопротивлением) в процедуре массажа. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.). Методика

сеанса общего массажа.

Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.

Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая и гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и пр.). Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии. Этиологические и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний. Механизм лечебного действия массажа. Этиология, патогенез, симптомы, течение и осложнения инфаркта миокарда. Этапы реабилитации. Лечебная физкультура и массаж при инфаркте миокарда. Задачи ЛФК и массажа при инфаркте миокарда. Особенности методики ЛФК и массажа.

Тема: ЛФК и массаж при артериальной гипертензии, гипотензии, нейроциркуляторной дистонии, пороках сердца.

Этиология, патогенез, симптомы, течение и осложнения гипертонической болезни. ЛФК и массаж при гипертонической болезни. Этиология, патогенез, симптомы, течение и осложнения гипотонической болезни. ЛФК и массаж при гипотонической болезни. Этиология, патогенез, симптомы, течение и осложнения нейроциркуляторной дистонии. ЛФК и массаж при нейроциркуляторной дистонии. ЛФК и массаж при пороках сердца. Задачи ЛФК и массажа. Особенности методики ЛФК. Особенности методики массажа.

Тема: ЛФК и массаж при бронхиальной астме, эмфиземе легких.

Краткие данные об этиологии, патогенезе, основных симптомах, течении и осложнениях заболеваний органов дыхания (бронхиальная астма, эмфизема легких). Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

ЛФК и массажа при эмфиземе легких, бронхиальной болезни. Задачи ЛФК и массажа. Особенности методики ЛФК. Особенности методики массажа. Определение эффективности процедур ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.

Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

Классификация заболеваний органов пищеварения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Использование упражнений ЛФК и массажа в качестве общетонизирующего средства, для стимуляции крово- и лимфообращения, перистальтики, улучшения секреторной функции. Заболевания желудка, желчного пузыря, кишечника и ЛФК при этих заболеваниях. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. Особенности методики ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка, хроническом холецистите. Нарушения обмена веществ. Ожирение. Характеристика, этиология, патогенез, степени. Методика ЛФК и массажа при ожирении.

Тема: Особенности ЛФК и массажа у детей.

Возрастная классификация. Особенности ЛФК в детском возрасте. Особенности массажа в детском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. Цели и задачи применения физических упражнений и массажа в детском возрасте; показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа в детском возрасте; особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК и массажа при сколиозах, рахите,

гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга, у здоровых детей 1 года жизни, обоснование двигательного режима и назначение ЛФК и массажа при сколиозах, рахите, гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга, обоснование необходимости проведения гигиенической гимнастики, выполнение гигиенического массажа.

Тема: ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата

Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК и массажа при травмах и заболеваниях ОДА. ЛФК и массаж при переломах. ЛФК и массаж при травмах позвоночника. ЛФК и массаж при повреждениях грудной клетки. ЛФК и массаж при переломах костей верхних и нижних конечностей. Ожоги и отморожения, их этиология, патогенез, основные клинические проявления. Методы лечения. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при ожоговой болезни и отморожении. Особенности методики ЛФК в зависимости от клинического течения ожогов, отморожений и их локализации.

Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Этиология развития сколиоза. ЛФК и массажа при сколиозе. Степени и виды сколиоза. Формы ЛФК и массажа при сколиозе. Особенности методики массажа при сколиозах.

Этиология развития плоскостопия. ЛФК и массаж при плоскостопии. Этиология и патогенез плоскостопия. Степени и виды плоскостопия. Особенности методика ЛФК при плоскостопии. Особенности методики массажа при плоскостопии.

Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы. Понятие об основных поражениях центральной нервной системы. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения и повреждениях спинного мозга в зависимости от уровня локализации. Задачи и особенности методики ЛФК. Классификация и характеристика средств ЛФК: лечение положением, пассивные упражнения, схема восстановления и характеристика активных движений, борьба с синкинезиями (непроизвольными добавочными движениями), восстановление навыков ходьбы, бытовых и трудовых навыков и т.д. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты и т.д.). Механизмы лечебного действия физических упражнений и особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами, перенесшими заболевания периферических нервов. ЛФК и массаж при поражениях центральной нервной системы. ЛФК и массаж при инсультах и травмах спинного мозга.

Тема: ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.

ЛФК в комплексном лечении повреждений периферической нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты и т.д.). Механизмы лечебного действия физических упражнений и особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами, перенесшими заболевания периферических нервов. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника, шейно-грудного и пояснично-крестцового отдела.

Тема: Лечебная физкультура и массаж с детьми при нарушениях и заболеваниях

ОДА.

Цели и задачи применения физических упражнений и массажа в детском возрасте при нарушениях и заболеваниях ОДА. Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, особенности комплексов упражнений, дозировка ЛФК и массажа при сколиозах, рахите, гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга, у здоровых детей 1 года жизни. Обоснование двигательного режима и назначение ЛФК и массажа при сколиозах, рахите, гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга.

Тема: ЛФК и массаж в системе реабилитации спортивной травмы.

