



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) – физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Цели и задачи изучения дисциплины
 - 1.1 Цель освоения дисциплины
 - 1.2 Задачи дисциплины
 - 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы
 - 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины
 - 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ
 - 2.2 Структура дисциплины
 - 2.3 Содержание разделов дисциплины
 - 2.3.1 Занятия лекционного типа
 - 2.3.2 Занятия семинарского типа
 - 2.3.3 Лабораторные занятия
 - 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ
 - 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
3. Образовательные технологии
 - 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций
 - 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий
 - 3.3. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
 - 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля
 - 4.1.1 Вопросы для устного (письменного) опроса
 - 4.1.2 Тестовые задания
 - 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.1 Основная литература
 - 5.2 Дополнительная литература
 - 5.3 Периодические издания
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
 - 8.1 Перечень информационных технологий
 - 8.2 Перечень необходимого программного обеспечения
 - 8.3 Перечень информационных справочных систем:
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков в области лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа, в основе которой лежит изучение основ заболеваний функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, опорно-двигательная, ЦНС, выделительная, пищеварительная), а также изучение современных методов ЛФК и массажа.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» направлена на формирование у студентов следующих компетенции:

ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

- дать знания о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применение;
- обучить методам оценки функционального состояния организма школьника, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
- дать знания о наиболее часто встречающихся дефектах физического развития у школьников и способах их коррекции средствами ЛФК;
- дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у школьников и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;
- обучить методам составления комплексов ЛФК и оценке эффективности массажа.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Биология» на предыдущем уровне образования.

Освоение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является необходимой основой для изучения дисциплин вариативной части «Физиология физической культуры и спорта», «Спортивная медицина», а также дисциплин по выбору студентов.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций (ПК):

ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-12	Способностью руководить учебно-	- средства и методы рекреационной двигательной деятель-	-создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятель-	- методами и средствами спортивного массажа;

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		исследовательской деятельностью обучающихся.	ности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;	тельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;	- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач.ед. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр (часы)
			5
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		66	66
Занятия лекционного типа		34	34
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		16	16
Лабораторные занятия		16	16
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		12	12
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к практическим занятиям, подготовка к лабораторным занятиям)		12	12
Реферат		-	-
Подготовка к текущему контролю		12	12
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	Всего часов	144	144
	В том числе контактная работа	72,3	72,3
	Зач. ед.	4	4

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов
---	-----------------------	-------	------------------

			Аудиторная работа			Внеауди- торная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре	6	2	2		2
2	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК	6	2	2		2
3	Приемы и техника массажа. Методика массажа	10	2	2	4	2
4	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж	10	2	2	4	2
5	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа	8	2	2		4
6	Лечебная физическая культура и массаж при травмах	10	4	2		4
7	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	10	4	2		4
8	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания	14	4	2	4	4
9	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов	8	4			4
10	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы	8	4			4
11	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков	16	4		4	4
	Итого по дисциплине:		34	16	16	36

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.	Общая характеристика физических упражнений применяемых в ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК. Гимнастические упражнения классифицируются по нескольким основным признакам: анатомическому; по признаку активности; принципу использования гимнастических предметов и снарядов; по видовому признаку и характеру выполнения.	Т
2.	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.	Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК. При занятиях физическими упражнениями является важным элементом регулирования нагрузки. При дозировке физической нагрузки большое значение имеет также плотность занятия ЛФК. Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления у занимающихся.	Т, ПР
3.	Приемы и техника массажа. Методика массажа.	Техника и методика выполнения массажных приемов. Наиболее приемлемой следует считать классификацию, согласно которой массажные приемы делят на пять основных групп: поглаживания, растирания, разминания, вибрации и активные и пассивные движения.	Т
4.	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.	Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых за-	У, ПР

