

Государственное образовательное учреждение высшего образования
«Приднестровский Государственный Университет имени Т.Г.
Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

набор 2016г.

з/о набор 2015

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:

Спортивная тренировка

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

заочная

Тирасполь, 2019г.

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» /составитель
И.Б.Чебан/ - Гирасполь ГОУ ВО «ПГУ им. Т.Г. Шевченко», 2019– 21 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА», ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА».**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению
подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г. № 203

Составитель  /Чебан И.Б., ст.преподаватель/

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Сформировать у будущих бакалавров глубокие теоретические знания и практические навыки в сфере лечебной физической культуры, овладение студентами общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП).

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части профессионального цикла Б1.В.ОД.7 основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направления 49.03.01 «Физическая культура».

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС-3+ по данному направлению подготовки (специальности):

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
ПК-12	способностью 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;

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1.Знания: – историю, принципы, методы, средства, формы ЛФК;

–основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК;

–основы методики ЛФК и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях.

–историю развитию массажа;

–физиологическое действие массажа на организм человека;

–гигиенические основы массажа;

–особенности ручного, аппаратного и комбинированного методов массажа;

–особенности проведения общего и частного сеансов массажа;

–характеристику лечебного, гигиенического, косметического, спортивного массажа.

3.2. Умения: – определить цели и задачи ЛФК для конкретного больного или для группы;

–применять на практике современные методы, формы, средства ЛФК, спортивное оборудование;

–оценить эффективность занятий ЛФК;

–обучить методам самоконтроля за дозировкой нагрузки для больных при самостоятельной форме занятий.

–применять навыки методиста ЛФК.

– обучить методикой проведения общего и частного сеансов массажа и самомассажа;

3.3. навыки:

–техники выполнения приемов поглаживания, растирания, разминания, вибрация, ударных и сотрясающих приемов;

–методики проведения общего и частного сеансов массажа;

–методиками тренировочного массажа, предварительного, восстановительного массажа.

–методиками проведения различных видов аппаратного метода массажа;

–методики проведения сеансов общего и частного самомассажа.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам. Подготовка бакалавров по курсу «Лечебная физическая культура и массаж» рассчитана на 4з.е. (144ч.), из них 30– лекционных, 30– лабораторных и 48 – самостоятельных.

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
7	4 з.е. /144	60	30	30	-	48	Экзамен (36ч.)
Итого:	4/144	60	-	-	-	48	36

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
9	43.е. /144	16	8	8	-	119	Экзамен (9ч.)
Итого:	4/144	16	-	-	-	119	9

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная Работа Д/О		Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1	Общие основы ЛФК.	32	16	16	18
2	Общие основы массажа.	28	14	14	22 (эк36)
Итого:		144	30	30	76

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о- з/о	Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
1	I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК.	2,0/2,0	Введение. Общие основы лечебной физической культуры.	- Плакаты - Стенды -

2		2,0	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Карточки с заданиями и - Методическое пособие
3		2,0	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	
4		2,0/2,0	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	
5		2,0	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	
6		4,0	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	
7		2,0	Физическая культура в специальных медицинских группах и для лиц старшего и пожилого возраста.	
8	II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.	2,0	Введение. История развития массажа.	
9		4,0	Классификация видов массажа (спортивный, гигиенический, лечебный, косметический и аппаратные методы).	
10		4,0/2,0	Классификация приемов классического массажа и их разновидности.	
11		2,0/2,0	Технология проведения видов спортивного массажа.	
12.		2,0	Самомассаж и самоконтроль.	
Итого:		30/8		

Лабораторные занятия:

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о- з/о	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК	2,0	Введение. Общие основы лечебной физической культуры.	- Плакаты - Стенды - Карточки с заданиями и - Методическое пособие
2		2,0	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	
3		2,0	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	
4		2,0/2,0	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	
5		2,0	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	
6		2,0	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах суставов.	
7		2,0	Лечебная физическая культура	

			травмах позвоночника и таза, при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.	
8		2,0	Лечебная физическая культура в СМГ и лиц старческого и пожилого возраста.	
9		2,0	Классификация видов массажа (спортивный, гигиенический, лечебный, косметический).	
10	II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА	4,0	Классификация приемов классического массажа и их разновидности.	
11		2,0/2,0	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов поглаживания и растирания.	
12		2,0/2,0	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания и вибрации.	
13		2,0/2,0	Технология проведения видов спортивного массажа.	
14		2,0	Классификация косметического и аппаратного метода массажа. Самомассаж.	
Итого:		30/8		