ЛФК и массаж в системе реабилитации спортивной травмы. Механизм и биомеханика спортивной травмы. Особенности повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов в различных видах спорта. Черепно-мозговые травмы в спорте. Причины травматизма в спорте. Первая помощь при спортивных травмах. Профилактика травматизма в спорте: программы направленные на развитие гибкости, программы силовой тренировки.

Травмы: острые, хронические усталостные. Причины травматизма в спорте. Первая помощь при спортивных травмах. Подбор и проведение упражнений направленных на профилактику основных травм в спорте. Решение ситуационных задач.

Наиболее типичные заболевания и травмы в различных видах спорта. Травматические и усталостные повреждения: профилактика, лечение. Травмы головы, травмы плеча, повреждения локтей, повреждения кисти запястья, травмы позвоночника, повреждения паховой области и тазобедренного сустава, повреждения мышц, повреждения коленного сустава, травмы нижней конечности. Особенности методики реабилитации в различных видах спорта.

Практические занятия

Лекция № 1.

1. Общие основы ЛФК.

Умения:

- оценить физическое развитие /антропометрия, функциональное исследование/
- оценка самообслуживания, элементарных двигательных функций
- построение процедуры лечебной гимнастики
- составление комплекса гигиенической гимнастики

Навыки:

- обследовать больного /опрос/ в целях лечения физическими упражнениями
- провести исследование и оценку физического развития пациента /друг другу/
- составить комплекс гигиенической гимнастики для здорового пациента
- оценить самообслуживание и состояние мышечной системы у пациентов

Самостоятельная работа:

- опросить больного в целях назначения физической культуры
- провести функциональные пробы сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата
- провести гигиеническую гимнастику
- заполнение дневников и манипуляционных тетрадей

2. Общие основы массажа

Знания:

- организация работы массажного кабинета, оборудование, документация
- основные приёмы массажа, классификация дозировка
- построение массажной процедуры

- массаж отдельных частей тела, положение больного, последовательность отработки различных частей тела

Умения:

- построение массажной процедуры
- техника поглаживания, растирания, разминания, вибрации
- массаж отдельных частей тела

Навыки:

- провести массаж отдельных частей тела /спины, верхних и нижних конечностей, лица, волосистой части головы, живота/

Самостоятельная работа:

- освоение массажных приёмов друг на друге
- массаж спины
- массаж верхних и нижних конечностей
- массаж волосистой части головы
- заполнение дневников и манипуляционных тетрадей

Лекция 2.

2.1 ЛФК и массаж при заболеваниях сердечнососудистой системы

Знания:

- цели и задачи применения физических упражнений и массажа при заболеваниях сердечнососудистой системы
- показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа при заболеваниях С.С.С.
- особенности комплексов упражнений, дозировка ЛФК и массажа в зависимости от заболевания и стадии патологического процесса

Умения:

- обосновать двигательные режим и назначение ЛФК и массажа в различные стадии ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни: ревматизма, хронической сердечнососудистой недостаточности, атеросклероза, нарушения сердечного ритма
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики и составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах при заболеваниях С.С.С.
- обосновать двигательный режим и назначение ЛФК и массажа лицам среднего и пожилого возраста.

Навыки:

- составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах при заболеваниях С.С.С.
- выполнить и обучить больного дыхательным движениям, упражнениям
- выполнить гигиенический массаж

Самостоятельная работа:

- составление комплексов гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- провести гигиеническую гимнастику и общеукрепляющий массаж
- выполнение и обучение больного дыхательным упражнениям
- заполнить таблицу

Заболевание	Задачи ЛФК и массажа	Особенности методики ЛФК	Особенности методики массажа
ИБС			
Гипертоническая болезнь			
Гипотоническая болезнь			

Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность			
Атеросклероз			

2.2 ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания и пищеварения.

Знания:

- цели и задачи применения физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и пищеварения
- показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания и пищеварения
- особенности комплексов упражнений
- дозировки ЛФК и массажа в зависимости от заболевания и стадии патологического процесса

Умения:

- обосновать двигательный режим и назначение лечебной физкультуры и массажа при нарушениях функций дыхательной системы при пневмонии, бронхоэктатической болезни, эмфиземе лёгких, экссудативном плеврите, туберкулёзе лёгких
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики и составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах при заболеваниях лёгких
- обосновать двигательный режим и назначение ЛФК и массажа при гастродуоденитах, гастритах с секреторной недостаточностью, коликах и дискинезии кишечника, язвенной болезни, гастроэнтероптозах, заболеваниях печени, желудочного пузыря, геморрое
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах

Навыки:

- составление комплексов гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- проведение гигиенической гимнастики и общеукрепляющего массажа
- выполнение и обучение больного дыхательным упражнениям

Самостоятельная работа:

- провести гигиеническую гимнастику и общеукрепляющий массаж
- выполнить и обучить больного дыхательным упражнениям
- составить комплекс гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- заполнение таблицы:

Заболевание	Задачи ЛФК и массажа	Особенности методики ЛФК	Особенности методики массажа
Колит			
Язвенная болезнь			
Эмфизема лёгких			
Экссудативный плеврит			
Бронхоэктатическая болезнь			
Пневмония			
Бронхиальная астма			

Туберкулёз			
------------	--	--	--

Практическое занятие № 1

3.3. ЛФК и массаж в хирургии.