		болеваний. Спортивный массаж—это способ массажного воздействия на организм спортсмена с целью достижения высоких функциональных возможностей и спортивных результатов.	
5.	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК. Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	Т
6.	Лечебная физическая культура и массаж при травмах.	Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях нервной системы.	У,ПР
7.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца. Болезни сердечно-сосудистой системы относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы является снижение двигательной активности современного человека.	У
8.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.	У,Т,ПР
9.	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов.	Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. Лечебное влияние физических упражнений при нарушениях обмена веществ осуществляется в основном по механизму трофического действия. Ожирение представляет собой большую и сложную проблему для современной медицины. Основными лечебно-восстановительными мероприятиями при ожирении являются увеличение энергетических.	У,Т
10.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	У
11.	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков. Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни.	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.	Практическое занятие № 1 (2 часа) Тема: Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к реализации методик, технологий ЛФК с использованием средств физической культуры и анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих соответствующую деятельность в области физической культуры. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать принципы системного подхода к использованию физических	Т, ПР

		упражнений в ЛФК; -уметь разрабатывать и реализовывать методики, технологии в ЛФК; -владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами ЛФК. План практического занятия: 1. Проведен анализ средств и методов ЛФК. 2. В процессе опроса проанализированы современные технологии использования физических упражнений в ЛФК. 3. Освоен анализ методов классификации физических упражнений в ЛФК.	
2	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.	Практическое занятие № 2 (2 часа) Тема: Методы оценки физической нагрузки в лечебной физической культуре. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Способность анализировать результаты научных исследований в области ЛФК в медицинских учреждениях. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах обработки информации в ЛФК. -уметь пользоваться научными знаниями для понимания теоретических положений в ЛФК. -владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами для решения оздоровительных, лечебных и профилактических задач в ЛФК. План практического занятия: 1. Роль методологии в исследовании проблем ЛФК. Связь оздоровительной физической культуры с другими отраслями знаний об оздоровительных технологиях. 2. Теория и практика становления и реализации дидактической системы в ЛФК. 3. Двигательная деятельность как элемент дидактической системы в ЛФК.	У, Т, ПР
3	Приемы и техника массажа. Методика массажа.	Практическое занятие № 3 (2 часа) Тема: Характеристика основных видов массажа. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): осуществлять исследовательские задачи в сфере лечебной гимнастики и массажа. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных видов массажа. -уметь применять приемы массажа в практике. -владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в ЛФК и массаже. План практического занятия: 1. Построение и исследование информационных моделей лечебного массажа. 2. Разработка и исследование оздоровительных технологий в области ЛФК и массажа. 3. Современные методы техники массажа.	Т, ПР
4	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	Практическое занятие № 4 (2час) Тема: Техника и оценка основных видов массажа. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к разработке и реализации методик, технологий массажа при различных патологиях. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах техники массажа. -уметь применять приемы массажа при различных патологиях. -владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по ЛФК. План практического занятия: 1. Техника и методика выполнения массажных приемов.	У, Т, ПР

		2. Методические особенности выполнения разминания. 3. Методические рекомендации к выполнению вибрации.	
5	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический и самомассаж.	Практическое занятие № 5 (2 часа) Тема: Оценка эффективности лечебной физической культуры и массажа. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ЛФК и массажа. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности массажа. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ЛФК и массажа. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ЛФК. План практического занятия: 1. Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений 2. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. 3. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.	Т, ПР
6	Лечебная физическая культура и массаж при травмах.	Практическое занятие № 6 (2 часа) Тема: Лечебная физическая культура и массаж при травмах В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ЛФК и массажа при травмах. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности массажа при травмах. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ЛФК и массажа при травмах. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ЛФК и массажа при травмах. План практического занятия: 1. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. 2. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. 3. Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях нервной системы.	У,Т
7	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Практическое занятие № 7 (2 часа) Тема: Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. - владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. План практического занятия: 1. Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца.	У,Т

		2. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. 3. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.	
8	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Практическое занятие № 8 (2 часа) Тема: Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. В результате выполнения практического задания студент должен: - знать об основных методах оценки эффективности массажа при заболеваниях органов дыхания. - знать об основных методах оценки эффективности массажа при заболеваниях органов дыхания. - уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. План практического занятия: 1. Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, 2. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, 3. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.	У, Т, ПР

