

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:

Проректор по учебной
и воспитательной работе

О.В. Попова

«26» сентября 2018г.

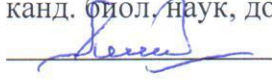
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»**

Квалификация

Педагог физической
культуры

Составитель:

канд. биол. наук, доцент

 О.И. Пятунина

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. Работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
36	4	2	-	30	Зачет

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование теоретических знаний и развитие практических навыков в области лечебной физической культуры и массажа.

Задачи дисциплины:

- повысить уровень теоретических знаний слушателей о создании комплекса ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;
- ознакомить слушателей с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- привить навыки практической деятельности использования ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Лечебная физическая культура и массаж», являются сферы образования, социальной сферы, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

- *педагогическая деятельность*:
- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- *проектная деятельность*:
- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;
- *исследовательская деятельность*:
- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.
- *культурно-просветительская деятельность*:
- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *общепрофессиональными компетенциями*:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методы и организацию комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

уметь

- проводить функциональные пробы состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;
- формулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;
- составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- проводить классический массаж различных зон и частей тела.

владеть

- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Введение. Общие основы лечебной физической культуры	12	2		10
2	Лечебная физическая культура в системе профилактики и лечения заболеваний	12	2		10
3	Основы массажа	12		2	10
4	<i>Итого</i>	36	4	2	30

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	Введение. Общие основы лечебной физической культуры	Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Особенность ЛФК по сравнению с другими методами лечения и реабилитации. Противопоказания к лечебной физической культуре. Средства ЛФК. ЛФК как реабилитационный прием в физкультуре и спорте. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Общие требования к методике применения физических упражнений, принципы применения физических упражнений.
2	Лечебная физическая культура в системе профилактики и лечения заболеваний	Методика ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Методика

		ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебная физическая культура при детских и юношеских заболеваниях.
3	Основы массажа	Противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Виды спортивного массажа. Особенности проведения спортивного массажа. Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. Мануальная терапия.

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1.	Введение. Общие основы лечебной физической культуры	Составление терминологического словаря
2	Лечебная физическая культура в системе профилактики и лечения заболеваний	Разработка комплекса ЛФК и массажа при лечении заболеваний органов и систем, реабилитационного периода.
3	Основы массажа	Изучение материалов лекции и рекомендованной литературы. Разработка комплекса ЛФК и массажа при лечении заболеваний органов и систем, реабилитационного периода.

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями, выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа

1. ЛФК изучает и решает вопросы:
 - а. профилактика заболеваний
 - б. функции различных органов
 - в. влияние физических упражнений на организм больного
 - г. факторы природы
2. Тактика ЛФК включает следующие направления:
 - а. гигиеническое
 - б. профилактическое
 - в. реабилитационное
 - г. социальное
3. ЛФК требует знаний в области:
 - а. фармакологии (лекарственные препараты)
 - б. физиотерапии (физические методы лечения)
 - в. гигиены
 - г. спортивной медицины
4. Определите последовательность влияния средств ЛФК:
 - а. нормализующее действие

- б. стимулирующее (тонизирующее)
 - в. компенсаторное
 - г. трофическое
5. Отличие ЛФК от урока физической культуры:
- а. занятие с группой
 - б. большая продолжительность занятий
 - в. разнообразие упражнений
 - г. занятия обеспечивающие профилактический эффект
6. Контроль за занимающимися ЛФК осуществляется по:
- а. пульсу
 - б. эмоциональному состоянию
 - в. слабой активности занимающегося
 - г. факторам внешней среды
7. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:
- а. особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
 - б. слабое физическое развитие
 - в. развитие физических качеств
 - г. принцип координации движений
8. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:
- а. показателям антропометрии +
 - б. лабораторным анализам
 - в. подвижности суставов
 - г. функциональным пробам
9. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:
- а. организационная работа
 - б. методическая работа
 - в. проведение научных исследований
 - г. санитарно-просветительная работа
10. Впервой половине 19 века лечебное действие дозированных физических нагрузок установил:
- а. Н.И. Пирогов
 - б. Г.И. Сокольский
 - в. М.Я. Мудров
 - г. П.Ф. Лесгафт
11. В 1927 году гимнастику для больных с различными степенями искривления позвоночника предложил:
- а. П.Ф. Лесгафт
 - б. Г.А. Захарьин
 - в. Г. Клапп
 - г. Ф.А. Манассеин
12. Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении следующего принципа:
- а. систематичности
 - б. практичности
 - в. логичности
 - г. статичности
13. Процедура лечебной гимнастики включает _____ раздела (ов):
- а. 3
 - б. 5
 - в. 2
 - г. 4
14. К циклическим упражнениям относятся:

- а. прыжки
 - б. метание
 - в. плавание
 - г. единоборства
15. Выделяют _____ метода проведения процедур лечебной гимнастики:
- а. 2
 - б. 4
 - в. 6
 - г. 3
16. К ациклическим упражнениям относится:
- а. ходьба
 - б. спортивные игры
 - в. гребля
 - г. бег
17. Физические упражнения **не** включают:
- а. гимнастические
 - б. релаксационные
 - в. спортивно-прикладные
 - г. игры
18. К средствам ЛФК **не** относятся:
- а. лечебная гимнастика
 - б. массаж
 - в. закаливание
 - г. фитнес
19. Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки необходимо измерить все, кроме:
- а. силы мышц брюшного пресса
 - б. силы мышц спины
 - в. силы боковых мышц
 - г. становой силы
20. Периоды реабилитации в травматологии:
- а. иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный
 - б. вводный, основной, заключительный
 - в. первый, второй, третий
 - г. острый, подострый
21. Формы ЛФК при лечении травмы включает:
- а. лечебной гимнастики
 - б. упражнений в воде
 - в. самостоятельных занятий
 - г. механотерапии
22. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности характеризуются:
- а. тугоподвижности в суставах
 - б. снижения мышечной силы
 - в. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности
 - г. болезненности при движениях
23. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы:
- а. закупорка коронарной артерии тромбом
 - б. воздействие бактерий
 - в. снижение двигательной активности
 - г. нерациональная организация тренировочного процесса
24. Факторами риска при гипертонической болезни являются:

- а. длительные наклоны головы
 - б. упражнения для брюшного пресса
 - в. упражнения с задержкой дыхания
 - г. прыжки, подскоки
25. Факторы риска у детей провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы:
- а. длительные наклоны головы
 - б. прыжки, подскоки
 - в. упражнения для брюшного пресса
 - г. упражнения с задержкой дыхания
26. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:
- а. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
 - б. упражнения с подниманием рук (ног)
 - в. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
 - г. маховые движения ногами
27. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:
- а. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
 - б. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
 - в. дыхательные упражнения
 - г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
28. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:
- а. упражнения циклического характера
 - б. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
 - в. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
 - г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:
- а. длительные наклоны головы
 - б. упражнения с натуживанием
 - в. упражнения с задержкой дыхания
 - г. прыжки, подскоки
30. Специальные упражнения применяются при ожирении:
- а. дыхательные упражнения
 - б. упражнения в расслаблении
 - в. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
 - г. упражнения циклического характера
31. Признаком сутулости является:
- а. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
 - б. структурные изменения в позвонках
 - в. увеличение грудного кифоза
 - г. нарушение двигательной функции
32. Признаком плоской спины является:
- а. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
 - б. увеличение грудного кифоза
 - в. нарушение двигательной функции
 - г. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
33. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:
- а. на растягивание
 - б. для мышц спины и брюшного пресса
 - в. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
 - г. в статическом напряжении мышц
34. Разновидности ударных приемов массажа:
- а. встряхивание, потряхивание
 - б. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное

- в. двойное кольцевое, ординарное
 - г. похлопывание, поколачивание, рубление
35. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа:
- а. встряхивание, потряхивание
 - б. похлопывание, поколачивание, рубление
 - в. двойное кольцевое, ординарное
 - г. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
36. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа:
- а. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
 - б. встряхивание, потряхивание
 - в. похлопывание, поколачивание, рубление
 - г. двойное кольцевое, ординарное

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если слушатель дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если слушатель дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если слушатель дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если слушатель дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы слушателей, контроль знаний слушателей (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для вузов / В. И. Дубровский. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 624 с. : илл. ISBN 5-691-00769-6.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 416 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3. Агаджанян, М.А. Основы физиологии человека [Текст]: учебник / М.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова. - 2-е изд., испр. - М.: РУДН, 2003. - 408 с.: ил. - ISBN 5-209-01040-6.
4. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж [Текст]: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004. - 270 с.
5. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник для вузов / А. А. Бирюков. - изд. 2-е испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 360 с.
6. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей [Текст]: методическое пособие для дошкольных, общеобразовательных и дополнительных образовательных учреждений / В. К. Велитченко. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 165 с.
7. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов [Текст] / Ю. Н. Верхало. - М.: Советский спорт, 2004. - 531 с.
8. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для вузов. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 448с.
9. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст]: учебник / В.И. Дубровский. - М.: Флинта. 1999. - 560 с. ISBN 5-89349-154-8.
10. Дубровский, В.И. Массаж [Текст]: учебник для средних и высших учебных заведений / В. И. Дубровский. - изд. 3-е, испр. и доп. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 494 с.
11. Лечебная физическая культура [Текст]: справочник / В. А. Епифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая. - изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Медицина, 2004. - 587 с.
12. Фомин, Н.А. Физиология человека [Текст]: учеб. пособие для студентов физ. культуры пед. институтов / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение, 1991. - 352 с.
13. Покровский, В.М. Физиология человека [Текст]: учебник для студ. мед. вузов: В 2-х т. / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько, В.И. Кобрин. - М.: Медицина, 1998. - 448 с.
14. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. - М.: Академия, 2004. - 416 с.
15. Попов, С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов. - изд. 2-е, испр. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 608 с.
16. Пятунина, О.И. Анатомический анализ положений и движений тела человека [Текст]: учебно-методическое пособие / О.И. Пятунина - Бийск: Бийский педагогический государственный университет им. В.М. Шукшина, 2007. - 87 с.

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Сайт биомеханических исследований
<http://www.biomexanika.blogspot.com>
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/3_0174-1.shtml
3. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе позвоночника -

<http://www.message.ru/forum/viewtopic.php?t=1906>

4. Лечебная физкультура и массаж -

<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1540-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-belaya.html>

5. Медицинский словарь - www.medslo.ru

6. Спортивная медицина и лечебная физкультура -

<http://www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/oglavlenie.shtml>