Знания:

- цели и задачи применения физических упражнений и массажа в клинике хирургических болезней
- показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа в пред- и послеоперационный периоды при операциях на органах грудной полости и органах брюшной полости
- особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК и массажа перед и послеоперационном периоде

Умения:

- обосновать двигательный режим и назначение лечебной физкультуры и массажа в пред- и послеоперационный периоды при операциях на органах грудной полости и органах брюшной полости
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики и составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах

Навыки:

- составление комплексов гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- выполнение гигиенического массажа
- выполнение и обучение больного дыхательным упражнениям
- проведение гигиенической гимнастики

Самостоятельная работа:

- провести гигиеническую гимнастику и общеукрепляющий массаж
- выполнить и обучить больного дыхательным упражнениям
- заполнить таблицу:

Заболевание	Задачи ЛФК и массажа	Особенности методики ЛФК	Особенности методики массажа
Предоперационный период/операции на органах брюшной полости/			
Послеоперационный период/операции на органах брюшной полости/			
Предоперационный период/операции на органах грудной клетки/			
Послеоперационный период/операции на органах грудной клетки/			

Практическое занятие № 2

4. ЛФК и массаж в детском возрасте

Знания:

- цели и задачи применения физических упражнений и массажа в детском возрасте
- показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа в детском возрасте
- особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК и массажа при сколиозах, рахите, гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга, у здоровых детей 1 года жизни

Умения:

- обосновать двигательный режим и назначение ЛФК и массажа при сколиозах, рахите, гипотрофии, заболеваниях головного и спинного мозга
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики
- выполнить гигиенический массаж

Навыки:

- составление комплексов гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- проведение гигиенической гимнастики и общеукрепляющего массажа

Самостоятельная работа:

- провести гигиеническую гимнастику и общеукрепляющий массаж
- составить комплекс гигиенической гимнастики для детей 1 года жизни
- заполнить таблицу:

Заболевание	Задачи ЛФК и массажа	Особенности методики ЛФК	Особенности методики массажа
Сколиоз			
Плоскостопие			
Рахит			
Гипотрофия			
Заболевание головного и спинного мозга, (ДЦП)			

Практическое занятие № 3

ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Знания:

- цели и задачи применения физических упражнений и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы, опорно-двигательного аппарата
- показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы, опорно-двигательного аппарата
- особенности комплексов упражнений, дозировка ЛФК и массажа в зависимости от заболевания и стадии патологического процесса

Умения:

- обосновать двигательный режим и назначение ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга, периферических нервов, нервов, особенности методик ЛФК и массажа при вялых и спастических параличах
- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики и составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах
- обосновать двигательный режим и назначение ЛФК и массажа при переломах и вывихах в зависимости от вида иммобилизации и периода лечения, ожогах и отморожениях, травмах позвоночника, груди, костей таза, заболеваниях позвоночника

- обосновать необходимость проведения гигиенической гимнастики и составить комплекс гигиенической гимнастики для пациентов, находящихся на различных двигательных режимах в зависимости от вида иммобилизации
- объяснить роль ЛФК и массажа в профилактике посттравматических осложнений.

Навыки:

- составление комплексов гигиенической гимнастики на различных двигательных режимах с учётом поставленных задач
- проведение гигиенической гимнастики, общеукрепляющего массажа
- осуществление манипуляций по обеспечению манипуляций двигательного режима больным после инсульта
- оценка двигательной активности пациента
- оценка социально-бытовой активности пациента

Самостоятельная работа:

- выполнить и обучить больного дыхательным упражнениям
- провести гигиеническую гимнастику и общеукрепляющий массаж
- оценить двигательную активность пациента с заболеваниями и травмами нервной системы, опорно-двигательного аппарата
- оценить социально-бытовую активность пациента с заболеваниями и травмами нервной системы и опорно-двигательного аппарата
- заполнить таблицу:

Заболевание	Задачи ЛФК и массажа	Особенности методики ЛФК	Особенности методики массажа
Ожоги			
Перелом позвоночника			
Перелом костей таза			
Переломы верхних конечностей			
Переломы нижних конечностей			
Остеохондроз позвоночника: шейный - грудной - пояснично- крестцовый -			

4.2.2. Образцы средств проведения текущего контроля

Тесты для контроля знаний по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Тесты (I)

Выберите правильный ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

1. Основным средством ЛФК является:

- физическое упражнение;
- закаливающие процедуры;
- механотерапия;
- трудотерапия.

2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:

- снятия утомления мышц;
- понижения мышечного тонуса;
- нормализации дыхательного акта;
- укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

4. Корригирующие упражнения направлены на:

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

5. Осанка – это:

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

6. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?

