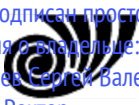


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 01.07.2026 13:02:31 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77b486b9e8788b8723727	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	---	--	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.

44.03.05 Педагогическое образование, БЖДиФК ЛФК и массаж, 2026, очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована:

Проректор по учебной работе утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 14 от 09.02.2026

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 06 от 04.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С. А. Ярушин

Автор (составитель)

С. А. Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 274-1



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в области лечебной физической культуры и массажа.

Задачи дисциплины:

- Обучить студентов методикам проведения ЛФК при различных заболеваниях и травмах.
- Познакомить студентов с особенностями проведения лечебной гимнастики у детей.
- Обучить студентов приемам классического массажа.
- Познакомить студентов с другими видами массажа (аппаратный, точечный, рефлекторно-сегментарный, соединительно-тканый).
- Обучить студентов методикам коррекции нарушений в состоянии здоровья и физическом развитии школьников подготовительной и специальной физкультурных группах.
- Обучить студентов правилам составления комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах.
- Обучить студентов проведению функциональных проб и оценке эффективности лечебной гимнастики.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов, соответствующих компетенций:

ИОПК 3.1. Знает: основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями; типологию технологий индивидуализации обучения.

ИОПК 3.2. Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся

ИОПК 3.3. Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.18

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Гигиена физического воспитания и спорта

Биомеханика

Физическая культура и спорт

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Стресс-менеджмент

Спортивный менеджмент

Методика преподавания физической культуры

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знать:

Для достижения индикатора ИОПК 3.1: основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми



Рабочая программа дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

образовательными потребностями; типологию технологий индивидуализации обучения

Уметь:

Для достижения индикатора ИОПК 3.2: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

Владеть:

Для достижения индикатора ИОПК 3.3: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- сущность патологических изменений, характерных для наиболее распространенных заболеваний и травм;
3.1.2	- физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
3.1.3	- показания и противопоказания к применению ЛФК;
3.1.4	- основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;
3.1.5	- историю развития массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;
3.1.6	- гигиенические основы работы массажиста;
3.1.7	- характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа;
3.1.8	- методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (сауной, русской баней, физиотерапией, психорегулирующей тренировкой).
3.2	Уметь:
3.2.1	- эффективно применять упражнения лечебной физкультуры и приёмы массажа;
3.2.2	- составлять комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах.
3.2.3	- провести функциональные пробы и оценку эффективности лечебной гимнастики.
3.3	Владеть:
3.3.1	- гигиенических основ массажа;
3.3.2	- проведения всех основных приемов классического массажа;
3.3.3	- оценки эффективности воздействия занятий ЛФК на больных;
3.3.4	- проведения занятий ЛФК с людьми, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		5 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 180	Виды контроля в семестрах: экзамены 9
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 48	
самостоятельная работа	: 92,7	
часов на контроль	: 36	
контактная работа: 51,3		
ИКР: 3,3		

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Основы ЛФК. Введение в предмет.			



1.1	Основы ЛФК. Введение в предмет. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения. Значение гимнастических упражнений в ЛФК. Дыхательные упражнения на лечебно- оздоровительных занятиях. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Дозировка и критерии, и величины физической нагрузки в лечебной физической культуре. Основы методики ЛГ. Интенсивность физических упражнений (малая, умеренная, большая и максимальная) Два метода ЛГ — индивидуальный и групповой. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре. /Пр/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Основы ЛФК. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. /Ср/	9	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 2. Основы массажа. История развития массажа				
2.1	1.Введение в предмет. Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа. 2.Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Санкт-Петербургская школа спортивного массажа. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Гигиенические основы массажа. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Классификация видов массажа: Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Су-джок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Лечебный массаж. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа. /Пр/	9	3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2