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.3 Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Приемы и техника массажа. Методика массажа.	Лабораторная работа №1,2 (4 часа) Тема: Практическое изучение приемов массажа. Оборудование: массажная кушетка. Организация работы: группа делится по парам. Под контролем преподавателя делают массаж друг другу. Обоснование: В практике массажа принята классификация приемов, предложенная И. 3. Заблудовским и дополненная А. Ф. Вербовым (1941). В классификации выделены четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и их разновидности или вспомогательные приемы, повторяющие основной прием в различных модификациях.	Т, ПР
2	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический и самомассаж.	Лабораторная работа №3, 4 (4 часа) Тема: Практическое изучение основных видов массажа. Оборудование: массажная кушетка. Организация работы: группа делится по парам. Под контролем преподавателя делают массаж друг другу. Обоснование: К аппаратному массажу относят: вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой массаж, баромассаж и массаж с помощью ручных устройств и инструментов. Вибрационный массаж осуществляется аппаратами, которые могут оказывать на организм общее и местное воздействие. Гидромассаж – это вид массажа, сущность которого состоит в воздействии на организм массажных манипуляция через воду (термическим путем, механическим или химическим – минеральной, хвойной водами и	У, Т, ПР

		т.п.) Пневмомассаж осуществляют с помощью аппаратов, основанных на принципе создания повышенного или пониженного давления воздуха. Ультразвуковой массаж проводится с помощью звуковой физиотерапевтической аппаратуры, которая включает в себя генератор высокой частоты и пьезоэлектрической преобразователь. Баромассаж осуществляют с помощью аппарата В. А. Кравченко. Нагнетание воздуха в камеру и отсасывание воздуха из нее производится воздушным насосом. Минимальное давление, достигаемое в камере, - 500 мм рт. ст., максимальное – 850 мм рт. ст., температура – не более 40°. Массаж с помощью ручных устройств и инструментов (массажная дорожка, щетки, гимнастическая палка, спортивный массажер, шаровой массажер, коврики для стоп и пр.) имитирует какой-нибудь один из приемов ручного классического массажа.	
3	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Лабораторная работа №5,6 (4 часа) Тема: Практическое проведение ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Оборудование: зал ЛФК. Организация работы: группа делится подгруппы. Под контролем преподавателя проводят занятия в подгруппах. Обоснование: Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания предусматривает применение как общеразвивающих, так и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения улучшают функцию всех органов и систем и оказывают благоприятное воздействие на дыхательный аппарат. Специальные упражнения направлены на: улучшение функции дыхания в покое и при мышечной деятельности; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы; укрепление дыхательной мускулатуры; растягивание плевральных спаек; очищение дыхательных путей от патологического содержимого (слизи, мокроты, гноя). В методике занятий ЛФК применяются статические (СДУ) и динамические (ДДУ) дыхательные упражнения.	Т, ПР
4	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	Лабораторная работа №7, 8 (4 часа) Тема: Практическое проведение занятий ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков. Оборудование: зал ЛФК. Организация работы: группа делится подгруппы. Под контролем преподавателя проводят занятия в подгруппах. Обоснование: Основой лечения нарушений осанки (особенно начальной степени) является общая тренировка мышечного корсета ослабленного ребенка, которая должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом вида нарушений осанки и возраста ребенка. Устранение нарушений осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.	У, Т, ПР

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3

1	Проработка учебного (теоретического) материала.	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. – 258 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 (дата обращения: 11.02.2017).
2	Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций).	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. – 258 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 (дата обращения: 11.02.2017).
3	Подготовка к текущему контролю.	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. – 258 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 (дата обращения: 11.02.2017).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2

2	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2
3	Приемы и техника массажа. Методика массажа.	Аудиовизуальная технология, технология развития критического мышления	2
4	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
5	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
6	Лечебная физическая культура и массаж при травмах.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
7	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
8	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
9	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
10	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.	Аудиовизуальная технология, технология развития критического мышления	4
11	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
	Итого по курсу		34
	в том числе интерактивное обучение*		6

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
2	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
3	Приемы и техника массажа. Методика массажа	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
4	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
5	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический и самомассаж.	Обсуждение теоретических вопросов.	2
6	Лечебная физическая культура и массаж при травмах.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2