Самостоятельная работа студентов

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудовое мощность (в часах)	Трудоемкость (в часах) з/о
Раздел 1	1	Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.	1	6
	2	ЛФК при хронической сердечной недостаточности. ЛФК при пороках сердца.	4	10
	3	ЛФК при травмах таза. ЛФК при повреждениях грудной клетки.	2	10
	4	ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.	1	10
	5	ЛФК при переломах нижних конечностей.	1	10
	6	ЛФК при врожденной мышечной кривошее.	2	10
	7	ЛФК при плоскостопии. ЛФК при врожденной косолапости.	2	6
	8	Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста.	2	3
	9	Противопоказания к выполнению некоторых видов	2	6

		упражнений при различных заболеваниях СМГ.		
Раздел 2	10	Влияние массажа на обмен веществ.	4	3
	11	Техника массажа отдельных частей тела.	3	3
	12	Спортивный массаж, техника выполнения.	4	10
	13	Лечебный массаж, техника выполнения.	3	10
	14	Аппаратные методы массажа. Косметический массаж.	2	6
	15	Средства, применяемые в массаже (масла, кремы, лосьоны, маски).	1	6
	16	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.	4	10
	17	Гигиенический массаж, техника выполнения.	2	3
Экзамен			36	
Итого:			76	119

5. Примерная тематика курсовых проектов не предусмотрена

6. Образовательные технологии

В ходе учебного процесса предусмотрены лекции, лабораторные занятия, самостоятельная работа студентов, реферативные письменные и устные сообщения. В лекционном курсе рассматриваются вопросы, отражающие о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений, применяемые при различных заболеваниях и травмах с применением различных средств и форм.

На лабораторных занятиях проводятся мероприятия по закреплению теоретических знаний у студентов и практического выполнения комплексов ЛФК и массажа при различных заболеваниях и травмах. Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов. Изучение дисциплины завершается экзаменом. С целью формирования и развития профессиональных навыков, в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Семестр	Вид занятий	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов <i>ДО/ЗО</i>
7	Л	Лекции -пресс конференции; лекция-дискуссия; лекция с опорным конспектированием.	8/3
	ПР	беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с различными заболеваниями и травмами. Практическое использование видов массажа, их приемов и комплексов ЛФК, активизация внимания и деятельности студентов.	8/3
Итого:			16/6

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

7.1. Контрольная работа № 1:

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Формы и методы ЛФК.
3. Особенности метода ЛФК.

4. Принципы проведения ЛФК.
5. Показания к применению физических упражнений.
6. Противопоказания к применению физических упражнений.
7. Средства ЛФК.
8. Биомеханика движений в суставах.
9. Методы исследования в ЛФК.
10. Соматоскопия.
11. Антропометрия.
12. ЛФК при острой пневмонии: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК
13. ЛФК при бронхиальной астме: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
14. ЛФК при хроническом гастрите.
15. ЛФК при сахарном диабете.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при инфаркте миокарда: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
18. ЛФК при ишемической болезни сердца: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
19. ЛФК при артериальной гипертонии.
20. ЛФК при плеврите.
21. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.
22. ЛФК при ожирении.
23. ЛФК при дефектах осанки.
24. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
25. ЛФК при заболевании суставов.
26. ЛФК при ревматоидном артрите.
27. ЛФК при деформирующем остеоартрозе.
28. ЛФК при подагрическом артрите.
29. ЛФК при артрозах.
30. ЛФК при травмах ОДА.
31. ЛФК при травмах позвоночника.
32. ЛФК при переломах костей верхних конечностей.
33. ЛФК при переломах костей таза.
34. ЛФК при сколиозе.
35. ЛФК при плоскостопии.
36. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
37. Физическая культура в специальных медицинских группах.
38. Комплектование специальных медицинских групп.
39. Организация учебного процесса в СМГ.
40. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях в СМГ.
41. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста.
42. Характерные средства и формы организации занятий.

Контрольная работа № 2:

1. Классификация приемов классического массажа и их разновидности.
2. Поглаживание.
3. Растивание.
4. Разминание.
5. Вибрация.
6. Классификация видов массажа (спортивный, гигиенический, лечебный, косметический, аппаратный).
7. Косметический массаж.
8. Гигиенический массаж.
9. Аппаратные виды массажа.

