



Государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А. Сенкевича
Н.В. Масыгина

«12» ноября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

Медико-биологические основы реабилитации спортсменов

индекс по учебному плану: Б1.О.03.04

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

профиль (направленность): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

факультет: Туризма

кафедра: Теории и методики физического воспитания

Общая трудоемкость (в академических часах/ЗЕ)	144 часа / 4 ЗЕ	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
аудиторных	72	18
из них:		
лекции	36	10
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	36	8
самостоятельных	72	126
контроль	-	-
Форма промежуточной аттестации		
Зачет	5 семестр	4 курс
Зачет с оценкой	6 семестр	5 курс

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре Теории и методики физической культуры


Составитель рабочей программы дисциплины  канд. мед. наук, доцент В.В.Иванов

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «17» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой  канд. пед. наук, доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела


В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой


Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов» и студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», обучающихся по образовательной программе «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566).

- учебным планом по образовательной программе бакалавриата Спортивная подготовка в избранном виде спорта направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов» является обучение студентов способам восстановления и поддержания здоровья с помощью специально подобранных физических упражнений и массажа.

Задачи дисциплины:

Обучающийся должен знать:

- основы знаний по ЛФК и массажу;
- дозировать и определять критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- способы коррекции патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов с помощью физических упражнений и массажа;
- физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- учитывать показания и противопоказания при назначении ЛФК и массажа;
- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

- основные виды и приемы массажа и самомассажа с лечебной и профилактической целью;

Обучающийся должен уметь:

- организовывать и проводить практические занятия по физической культуре с лицами, отнесенными к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

- организовывать и проводить по назначению врача все виды массажа.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов» относится к обязательной части профессионального цикла медико-биологических дисциплин бакалавриата. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Физиология

человека», «Психология и педагогика», «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Для освоения учебной дисциплины студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

знать:

- основы анатомии человека;
- основы физиологии и биохимии человека;
- закономерности адаптации организма человека к физическим нагрузкам разной направленности;
- особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учётом возраста и пола;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

уметь:

- поддерживать должный уровень личной физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- определять физическое развитие, функциональное состояние и уровень подготовленности занимающихся различных категорий;
- планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся;
- проводить все виды занятий по базовым видам спорта с различными категориями занимающихся;
- обеспечить предупреждение и профилактику травматизма на тренировочных занятиях по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятиях;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.3 Демонстрирует владение навыками оценки физического развития и состояния занимающихся с целью построения реабилитационных и оздоровительных программ занятий физической культурой и спортом.	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет: - оценивать эффективность статических положений и движений человека при формировании индивидуальных программ физического совершенствования и достижения спортивных результатов/ Имеет опыт: – планирования учебно-тренировочных занятий и мероприятий оздоровительного характера с учетом анатомо-морфологических особенностей обучающихся.
ПК-3 Способен организовать участие занимающегося в мероприятии	ПК-3.1 Проводит обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетоло-	Знает: - специальную терминологию; нормативно-правовые основы реабилитации; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилак-

<p>тиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>гии, физиологии и фармакологии.</p>	<p>тику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять физические упражнения без учета времени; - иметь навыки спортивных игр. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.
	<p>ПК-3.2 Осуществляет анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.

	<p>ПК-3.3 Проводит анализ результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять физические упражнения без учета времени; - иметь навыки спортивных игр, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.
	<p>ПК-3.4 Осуществляет контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить индивидуальные занятия, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. - осуществлять выбор формы образовательной интеграции в процессе занятий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 144 часа, 4 зачетные единицы, включая зачет.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Краткий исторический очерк развития ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физической культуры (ЛФК)	10	4	2	2	-	-	6	ОПК-1, ПК-3
2	Дозировка и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Периоды, двигательные режимы	12	6	4	2	-	-	6	ОПК-1, ПК-3
3	Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития. Классификация. Основные виды и формы. Показания, противопоказания	14	8	6	2	-	-	6	ОПК-1, ПК-3
4	Основные приемы ручного массажа	36	18	6	-	12	-	18	ОПК-1, ПК-3
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	ОПК-1, ПК-3
	Итого часов	72	36	18	6	12	-	36	
5	ЛФК, массаж и самомассаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	10	4	2	-	2	-	4	ОПК-1, ПК-3
6	ЛФК и массаж при нарушении осанки, плоскостопии, сколиозах	10	4	2	-	2	-	4	ОПК-1, ПК-3
7	ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-1, ПК-3
8	ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-1, ПК-3
9	ЛФК и массаж для лиц старшего и пожилого возраста	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-1, ПК-3
10	Нетрадиционные виды массажа. Особенности методики	16	8	4	-	4	-	8	ОПК-1, ПК-3
11	Виды и методика спортивного массажа в комплексе средств ускорения восстановления и повышения работоспособности	12	8	4	4	-	-	8	ОПК-1, ПК-3
	Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	ОПК-1, ПК-3
	Итого	72	36	18	4	14	-	36	
	Всего часов	144	72	36	10	26	-	72	

Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Краткий исторический очерк развития ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физической культуры (ЛФК)	6	1	1	-	-	-	5	ОПК-1, ПК-3
2	Дозировка и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Периоды, двигательные режимы	6	1	1	-	-	-	5	ОПК-1, ПК-3
3	Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития. Классификация. Основные виды и формы. Показания, противопоказания	11	1	1	-	-	-	10	ОПК-1, ПК-3
4	Основные приемы ручного массажа	13	3	1	-	2	-	10	ОПК-1, ПК-3
5	ЛФК, массаж и самомассаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	12	2	-	2	-	-	10	ОПК-1, ПК-3
6	ЛФК и массаж при нарушении осанки, плоскостопии, сколиозах	13	3	1	2	-	-	10	ОПК-1, ПК-3
7	ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы	11	1	1	-	-	-	10	ОПК-1, ПК-3
8	ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы	11	1	1	-	-	-	10	ОПК-1, ПК-3
9	ЛФК и массаж для лиц старшего и пожилого возраста	12	-	-	-	-	-	12	ОПК-1, ПК-3
10	Нетрадиционные виды массажа. Особенности методики	13	3	1	-	2	-	10	ОПК-1, ПК-3
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого часов	108	16	8	4	4	-	92	
11	Виды и методика спортивного массажа в комплексе средств ускорения восстановления и повышения работоспособности	36	2	2	-	-	-	34	ОПК-1, ПК-3
	Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого часов	36	2	2	-	-	-	34	
	Всего часов	144	18	10	4	4	-	126	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Краткий исторический очерк развития ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физической культуры (ЛФК).

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Отличительные особенности ЛФК. ЛФК как составная часть комплексного лечения и физической культуры. Методы функциональной и патогенетической терапии. Основные механизмы влияния лечебной физической

культуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методические принципы и формы ЛФК. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы проведения занятий ЛФК.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1

Тема 2. Дозировка и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки. Периоды, двигательные режимы.

Учет эффективности занятий. Отчетная документация. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Организация занятий. Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80-120 сердечных сокращений в мин.). Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Двигательные режимы. Гиподинамия и физическая деятельность.

Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массажу по назначению.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1.

Тема 3. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития. Классификация. Основные виды и формы. Показания, противопоказания.

Понятие о массаже. Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение, мышечную деятельность. Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа. Гигиенические основы. Требования к помещению, массажисту, нормы нагрузки.

Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей), самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др. Показания и противопоказания.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 4. Основные приемы ручного массажа.

Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Особенности проведения спортивного массажа. Гигиенический массаж: использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 5. ЛФК, массаж и самомассаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Морфо-функциональные характеристика опорно-двигательного аппарата. Классификация заболеваний и переломов. Особенности спортивных травм. Механизм лечебного действия физических упражнений при травмах. Особенности методики ЛФК при повреждениях мягких тканей, переломов костей конечностей, таза, позвоночника,

повреждений суставов Упражнения без отягощений и с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц. Занятия на тренажерах и в воде. Авторские методики.

Методика массажа: при ушибах; растяжении связок суставов; после оперативного лечения привычного вывиха плеча; при переломах длинных трубчатых костей; при травмах кисти и стопы; при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга); при переломе ключицы, лопатки, костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного сухожилия; при повреждении менисков коленного сустава; при артрозе; при контрактурах и тугоподвижности суставов. Техника и методика самомассажа.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 6. ЛФК при нарушении осанки, плоскостопии, сколиозах.

Морфо-функциональная характеристика позвоночника, стопы. Общие данные о деформациях опорно-двигательного аппарата. Понятие о правильной осанки, причины, механизмы формирования нарушений осанки. Виды нарушений. Дефекты осанки и отклонения физиологических изгибов позвоночника. Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки. Показания к применению.