7	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
8	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
	Итого по курсу		16
	в том числе интерактивное обучение*		6

3.3.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Приемы и техника массажа. Методика массажа	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	4
2	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический и самомассаж.	Работа в малых группах, проблемное обучение	4
3	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Работа в малых группах, проблемное обучение	4
4	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	Работа в малых группах, проблемное обучение	4
	Итого по курсу		16
	в том числе интерактивное обучение*		6

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество баллов
1	2	3	4
1	Приемы и техника массажа. Методика массажа	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 5
2	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический и самомассаж.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 5
3	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 5
4	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	Практическая работа Устный (письменный) опрос	10 5
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

1. Классификация и характеристика средств ЛФК.
2. Принципы составления комплексов упражнений для групповых занятий ЛФК.
3. Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.
4. Осанка, виды нарушений осанки. Средства, формы и методы ЛФК, примеры.
5. Болезни органов пищеварения. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
6. Болезни нарушений обмена веществ. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
7. Понятие о классическом и лечебном массаже.
8. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
9. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
10. Массаж при различных заболеваниях и травмах.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Плотность занятия ЛФК должна составлять
 - 1) 40-55%
 - 2) 50-60%
 - 3) 65-70%
 - 4) 70-75%
2. Плотность занятия ЛФК в санаторно-курортных условиях должна быть
 - 1) 75%
 - 2) 45%
 - 3) 50%
 - 4) 65%
3. Совокупность массажных приемов, при которых рука скользит по коже, не сдвигая
 - 1) разминание
 - 2) поглаживание
 - 3) выжимание
 - 4) вибрация
18. «Поглаживание» используется для
 - 1) подготовки кожи к дальнейшим, более энергичным манипуляциям
 - 2) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
 - 3) массажа при перегрузке суставно-связочного аппарата
 - 4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения
4. Прием растирание используется для
 - 1) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
 - 2) подготовки кожи к дальнейшим, более энергичным манипуляциям
 - 3) массажа при перегрузке суставно-связочного аппарата
 - 4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения
5. Прием разминание используется для
 - 1) подготовки кожи к дальнейшим, более энергичным манипуляциям
 - 2) массажа при перегрузке суставно-связочного аппарата
 - 3) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
 - 4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения

6. Прием выжимание используется для
- 1) подготовки кожи к дальнейшим, более энергичным манипуляциям
 - 2) быстрого опорожнения и последующего наполнения сосудов кровью
 - 3) массажа при перегрузке суставо-связочного аппарата
 - 4) улучшения питания тканей, удаления продуктов обмена веществ, улучшения кровоснабжения
7. На долю этого приема приходится 60% всего времени массажа
- 1) разминания
 - 2) поглаживания
 - 3) выжимания
 - 4) растирания
8. Основная ошибка при выполнении поглаживания
- 1) медленный темп выполнения
 - 2) сильное давление на кожу
 - 3) слабое давление на кожу
 - 4) короткий период выполнения
9. На долю этого приема в условиях бани отводится 60% всего времени массажа
- 1) поглаживания
 - 2) разминания
 - 3) выжимания
 - 4) растирания
10. Прием, используемый чаще всего как подготовительная процедура к выполнению разминания
- 1) поглаживания
 - 2) разминания
 - 3) выжимания
 - 4) растирания

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;

- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие методического содержания ответа;

- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;

- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

Вопросы на экзамен

1. История ЛФК. Место ЛФК в системе физического воспитания.

2. ЛФК как составная часть системы физического воспитания, как лечебно- педагогический процесс.

3. Особенности ЛФК как лечебного метода.

4. Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы в ЛФК.

5. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Роль врача, инструкторов, методиста.

6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия ЛФК на организм человека.

7. Принципы составления комплексов упражнений для занятий ЛФК при двигательных режимах.

8. Характеристика дыхательных упражнений, применяемые в ЛФК.

9. Деление физических упражнений по активности и степени физической нагрузки.

10. Классификация и характеристика средств ЛФК.