10. Лечебный массаж.
11. Спортивный массаж и его разновидности.
12. Спортивный тренировочный массаж.
13. Спортивный предварительный массаж.
14. Спортивный восстановительный массаж.
15. Массаж как основная часть ЛФК.
16. Гигиенические основы массажа.
17. Влияние массажа на органы и системы.
18. Влияние массажа на нервную систему.
19. Влияние массажа на лимфатическую систему.
20. Влияние массажа на мышцы и суставы.
21. Самомассаж и самоконтроль.
22. Действие самомассажа на организм.
23. Противопоказания и приемы методики самомассажа.

7.2. Примерная тематика рефератов:

1. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.
2. ЛФК при хронической сердечной недостаточности.
3. ЛФК при пороках сердца.
4. ЛФК при травмах таза.
5. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
6. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
7. ЛФК при переломах нижних конечностей.
8. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
9. ЛФК при плоскостопии.
10. ЛФК при врожденной косолапости.
11. Физическая культура в специальных медицинских группах.
12. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста.
13. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях СМГ.
14. Влияние массажа на обмен веществ.
15. Техника массажа отдельных частей тела.
16. Спортивный массаж, техника выполнения.
17. Лечебный массаж, техника выполнения.
18. Аппаратные методы массажа.
19. Косметический массаж.
20. Средства, применяемые в массаже (масла, кремы, лосьоны, маски).
21. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
22. Гигиенический массаж, техника выполнения.

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
 - качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
 - наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)
- Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

7.3. Формы итогового контроля – экзамен.

Вопросы к экзамену по всему курсу:

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Влияние физических упражнений на организм.
3. Формы и методы ЛФК.
4. Особенности метода ЛФК.
5. Принципы проведения ЛФК.
6. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.
7. Средства лечебной физкультуры.
8. Биомеханика движений в суставах.
9. Методы исследования в ЛФК.
10. Антропометрия.
11. Наружный осмотр (соматоскопия).
12. ЛФК при инфаркте миокарда: определение, задачи, этапы физической реабилитации.
13. Программа физической реабилитации больных с инфарктом миокарда.
14. ЛФК при ишемической болезни сердца: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
15. ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения.
16. ЛФК при пороках сердца.
17. ЛФК при артериальной гипертензии.
18. ЛФК при пневмонии: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
19. ЛФК при плеврите: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
20. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
21. ЛФК при бронхиальной астме: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
22. ЛФК при гастрите: определение, показания, противопоказания, средства.
23. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
24. ЛФК при ожирении: определение, степени ожирения, патогенез, задачи, показания, противопоказания.
25. ЛФК при сахарном диабете: методика проведения лечебной гимнастики.
26. ЛФК при заболеваниях суставов (артрит)
27. ЛФК при заболеваниях суставов (остеоартроз): задачи, средства и методы, типы нарушений.
28. ЛФК при травмах ОДА: определение и задачи (общие и специальные).
29. ЛФК при травмах позвоночника.
30. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
31. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей.
32. ЛФК при переломах костей таза.

- 33.ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
- 34.ЛФК при переломах нижних конечностей.
- 35.ЛФК при дефектах осанки: задачи и средства ЛФК.
- 36.ЛФК при сколиозах: определение, задачи, формы ЛФК и методика лечебной физической культуры.
- 37.ЛФК при плоскостопии.
- 38.ЛФК при врожденной косолапости.
- 39.ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
40. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
- 41.ЛФК при различных формах двигательных расстройств: вид упражнения, при вялых формах, при спастических формах.
- 42.ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
- 43.Физическая культура в специальных медицинских группах.
- 44.Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях СМГ.
- 45.Организация учебного процесса в СМГ.
- 46.Комплектование специальных медицинских групп.
- 47.Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста: основные задачи, характерные средства, формы организации занятий.
- 48.Массаж как основная часть ЛФК.
49. Гигиенические основы массажа (что необходимо для проведения массажа, требования к массируемому, смазывающие средства).
50. Требования к массажисту.
51. Влияние массажа на нервную систему
52. Влияние массажа на лимфатическую систему
53. Влияние массажа на мышцы, суставы и кожу.
54. Влияние массажа на сердечно -сосудистую систему, на аппарат дыхания и на обмен веществ.
55. Массаж, определения разновидностей массажа.
56. Основные приемы классического массажа.
- 57.Разновидности вспомогательных приемов классического массажа.
- 58.Классификация видов массажа.
59. Лечебный массаж, техника выполнения.
60. Гигиенический массаж, техника выполнения.
61. Технология проведения тренировочного вида спортивного массажа.
62. Технология проведения предварительного вида спортивного массажа.
63. Технология проведения восстановительного вида спортивного массажа.
64. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
- 65.Косметический массаж: определение, цели и задачи, показания и противопоказания.
66. Разновидности косметического массажа.
67. Подготовка кожи, лица и шеи для проведения массажа и применяемые средства (масла, кремы, лосьоны, маски).
68. Аппаратные методы массажа.
69. Самомассаж и самоконтроль.