Общие данные о плоскостопии, причины и механизмы его формирования. Особенности методики ЛФК и массажа при плоскостопии.

Понятие о сколиотической болезни. Причины, механизмы. Классификация. Профилактика и лечение. Особенности методики ЛФК и массажа при сколиотической болезни. Авторские методики.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 7. ЛФК, системы и методы массажа при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы.

Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.

Характеристика заболеваний органов пищеварения. ЛФК при данных заболеваниях. Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами.

Реабилитационный массаж для функционального восстановления после операций, тяжелых заболеваний. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формированию опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета. Авторские методики массажа. Особенности проведения массажа при соматических заболеваниях.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы.

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности,

функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.

Понятие об основных поражениях центральной и периферической нервной системы. Основные клинические данные: о нарушениях мозгового кровообращения и повреждениях спинного мозга в зависимости от уровня локализации; о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Задачи и особенности методики ЛФК. Классификация и характеристика средств ЛФК

Улучшение функции центральной и периферической нервных систем, повышение адаптивных способностей организма к неблагоприятным факторам внешней среды, стимуляция умственной и физической работоспособности при выполнении физических упражнений и массажа.

Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миастении, миопатии. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций.

Особенности методики лечебного массажа при последствиях нарушения мозгового кровотока (вялые и спастические параличи). Особенности методики лечебного массажа при остеохондрозе позвоночника (шейный, грудной, поясничный отделы). Частные методики массажа и их сочетание с лечебной гимнастикой.

Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Виды и методика лечебного массажа при заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 9. ЛФК и массаж для лиц старшего и пожилого возраста.

Анатомо-физиологические особенности организма в период старения. Влияние физических упражнений и массажа на людей среднего и пожилого возраста. Правила проведения массажа пациентам среднего и пожилого возраста. Принципы организации ЛФК с лицами среднего и пожилого возраста. Особенности питания пожилых и старых людей. Овладение приемами составления методики занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 10. Нетрадиционные виды массажа. Особенности методики.

Авторские методики массажа. Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа. Массаж со льдом, анальгезирующий массаж. Виды массажа. Основные приемы массажа, порядок их выполнения. Механизм действия раздражения кожных рецепторов в зонах Захарьина-Геда, использование ЛФК и массажа с целью активации обмена веществ во внутренних органах. Использование соединительно-тканного, периостального, точечного, китайского и др. видов массажа с лечебной и профилактической целями. Косметический (лечебно-пластический) массаж.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Тема 11. Виды и методика спортивного массажа в комплексе средств ускорения восстановления и повышения работоспособности.

Массаж как составная часть процесса подготовки квалифицированных спортсменов.

Ручной массаж: общий и локальный, воздействие на организм. Эффект ручного массажа в сочетании с гидротермическими процедурами: сауной, ванной, компрессами, душем, контрастным душем. Ручной массаж как эффективное средство миорелаксации.

Вибромассаж, его эффективность в процессе восстановления после физических нагрузок. Методика применения.

Гидровибромассаж в процессе восстановления работоспособности спортсменов. Методика применения.

Водоструйный массаж. Влияние на организм и методика применения.

Баромассаж в спортивной практике, сочетание с тепловыми и гидропроцедурами. Методика применения. Вакуум-массажеры и барокамера Кравченко.

Точечный массаж как средство миорелаксации и профилактики травматизма.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3, ПК -3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис : учебник / Велединский В.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-406-06946-2. — URL: <https://book.ru/book/931276> — Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508> — Текст : электронный.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790> — Текст : электронный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Российское образование <http://www.edu.ru>.
2. ЭБС «Знаниум» <http://znanium.com>.
3. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
5. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа: <http://www.public.ru>].
7. Теория и практика физической культуры: [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external)).
8. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки» <http://www.vniifk.ru>.
9. Журнал спортивной науки и медицины: <https://www.jssm.org/>.
10. Научный журнал: <http://www.scienceresearch.com/scienceresearch/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы и текстовые редакторы Microsoft Excel; Word, а для презентации результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Internet.

Топчан для массажа.