2.3	Гигиенические основы массажа. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Классификация видов массажа: Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Су-джок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Лечебный массаж. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа. /Ср/	9	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
Раздел 3. Приемы классического массажа. Техника выполнения массажа. Средства массажа.				
3.1	Приемы классического массажа: классификация приемов классического массажа. Физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Техника выполнения поглаживания: основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. /Пр/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
3.3	Техника выполнения растирания: основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.). Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
3.4	Техника выполнения разминания: основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему. /Пр/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
3.5	Точечный массаж. Точечный массаж, способы воздействия: пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др.; приемы пальцевого массажа: вибрация, вращение, давление. Методика пальцевого массажа. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
3.6	Приемы классического массажа. Техника выполнения массажа. Средства массажа. Точечный массаж. /Ср/	9	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
Раздел 4. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж				
4.1	Инструментальный массаж: вибрационный, вакуумный и баночный, гидромассаж. Сегментарный массаж. Техника и методика сегментарного массажа. /Пр/	9	3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
4.2	Инструментальный массаж. Сегментарный массаж /Ср/	9	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 5. Гигиенический массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж				



5.1	Гигиенический массаж. Задачи гигиенического массажа. Методические указания. Спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий (электростимуляция). Методика применения спортивного массажа. Способы выполнения массажа. Массаж в предстартовых состояниях. Согревающий массаж. Мобилизующий массаж. Восстановительный массаж. Самомассаж. Виды самомассажа. Техника и методика самомассажа отдельных частей тела. Косметический массаж. Три вида косметического массажа: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический. /Пр/	9	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
5.2	Гигиенический массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж /Ср/	9	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
Раздел 6. Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа				
6.1	Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа: самочувствие; пульсометрия; измерение АД; визуальные признаки утомления; мониторинг ЭКГ наблюдения, контроль за эффективностью ЛФК и массажа по кумулятивному эффекту; изменение клинических показателей и функционального состояния. /Пр/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
6.2	Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа /Ср/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
Раздел 7. Лечебная физическая культура при травмах				
7.1	Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Травматический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения. Травматический токсикоз, причины, характеристика. 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 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. /Пр/	9	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
7.2	Лечебная физическая культура и массаж при травмах /Ср/	9	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 8. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания				
8.1	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. Методики лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме. Произвольная регуляция дыхания (по Бутейко); методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой. /Пр/	9	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
8.2	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания /Ср/	9	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3



	Раздел 9. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы			
9.1	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, инфаркта миокарда, нарушений мозгового кровообращения, артериальной недостаточности нижних конечностей. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни. Роль гиподинамии как одного из основных «факторов риска». Осложнения ишемической болезни сердца. Осложнения ишемической болезни мозга. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни. Кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения и воздействие на них физических упражнений. Двигательные режимы и ЛФК при инфаркте миокарда. Лечебная физкультура и массаж при гипертонической болезни. Лечебная физкультура и массаж при ишемической болезни нижних конечностей. Ревматизм, этиология, патогенез, периоды обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца. Компенсированные и декомпенсированные пороки. Степени недостаточности кровообращения. Хирургические методы лечения ревматических пороков сердца. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличия порока сердца и степени компенсации. Врожденные пороки сердца. Общая клиническая характеристика; хирургическое лечение; лечебная физкультура до и после оперативного лечения. /Пр/	9	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
9.2	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Ср/	9	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
	Раздел 10. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы			
10.1	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 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. /Пр/	9	3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
10.2	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы /Ср/	9	9,7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
	Раздел 11. Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболевании суставов			



11.1	Ожирение, этиология и патогенез. 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 энергозатрат, стимуляции периферического кровообращения, для воздействия на жировые депо. Сочетание ЛФК, массажа и лечебного питания. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей. Механизм 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. ЛФК и массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях обмена веществ и др. /Пр/	9	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
11.2	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболевании суставов /Ср/	9	7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
11.3	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	9	3,3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 12. Лечебная физическая культура и массаж при нарушении осанки у детей и подростков				
12.1	Понятие осанки. Виды нарушений осанки. Методы исследования осанки. Причины. Классификация. Задачи и методика ЛФК и массажа при дефектах осанки. Сколиоз. Понятие. Степени. /Пр/	9	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2
12.2	Лечебная физическая культура и массаж при нарушении осанки у детей и подростков /Ср/	9	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Письменная работа (реферат)
2. Показ двигательных умений и навыков.
3. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области лечебной физической культуры и массажа.
4. Экзамен

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается письменная работа в области лечебной физической культуры и массажа и/или Показ двигательных умений и навыков.