- a. круглая;
- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

7. Кифоз – это:

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

11. Сколиоз – это:

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

13. С физиологической точки зрения осанка – это:

- a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
- b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
- c. динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания.

14. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:

- a. анемия;
- b. артериальная гипертензия;
- c. артериальная гипотензия.

15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- a. острая стадия заболевания;
- b. нарастание сердечной недостаточности;
- c. осложнения со стороны других органов;
- d. недостаточность кровообращения.

16. Признаком артериальной гипертензии является, когда артериальное давление:

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

18. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

20. Спланхоптоз, это:

- a. опущение желудка;
- b. опущение органов брюшной полости;
- c. опущение кишечника.

21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?

- a. дыхательная недостаточность;
- b. сердечная недостаточность;
- c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

23. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?

- a. фиксации и вытяжения;
- b. операция;
- c. интенсивной нагрузки.

24. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:

- a. перелом;
- b. ушиб;
- c. вывих.

25. Атрофия, это:

- a. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови;
- b. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;
- c. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.

26. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

27. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов:

- a. III A степени;
- b. II степени;
- c. III B и IV степени.

28. В классификации отморожений выделяют:

- a. II степени;
- b. V степеней;
- c. III степени;
- d. IV степени.

29. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:

- a. прогрессирующим заболеванием;
- b. не прогрессирующим заболеванием;
- c. медленно прогрессирующим.

30. В отечественной классификации ДЦП выделяют:

- a. V форм заболевания;
- b. IV формы заболевания;
- c. III формы заболевания;
- d. II формы заболевания.

31. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?

- a. гангрена;
- b. активная форма туберкулеза;
- c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
- d. злокачественные болезни крови.

32. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:

- a. 18-20°C;
- b. 20-22°C;
- c. 22-24°C;
- d. 24-26°C.

33. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:

- a. 170-180 см;
- b. 180-190 см;
- c. 190-200 см;
- d. 220 см.

34. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:

- a. 15-25 мин.;
- b. 30-45 мин.;
- c. 50-60 мин.;
- d. 70-85 мин.

35. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?

- a. 40%;
- b. 50%;
- c. 60%.

36. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?

- a. 30%;
- b. 40%;
- c. 50%.

37. Вибрация, как прием массажа, это:

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
- b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;
- c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

38. Растирание, как прием массажа, это:

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
- b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая ее;
- c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.

39. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?

- a. круговое;
- b. спиралевидное;
- c. пересекание;
- d. пиление.

40. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:

- a. вибрацию;

- b. растирание;
- с. разминание.

41. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией?

- a. сотрясение;
- b. встряхивание;
- с. рубление.

42. Пиление и строгание – это дополнительные приемы:

- a. разминания;
- b. поглаживания;
- с. растирания.

43. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу?

- a) Периаостальный;
- б) соединительнотканый;
- в) точечный.

44. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани?

- a) Периаостальный;
- б) соединительнотканый;
- в) точечный.

45. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием:

- a) нейроседативный;
- б) релаксация;
- в) стимулирующий;
- д) периферическая вазогиперемия.

46. Основной физиологический эффект массажа растиранием:

- a) нейроседативный;
- б) релаксация;
- в) стимулирующий;
- с) периферическая вазогиперемия.

47. Основной физиологический эффект массажа разминанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- с. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

48. Основной физиологический эффект массажа вибрацией:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- с. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

Тесты (II)

1. Согласно ВОЗ здоровье это ...

- a) отсутствие болезненных проявлений организма и высокая работоспособность индивида
- б) высокая работоспособность и хорошее самочувствие индивида
- в) отсутствие болезненных проявлений, социальное и экономическое благополучие индивида
- г) не только отсутствие болезни, но и трудоспособность индивида

2. Исход болезни характеризуется ...

- a) отсутствием симптомов болезни, повышением работоспособности, хорошим самочувствием, осложнением
- б) выздоровлением, осложнением, переходом в хроническую форму, смертью
- в) хорошим самочувствием, переходом в хроническую стадию, осложнением
- г) отсутствием болезни, повышением работоспособности, выздоровлением

3. Этиология – это ...

- a) учение о возможных механизмах возникновения болезней
- б) учение о патологических реакциях и состояниях организма
- в) учение о причинах, условиях возникновения и развития болезней
- г) учение о причинах и механизмах возникновения болезней

4. Патогенез – это ...

- a) учение о механизмах развития и течения болезней
- б) учение об условиях и причинах возникновения болезней
- в) учение о развитии и исходе болезней
- г) учение о механизмах патологических изменений

5. Этиологические факторы по происхождению принято разделять на ...

- а) экзогенные и эндогенные
- б) болезненные и повреждающие
- в) благоприятные и неблагоприятные
- г) общие и частные

6. Какой из типов не характеризует телосложения?

- а) астенический
- б) морфологический
- в) гиперстенический
- г) нормостенический

- а) гипертония
- б) нормотония
- в) гипотония
- г) астения

11. Основные методы исследования физического развития – это ...

- а) соматоскопия и морфометрия
- б) антропометрия и морфометрия
- в) морфометрия и антропометрия
- г) антропометрия и соматоскопия

12. Методы оценки физического развития – ...