Манекены и плакаты по ЛФК.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учеб-

ной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет: - оценивать эффективность статических положений и движений человека при формировании индивидуальных программ физического совершенствования и достижения спортивных результатов; Имеет опыт: – планирования учебно-тренировочных занятий и мероприятий оздоровительного характера с учетом анатомо-морфологических особенностей обучающихся.</p>	<p>Этап 1. Формирование базы знаний: – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</p> <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний: – практические занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.</p> <p>Этап 3. Проверка усвоения материала: – проверка решений самостоятельно выполненных</p>
<p>ПК-3 Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-</p>	<p>Знает: - специальную терминологию; нормативно-правовые основы реабилитации; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление</p>	

<p>методического и анти-допингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять физические упражнения без учета времени; - иметь навыки спортивных игр. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудниче- 	<p>практических и ситуационных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; – тестирование текущих знаний; – контрольные задания; – итоговый контроль по дисциплине
--	--	--

	<p>ство в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять физические упражнения без учета времени; - иметь навыки спортивных игр, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организовывать и проводить индивидуальные занятия, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. - осуществлять выбор формы образовательной интеграции в процессе занятий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся. 	
--	--	--

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты экзамена
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%;

	менее 60%.
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на экзамене; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению (для обучающихся по заочной форме обучения).
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов зачета	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе.</p> <p>«Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.</p>
Оценивание результатов зачета с оценкой	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно;</p> <p>«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</p> <p>«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</p> <p>«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).</p>
Оценивание результатов работы на практическом занятии	<p>«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>
Оценивание результатов	Шкала оценивания:

решения ситуационных задач	<p>- «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике.</p> <p>- «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы;</p> <p>- «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления;</p> <p>- «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<p>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</p> <p>- используемые понятия строго соответствуют теме;</p> <p>- самостоятельность выполнения работы.</p>
	2. Анализ и оценка информации	<p>- грамотно применяет категории анализа;</p> <p>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</p> <p>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</p> <p>- студент использует большое количество различных источников информации;</p> <p>- дает личную оценку проблеме.</p>
	3. Построение суждений	<p>- ясность и четкость изложения;</p> <p>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</p> <p>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</p> <p>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</p>
	4. Оформление работы	<p>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</p> <p>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</p> <p>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.</p>
	<p>- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям</p> <p>- оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям;</p> <p>- оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям;</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.</p>	

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

12.3.1 Перечень теоретических вопросов к зачету

1. История развития ЛФК и массажа.
2. Средства, формы и виды ЛФК. Классификация лечебно-гимнастических упражнений.
3. Лечебная гимнастика. Определение, методы проведения. Разделы лечебной гимнастики. Способы дозирования ФУ.
4. Виды оздоровительной тренировки в лечебной физкультуре. Условия достижения оздоравливающего эффекта. Двигательные режимы при организации лечебного про-

- цесса.
5. Статические деформации позвоночника. Основные функции позвоночника. Задачи и методика ЛФК и массажа при статических деформациях позвоночника.
 6. Основные функции стопы. Своды стоп. Наиболее часто встречающиеся деформации стоп. Причины развития. Задачи и методика ЛФК, массажа.
 7. Деформирующий артроз. Артрит. Контрактуры суставов. Определение. Причины возникновения. Задачи и методика ЛФК, массажа.
 8. Основные функции нервной системы человека. Остеохондроз позвоночника. Классификация. Причины развития. Задачи и методика ЛФК и массажа.
 9. Переломы костей конечностей, позвоночника. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни.
 10. Понятие спортивного травматизма. Причины возникновения спортивных травм. Задачи и методика ЛФК и массажа.
 11. Вывихи суставов. Задачи и методика ЛФК в различные периоды болезни.
 12. Понятие о группах здоровья, группах физической подготовки (основная, подготовительная, специальная). Принципы и задачи физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
 13. Основы массажа. Основные виды массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм человека. Техника массажа.
 14. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ССС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях ССС. Задачи и методика массажа.
 15. Инфаркт миокарда. Причины возникновения. Клинические проявления. Функциональные классы. Задачи и формы ЛФК на всех этапах реабилитации. Противопоказания к проведению ЛФК.
 16. Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Причины возникновения. Клинические проявления. Функциональные классы. Задачи и формы ЛФК при ИБС. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 17. Артериальная гипертензия. Артериальная гипотония. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 18. Хроническая сердечная недостаточность кровообращения. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 19. Врожденные и приобретенные пороки сердца. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа при пневмониях.
 20. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Основы массажа при заболеваниях органов дыхания.
 21. Пневмония. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 22. Бронхит. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 23. Плеврит. Эмфизема легких. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 24. Бронхиальная астма. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методи-