А. Темы письменных работ:

1. История развития массажа. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке
2. Основы массажа. Показания и противопоказания к массажу.
3. Гигиенические основы массажа. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух).
4. Классификация видов массажа. Спортивный массаж.
5. Классический массаж. Показания и противопоказания.
6. Физиологическое влияние массажа на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы
7. Спортивный массаж: тренировочный массаж. Методика проведения тренировочного массажа
8. Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж. Методика проведения
9. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Массаж в предстартовых состояниях: задачи массажа и методика проведения.
11. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения
12. Основы ЛФК. Введение в предмет
13. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью.



- 3) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения
6. Прием выжимание используется для:
1) подготовки кожи к дальнейшим, более энергичным манипуляциям
2) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
3) массажа при перегрузке суставосвязочного аппарата
4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения
7. На долю этого приема приходится 60% всего времени массажа: 1) разминания 2) поглаживания
3) выжимания 4) растирания
8. Основная ошибка при выполнении поглаживания:
1) медленный
2) сильное давление на кожу
3) слабое давление на кожу
4) короткий период выполнения
9. На долю этого приема в условиях бани отводится 60% всего времени массажа 1) поглаживания 2) разминания 3) выжимания 4) растирания
10. Прием, используемый чаще всего как подготовительная процедура к выполнению разминания 1) поглаживания 2) разминания 3) выжимания 4) растирания
11. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию:
а) спиралевидное;
б) пиление;
в) гребнеобразное;
г) зигзагообразное.
12. Что такое поглаживание:
а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого
б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях
в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей
г) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей
13. Что такое массаж:
а) метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного
б) метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы
в) метод реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы
14. Выберите, от чего зависит результат воздействия массажа на организм человека:
а) половой принадлежности массируемого
б) продолжительности массажа
в) особенностей жировых отложений массируемого
г) преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе
д) характера массажных приемов
15. При выполнении приёма разминания при массаже:
а) сдвигают кожу и подлежащие ткани
б) отжимают мышцы
в) скользят по мышцам
16. В чем выражается тонизирующее действие массажа:
а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ
б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов
в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе
г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна
17. Выберите, с какого возраста начинают массаж здорового ребенка 1-го года жизни:
а) с рождения;
б) с 1,5 месяцев;
в) с 6 месяцев;
г) с 1 года.
18. Назовите последовательность массажных движений при классическом массаже:
а. поглаживание, разминание, поколачивание, вибрация
б. поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, вибрация



в. растирание, разминание, поколачивание, вибрация, поглаживание
г. поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поколачивание
19. Назовите фамилию врача, который первый изучил влияние массажа и телодвижений на тело и дух человека

20. Как часто необходимо проводить массаж при постоянных сеансах массажа:

- а. 2-3 раза в неделю
- б. ежедневно
- в. через день
- г. 3-4 раза в неделю

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области ЛФК и массажа один верный ответ соответствует 3 баллам

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Лечебная физкультура и массаж»