- а) комплекс методов – соматоскопия, антропометрия, велоэргометрия
- б) тестирование физической подготовленности
- в) методы центилей, стандартов, индексов
- г) методы индексов, антропометрических стандартов, центилей

13. На основании соматоскопии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

14. На основании антропометрии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

15. Какая проба используется для оценки состояния ЦНС?

- а) ортостатическая проба
- б) проба Штанге
- в) тест Яроцкого
- г) проба Ромберга

16. Каким методом изучается сосудистая система и органный кровоток?

- а) реовазография
- б) эходоплеркардиография
- в) электрокардиография
- г) спирометрия

17. Какой метод наиболее точно распознает порок сердца?

- а) эхокардиография
- б) телерентгенография
- в) электрокардиография
- г) поликардиография

18. Метод исследования нервно-мышечной системы – ...

- а) электроэнцефалография
- б) электронейромиография
- в) спирография
- г) реовазография

20. Кинестетическая чувствительность это ...

- а) способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик движения
- б) способность к выполнению силовых упражнений
- в) способность к длительному выполнению движений
- г) способность противостоять развивающемуся утомлению

21. Тесты с вращением используются при исследовании ...

- а) вестибулярного анализатора
- б) зрительного анализатора
- в) двигательного анализатора

24. Какой симптом не характерен для хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы?

- а) аритмия
- б) дистрофия
- в) гипо- и гипертония
- г) гипертрофия

25. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это

- 1) реформация
- 2) реабилитация
- 3) транслокация
- 4) трансплантация

26. Выносливость организма могут тренировать

- 1) бег
- 2) дыхательные упражнения
- 3) перебрасывание мяча
- 4) изометрические упражнения

27. К строевым упражнениям относится

- 1) ходьба на носочках
- 2) перестроение в шеренгу
- 3) ходьба с высоким подниманием бедра
- 4) ходьба на пятках

28. Терренкур — это

- 1) лечение дозированным восхождением
- 2) ходьба по трафарету
- 3) ходьба перед зеркалом
- 4) прогулки по ровной местности

29. Противопоказанием для лечебной физкультуры является

- 1) тяжелое состояние больного
- 2) косолапость
- 3) гипертоническая болезнь I степени
- 4) сколиоз

30. Показанием для лечебной физкультуры является

- 1) врожденная мышечная кривошея
- 2) гангрена
- 3) высокая лихорадка
- 4) кровотечение

31. Корректирующая ходьба применяется при

- 1) косолапости
- 2) пневмонии
- 3) бронхите
- 4) язвенной болезни желудка

32. Целесообразнее укреплять мышцу, выпрямляющую позвоночник

- 1) стоя
- 2) сидя на полу
- 3) лежа на животе
- 4) лежа на спине

33. Противопоказанием к массажу является

- 1) хроническая пневмония
- 2) тромбоз
- 3) плоскостопие
- 4) остеохондроз

34. Вспомогательным приемом поглаживания является

- 1) глажение
- 2) надавливание
- 3) плоскостное поглаживание
- 4) обхватывающее поглаживание

35. Основным приемом разминания является

- 1) валяние
- 2) сдвигание
- 3) непрерывистое разминание
- 4) встряхивание

36. Положение пациента при массаже спины — это

- 1) лежа на животе, руки вверху
- 2) лежа на животе, руки вдоль туловища
- 3) лежа на боку
- 4) стоя

37. Образование костной мозоли ускоряет

- 1) поглаживание
- 2) растирание
- 3) разминание
- 4) вибрация

38. Какой путь усиления кровообращения во время физической нагрузки превалирует у детей?

- а - за счет урежения числа сердечных сокращений
- б - за счет увеличения ударного объема сердца
- в - за счет учащения числа сердечных сокращений

39. О чем свидетельствует уменьшение пульсового давления при нагрузке?

- а) о благоприятном типе реакции
- б) о неблагоприятном типе реакции
- в) о нарушениях в деятельности дыхательной системы

40. Ступенчатый тип реакции артериального давления на нагрузку расценивается как:

- а - благоприятный
- б - пограничный
- в - неблагоприятный

41. Радикулит это:

- а) боли в пояснице;
- б) воспаление корешков периферических нервов;
- в) искривление позвоночника.

42. Ишиас - это:

- а) ушиб в области поясницы;
- б) воспаление седалищного нерва;
- в) воспаление тазобедренного сустава.