- ка массажа.
25. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов ЖКТ. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов ЖКТ. Основы массажа при заболеваниях органов ЖКТ.
 26. Гастриты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 27. Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы (МПС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов МПС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов МПС. Основы массажа при заболеваниях органов МПС.
 28. Мочекаменная болезнь. Пиелонефрит. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа
 29. Простатит. Воспалительные заболевания женских половых органов Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 30. Анатомо-физиологические особенности желез внутренней секреции. Понятие о гипофункции и гиперфункции. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях желез внутренней секреции. Задачи и формы ЛФК, методика массажа при заболеваниях желез внутренней секреции.
 31. Ожирение. Алиментарная дистрофия. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 32. Сахарный диабет. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 33. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы (ЦНС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ЦНС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях ЦНС. Основы массажа при заболеваниях ЦНС.
 34. Инсульт. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 35. Вялые и спастические параличи, парезы. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 36. Анатомо-физиологические особенности детей раннего возраста. Принципы организации ЛФК у детей раннего возраста. Закаливание детей раннего возраста. Влияние физических упражнений и массажа на детский организм. Правила проведения массажа у детей.
 37. Биологические механизмы старения. Формы и методы проведения занятий ЛФК с пожилыми людьми. Влияние физических упражнений на пожилых людей. Противопоказания к назначению ЛФК. Формы занятий ЛФК с пожилыми людьми.
 38. Виды и методы массажа при заболеваниях внутренних органов. Техника сегментарного, точечного массажа при заболеваниях внутренних органов. Самомассаж при заболеваниях внутренних органов.
 39. Комплектование специальных медицинских групп. Принципы и задачи физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
 40. Дать определение массажа. Основные виды массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм человека. Показания и противопоказания к проведению массажа. Правила проведения массажа.
 41. Дать определение точечного, сегментарно-рефлекторного массажа. Показания, проти-

- вопоказания к применению. Техника выполнения. Принципы их воздействия на организм человека. Применение при заболеваниях внутренних органов.
42. Основные приемы классического гигиенического массажа. Техника выполнения, временные затраты, воздействие на организм. Показания, противопоказания к назначению массажа.
 43. Описать методики проведения массажа рефлекторных зон кисти, восточного массажа ногами, меридиального и тибетско-монгольского массажа.
 44. Описать методики проведения массажа по системе «До-Ин», японского массажа «Шиатсу».
 45. Описать методики проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа.
 46. Описать методики проведения непрямого массажа сердца, перкуссионного и рецептивно-релаксационного массажа.
 47. Описать методики проведения анальгезирующего массажа.
 48. Описать методики проведения спортивного массажа, подготовительного и восстановительного массажа.
 49. Описать методики проведения точечного (нейро-рефлекторного) массажа.
 50. Описать методики проведения вибромассажа.
 51. Описать методики проведения гидромассажа.
 52. Описать методики проведения гидровибромассажа.
 53. Описать методики проведения водоструйного массажа.
 54. Описать методики проведения локального баромассажа.
 55. Описать методики проведения баромассажа в барокамере Кравченко.
 56. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц шеи.
 57. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц плечевого пояса.
 58. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц воротниковой зоны.
 59. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц спины.
 60. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц рук.
 61. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц ног.

12.3.2. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
2. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания.
3. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с болезнями мочеполовой системы.
4. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями обмена веществ.
5. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями минерального обмена.
6. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями углеводного обмена.
7. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 1 степени.
8. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 2 степени.
9. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 3 степени.
10. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с

ожирением 4 степени.

11. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с хронической почечной недостаточностью.

12. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних конечностей с переломами костей скелета.

13. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы нижних конечностей с переломами костей скелета.

14. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы верхних и нижних конечностей с переломами костей скелета.

15. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы грудной клетки с повреждениями органов грудной полости.

16. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после травмы живота с повреждениями органов брюшной полости.

17. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов на стадии выздоровления после инфекционных заболеваний.

18. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на 1 половину беременности.

19. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на 2 половину беременности.

20. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для новорожденных и детей 1 года жизни.

21. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

22. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей старшего школьного возраста.

23. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для возбудимых подростков.

24. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для заторможенных подростков.

25. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с девиантным поведением.

26. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии.

27. Дать анатомо-физиологическое обоснование и описать методики проведения китайского, точечного, индийского массажа.