Критерии оценки экзамена:

оценка «отлично» выставляется студенту, если был глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в

содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

оценка «хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.

Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

оценка «удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

оценка «неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплине

8.1.Рекомендуемая литература (основная):

1. Бутеску А.Н., Чебан И.Б., Мазур Е.А. Лечебная физическая культура и массаж, - Тирасполь 2013г.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры/Под редакцией С.Н. Попова.- М, АCADEMA, 2005, 412 с.
3. Бирюков А.А., Лечебный массаж. Учебник для ИФК-М, -Академия, -2004, -368 с.
4. Лечебная физическая культура: Учеб.: для студ. высш. учеб.заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издат. Центр «Академия», 2004.- 416с.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Инст. Физ. культуры / Под ред. В.Н.Мухина. – М.: 1985, 114с.
6. Афанасьев В.И. ЛФК и лечебный контроль. М., Медицина,1992 г.
7. Алексеюс К.А. Основы лечебного массажа. Минск 2004г.
8. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Москва, 2001г.
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М, Владос, 2001г.
10. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Лечебный массаж. 2001г.
11. Фокин В.Н. Полный курс массажа. Москва 2005г.

8.2. Дополнительная литература:

1. Учебник инструктора по лечебной физкультуре. Под редак. Проф. В.П. Правосудова-М.ФИС 1980.
2. Физическая реабилитация / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 608с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры/
4. Под редакцией С.Н. Попова.- 5-е изд.- М.: Академия, 2008.- 416 с.- (гриф.)
- 5.Мартынихин В.С. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб.пос. – Малаховка: МГАФК, 2007.-112 с.
6. Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа: учебное пособие.- Ростов н/Дону:Феникс,2007.-224 с.-(гриф.)

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.pedlib.ru – педагогическая библиотека
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. www.massaging.ru/vidu Виды массажа
4. www.infamed.com/pub/a057.html Классификация массажа и его видов
5. www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703
6. otherreferats.allbest.ru/Медицина/00036668_0.html Лечебный массаж и его виды
7. flymassage.narod.ru/m/6/6.html www.massazh.info/...raznovidnosti...kategoriiam для О. Глезер и В. А. Далихо - Сегментарный массаж.
8. www.fpo.asf.ru – сайт факультета педагогического образования.
9. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. Лечебная физическая культура как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Средства и формы лечебной физической культуры. Частные методики лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы, при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации. При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студент должен знать историю, принципы, методы, средства, формы ЛФК; основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК; основы методики ЛФК и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях, историю развития массажа, физиологическое действие массажа на организм человека, гигиенические основы массажа, особенности ручного, аппаратного и комбинированного методов массажа, особенности проведения общего и частного сеансов массажа и характеристику лечебного, гигиенического, косметического, спортивного массажа. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **лабораторным занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием лабораторных занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на лабораторном занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Лечебной физической культуры и массажа» требует от студента серьезной и систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов

согласно планам лабораторных занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 ауд. корпус «Г» ШУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенный компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории «Спортивная медицина». При проведении занятий используются следующие приборы: 1) кистевые динамометры; 2) кушетка; 3) секундомеры; 4) спирометр; 5) тимограф; 6) фонендоскопы; 7) неврологический молоточек; 8) фотопластин и слайды в соответствии с темой занятий.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка».

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 4 группа 403 семестр 7

Преподаватель-лектор ст. преподаватель Чебан И.Б.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия ст. преподаватель Чебан И.Б.

Кафедра «ФРиОТ»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологическим речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию лабораторных занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студента и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Экзамен считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Меньше 50 баллов экзамен считается не принятым и студентам предоставляется возможность пересдачи.

Составитель И.Б. Чебан Чебан И.Б. ст. преподаватель

и.о.зав. кафедрой «ФРиОТ» А.Г. Михисва Михисва А.Г. И.Б. ст. преподаватель

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедрой «ГимФиз и С» Р.Е. Коваленко Коваленко Р.Е. доцент

2. Декан факультета ФКиС В.Ф. Гуща Гуща В.Ф. профессор