43. Миозит - это:

- а) нарушение трофических процессов в мышце
- б) воспаление мышцы
- в) ушиб мышц;

44. Миогелоз – это:

- а) отек мышц и увеличение силы мышц
- б) гиалиновое и фиброзное перерождение миофибрилл
- в) снижение тонуса мышц и уменьшение силы мышц
- г) увеличение эластичности мышц из-за отложения гиалина

45. Миофиброз – это:

- а) отек мышц и боли в мышцах
- б) распад и рассасывание миофибрилл
- в) нарушение расслабления мышц и снижение силы
- г) увеличение тонуса мышц и отек мышц

46. Тендовагинит – это:

- а) разрыв сухожилий
- б) разрыв связок
- в) воспаление сухожильных влагалищ

47. Остеохондроз – это:

- а) дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков
- б) отложение солей в корешки периферических нервов
- в) простреливающая боль в области поясницы

48. Гемартроз – это:

- а) отечность в области сустава
- б) ушиб области сустава
- в) кровоизлияние в полость сустава

49. ЛФК изучает и решает вопросы:

- а) профилактика заболеваний
- б) строение органов человека
- в) функции различных органов
- г) влияние физических упражнений на организм больного +
- д) факторы природы

50. Тактика ЛФК включает следующие направления:

- 1. гигиеническое
- 2. клиническое
- 3. профилактическое
- 4. реабилитационное
- 5. социальное

51. ЛФК требует знаний в области:

- 1.фармакологии (лекарственные препараты)
- 2.физиотерапии (физические методы лечения)
- 3.гигиены
4. спортивной медицины
5. клинической медицины

52. Последовательность влияния средств ЛФК:

- а) нормализующее действие
- б) стимулирующее (тонизирующее)
- в) компенсаторное
- г) трофическое
- д) подбор адекватных средств ЛФК

53. Отличие ЛФК от урока физической культуры:

- 1.использование всех частей (вводной, основной, заключительной)
- 2.занятие с группой
- 3.большая продолжительность занятий
- 4.разнообразие упражнений
- 5.занятия, обеспечивающие профилактический эффект

54. Контроль за лицами, занимающимися ЛФК осуществляется по:

1. пульсу
2. наличие жалоб
3. эмоциональному состоянию
4. слабой активности занимающегося
5. факторам внешней среды

55. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:

- 1.особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
- 2.приобщение к спорту
- 3.развитие физических качеств
- 4.принцип координации движений
- 5.слабое физическое развитие +

56. ЛФК применяется:

- 1.ежедневно
- 2.раз в неделю
- 3.через день
- 4.раз в 10 дней
- 5.3-4 раза в день

57. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:

- а) показателям антропометрии
- б) лабораторным анализам
- в) подвижности суставов
- г) температуре тела
- д) функциональным пробам

58. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:

- 1.организационная работа
- 2.методическая работа +
- 3.проведение научных исследований
- 4.санитарно-просветительная работа
- 5.статическая работа (учет)

59.Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки необходимо измерить все, кроме

1. силы мышц брюшного пресса
2. силы мышц спины
3. силы боковых мышц
4. становой силы

60. Периоды реабилитации в травматологии:

- а) иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный
- б) вводный, основной, заключительный
- в) первый, второй, третий
- г) острый, подострый

61. Формы ЛФК при лечении травмы включает:

- 1.лечебной гимнастики
2. упражнений в воде
3. самостоятельных занятий
4. механотерапии

62. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности характеризуются:

1. тугоподвижности в суставах
2. снижения мышечной силы
3. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности
4. болезненности при движениях

63. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы.

1. закупорка коронарной артерии тромбом
2. воздействие бактерий
3. снижение двигательной активности
4. нерациональная организация тренировочного процесса

64. Факторами риска при гипертонической болезни являются:

1. длительные наклоны головы
2. упражнения для брюшного пресса
3. упражнения с задержкой дыхания
4. прыжки, подскоки

65. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:

1. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
2. упражнения с подниманием рук (ног)
3. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
4. маховые движения ногами

66. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:

1. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
2. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
3. дыхательные упражнения
4. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

67. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:

1. упражнения циклического характера
2. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
3. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
4. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

68. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме.

1. длительные наклоны головы
2. упражнения с натуживанием
3. упражнения с задержкой дыхания
4. прыжки, подскоки

69. Специальные упражнения применяются при ожирении:

1. дыхательные упражнения
2. упражнения в расслаблении
3. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
4. упражнения циклического характера

70. Признаком сутулости является:

1. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
2. структурные изменения в позвонках
3. увеличение грудного кифоза
4. нарушение двигательной функции

71. Признаком плоской спины является:

1. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
2. увеличение грудного кифоза
3. нарушение двигательной функции
4. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза

72. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:

1. на растягивание
2. для мышц спины и брюшного пресса
3. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
4. в статическом напряжении мышц

73. Разновидности ударных приемов массажа

1. встряхивание, потряхивание
2. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
3. двойное кольцевое, ординарное
4. похлопывание, поколачивание, рубление

74. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа.

1. встряхивание, потряхивание
2. похлопывание, поколачивание, рубление
3. двойное кольцевое, ординарное
4. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное

75. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа.

1. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
2. встряхивание, потряхивание
3. похлопывание, поколачивание, рубление
4. двойное кольцевое, ординарное

**Перечень контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы**

1. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями ССС.
2. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания
3. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями обмена веществ.
4. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с болезнями мочеполовой системы.
5. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением I степени.
6. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями минерального обмена.
7. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями углеводного обмена.
8. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением II степени.
9. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением III степени.
10. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением IV степени.
11. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с травмами верхних конечностей.
12. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с травмами (переломами) нижних конечностей.
13. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов при травмах грудной клетки с повреждением органов грудной полости.
14. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов при травмах живота с повреждением органов брюшной полости.
15. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для новорожденных детей и детей 1 года жизни.
16. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей дошкольного возраста.
17. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей младшего школьного возраста.
18. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей старшего школьного возраста.
19. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на I половину беременности.
20. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на II половину беременности.
21. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с пониженной активностью ЦНС.
22. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с повышенной активностью ЦНС.
23. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с девиантным поведением.

24. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии.
25. Дать анатомо-физиологическое обоснование и описать методики проведения китайского, точечного, индийского массажа.
26. Описать методики проведения спортивного массажа.

Примерная тематика рефератов

1. Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК на организм.
2. Массаж рефлексогенных зон кистей, стоп, ушных раковин. Точечный массаж.
3. Оптимизация деятельности органов сердечно-сосудистой системы методами ЛФК и массажа.
4. Оптимизация деятельности центральной нервной системы пациентов методами ЛФК и массажа.
5. Оптимизация деятельности органов пищеварения методами ЛФК и массажа.
6. Использование методов ЛФК для борьбы с нарушением обмена веществ у подростков и лиц молодого возраста.
7. Использование методов ЛФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста.
8. Использование методов ЛФК при почечнокаменной болезни.
9. Использование методов ЛФК у больных с хроническими инфекционными поражениями почек.
10. Использование методов ЛФК у больных с ревматическими поражениями суставов.
11. Использование методов ЛФК у больных для реабилитации после стрессов.
12. Использование методов ЛФК для профилактики осложнений при сахарном диабете.
13. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при гипертонической болезни и вегетососудистой дистонии.
14. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических поражениях органов грудной клетки и брюшной полости.
15. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических поражениях костей верхних и нижних конечностей.
16. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических повреждениях позвоночника.
17. Использование методов ЛФК у больных ДЦП (детский церебральный паралич).
18. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений с переломами костей таза.
19. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников физического труда.
20. Использование методов ЛФК для профилактики преждевременного утомления у работников умственного труда.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1. 1	Тема: История развития лечебной физкультуры и массажа.	Составить конспект по истории развития лечебной физкультуры и массажа. Изучить основные этапы становления и развития лечебной физкультуры и массажа, вклад отечественных и зарубежных исследователей в развитие этой науки. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность
2. 1	Тема: Влияние ЛФК на мышечную, нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма	Составить конспект. Овладеть профессиональной терминологией для использования ключевых понятий в практике лечебной физической культуры. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность
3. 2	Тема: Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК на организм.	Определение оценки реабилитационного эффекта на организм при занятиях ЛФК на разных этапах лечения. Конспект. Собеседование в рамках коллоквиума. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность
4. 2	Тема: Построение процедуры лечебной гимнастики для больных, находящихся на стационарном лечении.	Двигательные режимы как составной элемент лечебного режима. Характеристика двигательных режимов в стационаре, реабилитационном центре. Составить конспект занятий ЛФК для больных, находящихся на стационарном лечении на разных двигательных режимах.
5. 2	Тема: Массаж рефлексогенных зон кистей, стоп, ушных раковин. Точечный массаж.	Раскрыть понятие рефлексогенного массажа. Составить схему массажа рефлексогенных зон кистей, ушных раковин. (Конспект, устный ответ на семинаре)
6. 3	Тема: ЛФК при заболеваниях суставов, контрактурах и анкилозах.	Заполнение таблиц, презентация, составление комплекса ЛФК, конспект, собеседование. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность
7. 3	Тема: ЛФК и массаж при варикозном заболевании вен.	Разработка комплексов физических упражнений, ориентированных для лиц с разной патологией сосудистой системы. Анализ структуры и качества проведения занятия по ЛФК.
8. 3	Тема: Лечебная физкультура в педиатрии.	Составление комплексов лечебной гимнастики при занятиях с часто длительно болеющими (ЧДБ) детьми с применением пассивных, активных и постуральных упражнений. К критериям оценивания выполненного комплекса ЛФК относятся последовательность, полнота, правильно подобранные упражнения.
9. 3	Тема: Нетрадиционные виды гимнастики и их применение в ЛФК при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ.	Составить конспекты занятий по нетрадиционным видам гимнастики, применяемым в ЛФК при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ. К критериям оценивания выполненного конспекта ЛФК относятся последовательность, полнота, правильно подобранные упражнения.
10. 3	Тема: ЛФК и массаж при	Составить конспект ЛФК и схему массажа при

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету по дисциплине ЛФК и массаж

(5 курс, X семестр)

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Суммарная физическая нагрузка
16. Формы лечебной физкультуры
17. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
18. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
19. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
20. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
21. Организация детской лечебной физической культуры.
22. Процедуры ЛФК и массажа.
23. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
24. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
25. Внешние визуальные признаки утомления.
26. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
27. Измерение артериального давления (границы нормы).
28. Основные приемы классического массажа.
29. Понятие о сегментарном массаже.
30. Виды массажа.
31. Поглаживание (приемы, техника).
32. Растирание (приемы, техника).
33. Разминание (приемы, техника).
34. Ударные приемы (приемы, техника).
35. Вибрация (приемы, техника).
36. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
37. ЛФК и массаж при пневмонии.
38. ЛФК и массаж при бронхитах.
39. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
40. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
41. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
42. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
43. ЛФК и массаж при И.Б.С.
44. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
45. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
46. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
47. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
48. ЛФК и массаж при контрактурах.