1. Контрактуры и анкилозы.
2. ЛФК и массаж в травматологии.
3. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов.
4. ЛФК и массаж при инсульте, неврозе, ДЦП.
5. ЛФК и массаж при остеохондрозе.
6. Методика ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца.
7. Методика ЛФК и массажа для больных при инфаркте миокарда в период восстановления.
8. Методика ЛФК и массажа для больных при инфаркте миокарда в период выздоровления.
9. Методика ЛФК и массажа для больных с гипертонической болезнью.
10. Методика ЛФК и массажа при дефектах осанки.
11. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы.
12. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах головного мозга.
13. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.
14. Методика и массажа при заболеваниях органов пищеварения.
15. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях суставов.
16. Методика ЛФК и массажа при неврозах.
17. Методика ЛФК и массажа при ожирении.
18. Методика ЛФК и массажа при остеохондрозе позвоночника.
19. Методика ЛФК и массажа при плоскостопии.
20. Методика ЛФК и массажа при ревматизме, пороках сердца и сердечной недостаточности
21. Методика ЛФК и массажа при сколиозах.
22. Методика ЛФК и массажа при травмах верхних конечностей.
23. Методика ЛФК и массажа при травмах нижних конечностей.
24. Методика ЛФК и массажа при травмах позвоночника.
25. Механизмы лечебно-профилактического действия ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Механизмы терапевтического действия физических упражнений и массажа при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы.
27. Организация медицинской группы в школе. Организация работы руководителя СМГ в школе.
28. Организация медицинской группы в школе. Урок как основная форма организации работы СМГ.
29. Особенности организации, содержания и работы СМГ в общеобразовательной школе.
30. Строение урока ЛФК
31. Урок как основная форма организации работы СМГ.
32. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль лечебной физической культуры в их профилактике.
33. Формы организации и методика проведения занятий ЛФК (организованные и самостоятельные).
34. Характеристика гимнастических упражнений.
35. Характеристика игр.
36. Характеристика спортивно-прикладных упражнений.
37. Характеристика физических упражнений (гимнастические, упражнения с предметами и снарядами, игры, спортивно-прикладные упражнения, идеомоторные).
38. Характеристика физических упражнений: специальные и общеразвивающие.
39. Общие основы лечебной физической культуры (физическая активность, физические упражнения, тренировка, лечебная физическая культура).
40. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массажа (по ЧСС).
41. Гидрокинезитерапия.



30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Экзамен

Уровни сформированности компетенций на экзамене определяется следующим образом:

Критерии оценивания знаний студентов на экзамене:

91–100 баллов - высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке – «отлично»:

– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;

– дается комплексная оценка предложенной ситуации;

– последовательное, правильное выполнение всех заданий;

– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

76–90 баллов – средний уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

– неполные, но достаточные знания теоретического материала и умение их применять;

– дается комплексная оценка предложенной ситуации с незначительными ошибками;

– последовательное, с незначительными ошибками выполнение всех заданий;

– возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;

– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

60–75 баллов – базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно», предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

– удовлетворительные знания теоретического материала, требующие наводящих вопросов преподавателя;

– затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;

– выполнение заданий при подсказке преподавателя;

– затруднения в формулировке выводов.

0–59 баллов – низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:

– не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл;

– не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал;

– не умеет соединять теоретическое положение с практикой;

– неумение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656)	Москва : ФЛИНТА, 2018	ЭБС
ЛП.2	Куршев А. В.	Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612413)	Казань : Казанский национальный исследовательский технологически й университет (КНИТУ), 2018	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
--	---------	----------	---------------	--------



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Мищенко И. А.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576725)	Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова- Тян-Шанского, 2017	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" (https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов http://www.elibrary.ru
Э2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
Э3	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России https://www.lektorium.tv

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru.> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф.> – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Web of Science (<https://apps.webofknowledge.com>) Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Реализация программы "Лечебная физическая культура и массаж" осуществляется в учебном кабинете по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки, спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; кушетки медицинские; учебно-наглядные пособия по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

Технические средства обучения:

интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа-проектор.



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

Обучение по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. Занятия проводятся в соответствии с требованиями по технике безопасности в технически и методически оснащенных кабинетах в соответствии с учебным расписанием. Освоению дисциплины предшествует обязательное изучение учебных дисциплин как Анатомия, Физиология с основами биохимии, Гигиенические основы физической культуры и спорта, Основы врачебного контроля, Педагогика, Психология, Теория и история физической культуры и спорта, Правовое обеспечение профессиональной деятельности, Основы биомеханики, Безопасность жизнедеятельности.

ПОДГОТОВКА К ТЕСТАМ. Тест — это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);

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

- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.

- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой в структуре 100–балльной системы.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывать практическую помощь студентам при подготовке к практическим занятиям.

Итогом теоретической подготовки является написание РЕФЕРАТИВНОЙ работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики лечебной физической культуры и массажа цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику ЛФК и массажа, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно–рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения экзамена студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение умениями и навыками проведения ЛФК и массажа, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области ЛФК и массажа (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODL, время проведения теста 20 минут). Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов и практических навыков.

В освоении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые



в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ. К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями



здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.