28. Описать методики проведения массажа рефлекторных зон кисти, восточного массажа ногами, меридиального и тибетско-монгольского массажа.

29. Описать методики проведения массажа по системе «До-Ин», японского массажа «Шиатсу»

30. Описать методики проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа.

31. Описать методики проведения непрямого массажа сердца, перкуссионного и рецептивно-релаксационного массажа.

32. Описать методики проведения анальгезирующего массажа.

33. Описать методики проведения спортивного массажа, подготовительного и восстановительного массажа.

34. Описать методики проведения вибромассажа и гидромассажа.

35. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц шеи.

36. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц плечевого пояса.

37. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц воротниковой зоны.
38. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц спины.
39. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц рук.
40. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц ног.

12.3.3 Тематика рефератов, докладов и презентаций

1. Методика ЛФК и массажа при гипертонической болезни (клиническая характеристика, показания и противопоказания, задачи ЛФК и массажа, методические указания).
2. Методика ЛФК и массажа при гипотонической болезни.
3. Методика ЛФК и массажа при ишемической болезни и инфаркте миокарда в послебольничный период и санаторно-курортного лечения.
4. Методика ЛФК и массажа при пневмонии.
5. Методика ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
6. Методика ЛФК и массажа при эмфиземе легких.
7. Методика ЛФК и массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).
8. Методика ЛФК и массажа при вялых параличах.
9. Методика ЛФК и массажа при спастических параличах.
10. Методика ЛФК и массажа при шейном остеохондрозе позвоночника.
11. Методика ЛФК и массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.
12. Методика ЛФК и массажа при радикулите.
13. Методики ЛФК и массажа при ушибах, вывихах и растяжениях.
14. Методика ЛФК и массажа при повреждениях менисков коленного сустава.
15. Методика ЛФК и массажа при травматических повреждениях позвоночника.
16. Методика ЛФК и массажа при травматических повреждениях костей таза.
17. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
18. Методика ЛФК и массажа при миозите.
19. Методика ЛФК и массажа при бурсите.
20. Методика ЛФК и массажа при ожирении.
21. Методика ЛФК и массажа при сахарном диабете.
22. Методика ЛФК и массажа при подагре.
23. Методика ЛФК и массажа при рахите.
24. Методика ЛФК и массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
25. Методика ЛФК и массажа при гастритах.
26. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря.
27. Методика ЛФК и массажа при ожогах и отморожениях.
28. Методика ЛФК и массажа при ампутациях.
29. Методика ЛФК и массажа при сколиотической болезни.
30. Методика ЛФК и массажа при дефектах осанки и плоскостопии.

12.3.4 Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и

практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основные раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зацюрский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дис-

циплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Темы контрольных работ и заданий

1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы (ЦНС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ЦНС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях ЦНС. Основы массажа при заболеваниях ЦНС.
2. Инсульт. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
3. Вялые и спастические параличи, парезы. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
4. Анатомо-физиологические особенности детей раннего возраста. Принципы организации ЛФК у детей раннего возраста. Закаливание детей раннего возраста. Влияние физических упражнений и массажа на детский организм. Правила проведения массажа у детей.
5. Биологические механизмы старения. Формы и методы проведения занятий ЛФК с пожилыми людьми. Влияние физических упражнений на пожилых людей. Противопоказания к назначению ЛФК. Формы занятий ЛФК с пожилыми людьми.
6. Виды и методы массажа при заболеваниях внутренних органов. Техника сегментарного, точечного массажа при заболеваниях внутренних органов. Самомассаж при заболеваниях внутренних органов.
7. Комплектование специальных медицинских групп. Принципы и задачи физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
8. Дать определение массажа. Основные виды массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм человека. Показания и противопоказания к проведению массажа. Правила проведения массажа.
9. Дать определение точечного, сегментарно-рефлекторного массажа. Показания, противопоказания к применению. Техника выполнения. Принципы их воздействия на организм человека. Применение при заболеваниях внутренних органов.
10. Основные приемы классического гигиенического массажа. Техника выполнения, временные затраты, воздействие на организм. Показания, противопоказания к назначению массажа.
11. Описать методики проведения массажа рефлекторных зон кисти, восточного массажа ногами, меридиального и тибетско-монгольского массажа.
12. Описать методики проведения массажа по системе «До-Ин», японского массажа «Шиатсу».
13. Описать методики проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа.
14. Описать методики проведения непрямого массажа сердца, перкуссионного и рецептивно-релаксационного массажа.
15. Описать методики проведения анальгезирующего массажа.
16. Описать методики проведения спортивного массажа, подготовительного и восстановительного массажа.
17. Описать методики проведения точечного (нейро-рефлекторного) массажа.
18. Описать методики проведения вибромассажа.
19. Описать методики проведения гидромассажа.
20. Описать методики проведения гидровибромассажа.
21. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Основы массажа при заболеваниях