11. Принципы составления комплексов упражнений для индивидуальных занятий ЛФК (самостоятельно, с инструктором, с родителями).

12. Принципы составления комплексов упражнений для групповых занятий ЛФК.

13. Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.

14. Дозировка интенсивности упражнений и плотности занятий ЛФК.

15. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Факторы ограничения и факторы риска.

16. Методы используемые в ЛФК. Использование педагогических приемов на занятиях ЛФК.

17. Двигательные режимы, понятия, общая характеристика.

18. Периоды в ЛФК, общая характеристика.

19. Плотность занятий ЛФК, принципы методика занятий ЛФК.
20. Осанка, виды нарушений осанки. Средства, формы и методы ЛФК, примеры.
21. Классификация нарушений осанки. Общая характеристика ЛФК при этих нарушениях. Особенности.
22. Особенности проведения ЛФК при нарушениях осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
23. Болезни органов пищеварения. Общая характеристика ЛФК при этих заболеваниях.
24. Болезни нарушений обмена веществ. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
25. Заболевания органов дыхания. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
26. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Общая характеристика.
27. Плоскостопие, его причины. Методика ЛФК при плоскостопии.
28. ЛФК при занятиях с учащимися специальных медицинских групп.
29. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ЛФК.
30. Сколиоз, его виды, степени. Методика ЛФК при сколиозах.
31. Сколиозы. Общая характеристика. Профилактика сколиозов.
32. Заболевания суставов. Общая характеристика. Методика ЛФК при данных заболеваниях.
33. Массаж, виды массажа.
34. Классификация массажа. Краткая характеристика.
35. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа.
36. Понятие о классическом и лечебном массаже.
37. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
38. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
39. Гигиенические основы массажа.
40. Основные приемы классического массажа.
41. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
42. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
43. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
44. Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.
45. Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.
46. Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.
47. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.
48. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.
49. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.
50. Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.
51. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК при болезнях сердечно-сосудистой системы.
52. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.
53. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры.
54. Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.
55. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и противопоказания.

- 56.Лечебная физкультура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.
- 57.Лечебная физкультура при болезнях органов дыхания. Показания и противопоказания.
- 58.Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
- 59.Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени.
- 60.Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, неврозах.

Макет экзаменационного билета

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии

Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Лечебная физическая культура и массаж»

БИЛЕТ №1.

1. История ЛФК. Место ЛФК в системе физического воспитания.
2. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, неврозах.

Заведующий кафедрой
Преподаватель

Гожко А. А.
Шкляренко А.П.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. – 258 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233> (дата обращения: 11.02.2017).

2. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс] : учеб. / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 386 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708> (дата обращения: 11.02.2017). 2. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — М. : Советский спорт, 2010. — 281 с. — URL.: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096.

3. Стёпкина, М. А. , Федотов, В. К. Шкляренко, А. П. Система диагностических и консервативных лечебных мероприятий при нарушениях осанки и деформациях позвоночника у детей и подростков. – Омск: ООО «Издательский дом " ЛЕО"» – 2009. – 240 с.

5.2 Дополнительная литература:

1. Юречко, О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста [Электронный ресурс] учеб. пособие / О. В. Юречко. – Благовещенск : Благовещенский гос. пед. ун-т, 2015 – 128 с. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24933912> (дата обращения: 10.03.2017).

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеева С. П. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51905.

3. Шкляренко, А.П. Краткий курс физиологии человека [Текст] : учеб. пособие /А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, Л.М. Пашкова ; Федер. гос. авт. образоват. учреждение выс. проф. образования "Волгогр. гос. ун-т" ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение выс. проф. образования "Куб. гос. ун-т", Фил. в г. Славянске-на-Кубани. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2014. – 404 с. ISBN 978-5-9669-1384-7

5.3. Периодические издания:

1. Тематический портал о массаже: <http://www.massage.ru/> (дата обращения 18.08.14).

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал: <http://lfksport.ru/> (дата обращения 18.08.14).

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной

подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Лечебная физическая культура и массаж», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

8.1 Перечень информационных технологий.

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
 2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
 3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Энциклопедииум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Лабораторные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
6	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.