49. Контрактура (определение, виды).
50. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
51. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
52. Постуральные упражнения.
53. ЛФК и массаж, физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
54. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
55. ЛФК и массаж при артритах.
56. ЛФК и массаж при артрозах
57. ЛФК и массаж при травмах суставов.
58. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
59. ЛФК и массаж при вялых параличах.
60. ЛФК и массаж при спастических параличах.
61. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
62. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
63. Характеристика нарушений осанки.
64. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
65. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
66. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
67. Характеристика корригирующей гимнастики.
68. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
69. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
70. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

6.2. Критерии оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1. 1	<u>Тема:</u> Понятие о предмете и краткая история развития лечебной физической культуры.	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
2. 2	<u>Тема:</u> Средства, формы и методы лечебной физической культуры	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
3. 3	<u>Тема:</u> Дозировка физической нагрузки на занятиях ЛФК	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
4. 4	<u>Тема:</u> Общие основы массажа	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ	Тесты, заполнение таблиц,

		результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	комплексы ЛФК, зачет
5.	<u>Тема:</u> Приемы классического массажа.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
6. 7	<u>Тема:</u> ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
7. 9	<u>Тема:</u> Массаж при артериальной гипертензии, гипотензии, нейроциркуляторной дистонии, пороках сердца.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
8. 1 1	<u>Тема:</u> Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
9. 1 2	<u>Тема:</u> Заболевания органов пищеварения и обмена веществ.	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
10. 1 3	<u>Тема:</u> Особенности методики ЛФК при нарушении обмена веществ.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики	Тесты, заполнение таблиц, комплексы

		травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	ЛФК, зачет
11.1 4	<u>Тема:</u> Особенности методики массажа при нарушении обмена веществ.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
12.1 7	<u>Тема:</u> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
13.1 8	<u>Тема:</u> Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
14.2 5	<u>Тема:</u> Заболевания и травмы нервной системы.	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
15.2 6	<u>Тема:</u> ЛФК при заболеваниях нервной системы.	ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Тесты, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
16.2	<u>Тема:</u> Массаж при	ПК-3	Тесты,

7	заболеваниях травмах периферической нервной системы	и	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
---	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 258 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература:

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Налобина, А. Н. Основы классического массажа: учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82672.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 280 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/4096>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск: Амурский государственный университет, 2018. — 76 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/103884.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.3 Интернет-ресурсы:

Не предусмотрено.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины имеются: оборудованная аудитория: кабинет ЛФК и массажа с соответствующим оборудованием в соответствии с установленным санитарно-гигиеническими требованиями.

<p>Аудитория № 25 СОК – 2 оснащена следующим оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none">- аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа);- плакаты, схемы, рисунки;- физкультурно-спортивные сооружения: спортивный комплекс, стадион, спортивные площадки, тренажерный зал, гимнастический зал;- спортивный инвентарь.- секундомер- лента сантиметровая <p>Велоэргометр – 3 шт. Степ-тестовая ступенька – 2 шт. Секундомер – 4 шт. Ростомер – 2 шт. Весы напольные – 2 Весы электронные – 1 шт. Тонометр – 4 шт. Лента сантиметровая – 4 шт. Динамометр становой – 2 шт. Динамометр кистевой – 3 шт. Спирометр суховоздушный – 1 шт. Аппарат ЭКГ – 1 шт. Стол массажный – 4 шт. Баночки вакуумные массажные – 20 шт. Палка гимнастическая – 6 шт. Скакалка – 6 шт. Программы, учебники, УМК Учебные наглядные пособия</p> <ul style="list-style-type: none">– аудио- и видеоаппаратура, плакаты, схемы, рисунки;– спортивный инвентарь. <p>Средства обеспечения освоения дисциплины Для освоения дисциплины имеется:</p> <ul style="list-style-type: none">- учебники, учебные пособия, периодические издания;- наглядные пособия. <p>Таблицы:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Режимы двигательной активностиб) Формы лечебной физической культурыв) Классификация физических упражнений в ЛФКг) средства ЛФКд) Дозировка физических нагрузок в ЛФК <p>Планшеты</p> <ul style="list-style-type: none">а) «Мышцы верхних конечностей»б) «Мышцы нижних конечностей»в) Мышцы головы и шеи»г) «Мышцы туловища человека» <p>Плакаты</p> <ul style="list-style-type: none">а) «Степени ожирения»б) «Нарушения осанки»	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 25</p>
---	--