- органов дыхания.
22. Пневмония. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 23. Бронхит. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 24. Плеврит. Эмфизема легких. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 25. Бронхиальная астма. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 26. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов ЖКТ. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов ЖКТ. Основы массажа при заболеваниях органов ЖКТ.
 27. Гастриты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 28. Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы (МПС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов МПС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов МПС. Основы массажа при заболеваниях органов МПС.
 29. Мочекаменная болезнь. Пиелонефрит. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа
 30. Простатит. Воспалительные заболевания женских половых органов Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 31. Анатомо-физиологические особенности желез внутренней секреции. Понятие о гипофункции и гиперфункции. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях желез внутренней секреции. Задачи и формы ЛФК, методика массажа при заболеваниях желез внутренней секреции.
 32. Ожирение. Алиментарная дистрофия. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 33. Сахарный диабет. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 34. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы (ЦНС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ЦНС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях ЦНС. Основы массажа при заболеваниях ЦНС.
 35. Инсульт. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 36. Вялые и спастические параличи, парезы. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 37. Описать методики проведения водоструйного массажа.
 38. Описать методики проведения локального баромассажа.
 39. Описать методики проведения баромассажа в барокамере Кравченко.
 40. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц шеи.
 41. Продемонстрировать технику ручного традиционного массажа мышц плечевого поя-

- са.
42. Продemonстрировать технику ручного традиционного массажа мышц воротниковой зоны.
 43. Продemonстрировать технику ручного традиционного массажа мышц спины.
 44. Продemonстрировать технику ручного традиционного массажа мышц рук.
 45. Продemonстрировать технику ручного традиционного массажа мышц ног.
 46. Средства, формы и виды ЛФК. Классификация лечебно-гимнастических упражнений.
 47. Лечебная гимнастика. Определение, методы проведения. Разделы лечебной гимнастики. Способы дозирования ФУ.
 48. Виды оздоровительной тренировки в лечебной физкультуре. Условия достижения оздоравливающего эффекта. Двигательные режимы при организации лечебного процесса.
 49. Статические деформации позвоночника. Основные функции позвоночника. Задачи и методика ЛФК и массажа при статических деформациях позвоночника.
 50. Основные функции стопы. Своды стоп. Наиболее часто встречающиеся деформации стоп. Причины развития. Задачи и методика ЛФК, массажа.
 51. Деформирующий артроз. Артрит. Контрактуры суставов. Определение. Причины возникновения. Задачи и методика ЛФК, массажа.
 52. Основные функции нервной системы человека. Остеохондроз позвоночника. Классификация. Причины развития. Задачи и методика ЛФК и массажа.
 53. Переломы костей конечностей, позвоночника. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни.
 54. Понятие спортивного травматизма. Причины возникновения спортивных травм. Задачи и методика ЛФК и массажа.
 55. Вывихи суставов. Задачи и методика ЛФК в различные периоды болезни.
 56. Понятие о группах здоровья, группах физической подготовки (основная, подготовительная, специальная). Принципы и задачи физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
 57. Основы массажа. Основные виды массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм человека. Техника массажа.
 58. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ССС. Задачи и формы ЛФК при заболеваниях ССС. Задачи и методика массажа.
 59. Инфаркт миокарда. Причины возникновения. Клинические проявления. Функциональные классы. Задачи и формы ЛФК на всех этапах реабилитации. Противопоказания к проведению ЛФК.
 60. Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Причины возникновения. Клинические проявления. Функциональные классы. Задачи и формы ЛФК при ИБС. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 61. Артериальная гипертензия. Артериальная гипотония. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 62. Хроническая сердечная недостаточность кровообращения. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа.
 63. Врожденные и приобретенные пороки сердца. Причины возникновения. Клинические проявления. Классификация. Задачи и формы ЛФК. Противопоказания к проведению ЛФК. Задачи и методика массажа при пневмониях.