Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Керимуллова

«30» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма\* | Заочная форма\* |
| Индекс по учебному плану | *МДК.02.03* |  |
| Курс | *4 курс на базе 9 классов**3 курс на базе 11 классов* |  |
| Семестр | *7,8 семестр на базе 9 классов**5,6 семестр на базе 11 классов* |  |
| Общее количество часов: | *146 часов* |  |
| Аудиторные занятия | *116 часов* |  |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | *30 часов* |  |
| Форма контроля | *на базе 9 классов:**7 семестр: к/р**8 семестр: экзамен**на базе 11 классов:**5 семестр: к/р**6 семестр: экзамен* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

В.Н.Лузгин (преподаватель)

 *(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2021г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е. Подтёпина, начальник учебно-методического отдела

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета «29» августа 2021г. приказ № 657-од

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* Л.Н.Керимуллова,

 *(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

директор.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4  |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 8  |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины**
 | 16 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 19  |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ профессионального модуля**

**МДК 02.03 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

## 1.1. Область применения программы:

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО

49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины (модуля) – требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

**В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен уметь**

-использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

**В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен знать:**

* требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
* сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
* основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
* историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
* технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
* методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
* методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
* технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
* основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
* виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
* технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
* основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
* виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.
	+ значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
	+ средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
	+ дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
	+ показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
	+ основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
	+ методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
	+ понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
	+ основные виды и приемы массажа.

**1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

**Декомпозиция компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компетенции** | **Основные признаки****сформированности компетенций** |
| **ОК-1** | - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.- Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.- Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.- Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.- Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.- Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.- Ставить цели , мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. |
| **ПК-1****ПК-2****ПК-3****ПК-4****ПК-5****ПК-6** | - Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.-Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.- Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.- Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.- Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.- Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 (11) | 6 (11) | 7 (9) | 8 (9) |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическое обучение (лекции) | 56 |  |  |  |  | 30 | 28 | 36 | 20 |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | 60 |  |  |  |  | 32 | 26 | 40 | 20 |
| Курсовая работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**(*форма аттестации*) | **к/р - экзамен** |  |  |  |  | к/р | экзамен | к/р | экзамен |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | **30** |  |  |  |  | **20** | **10** | **20** | **10** |
| Изучение литературы по теме |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **146** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделаучебной дисциплины | Содержание раздела | Формируемые компетенции(указать формируемые компетенции, их уровень и номер в соответствии с федеральным гос образ стандартом) |

| *1* | *2* | *3* | *4* |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Раздел I | ЛФК | **ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6** |
| 2. | Раздел II. | Массаж | **ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6** |

**2.3. Планы теоретических (лекционных) и практических (семинарских) занятий.**

**Планы теоретических (лекционных) занятий (по семестрам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Кол-во часов | Форма проведения, технология  |

| *1* | *2* | *3* | *4* |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел I.  | *№ семестра* |  |  |
| **Тема 1.1Общие основы здорового образа жизни**.1. Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.
2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
 | **2**11 | Устный опрос |
| **Тема1.2 Общие основы ЛФК.**1. Понятие о ЛФК.
2. Краткий исторический очерк применения физи­ческий упражнений с ле­чебно-профилактической целью.

 **3.**Понятия об адаптации и дезадаптации организма. | **3**111 | Устный опрос |
| **Тема 1.3 Клинико-физиологическое обоснование лечебно­го действия физиче­ских упражнений.**1. Влияние физических упражнений на основные системы организма человека.
2. Механизмы тонизи­рующего, трофиче­ского и компенсаторного действия физи­ческих упражнений на организм.
 | **2**11 | Устный опрос |
| **Тема 1.4 Средства и формы ЛФК, двигательные ре­жимы.**1. Средства ЛФК и формы занятий ЛФК
2. Показания и противопо­казания к проведению за­нятий ЛФК.
 | **2**11 | Устный опрос |
| **Тема 1.5Классификация физических упражнений.**1. Активные и пассивные физические упражнения.
2. Изометрические, изотонические и идеомоторные упражнения.
3. Дыхательные упражнения.
 | **3**111 | Устный опрос |
| **Тема 1.6 Общая структура занятий ЛФК.****Механо­терапия и трудоте­рапия.**1. Вводная, основная и заключительная часть занятий ЛФК.
2. Особенности структуры занятий ЛФК при различных заболеваниях.
3. Понятие о механотерапии. Группы аппаратов в ме­ханотерапии.
4. Понятие о трудотерапии как о методе реабилитации после различных заболеваний и травм.
 | **4**1111 | Устный опрос |
| **Тема 1.7Методы дозирования физических упражнений.**1. Общие подходы к дозированию физических упражнений.
2. Дозирование спортивно прикладных упражнений.
3. Дозирование физических упражнений в зависимости от периодов и этапов реабилитации.
4. Особенности дозирования физических упражнений при различных заболеваниях.
 | **4**1111 | Устный опрос |
| **Тема 1.8 Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК.**1. Понятие о врачебно-педагогическом контроле.
2. Методы врачебно-педагогического контроля эффективности занятий ЛФК.
3. Контроль переносимости и эффективности занятий ЛФК.
4. Выявление различных противопоказаний для проведения занятий ЛФК.
 | **4**1111 | Устный опрос |
| **Тема 1**.**9ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**1. Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония).
2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
 | **2**11 | Устный опрос, терминологический словарь, самостоятельная работа. |
| **Тема 1.10ЛФК при заболеваниях органов дыхания.**1. Общая характеристика заболеваний дыхательной системы (бронхиальная астма).
2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
 | **2**11 | Устный опрос, терминологический словарь, самостоятельная работа. |
| **Тема 1.11ЛФК при заболеваниях нервной системы**1. Общая характеристика заболеваний нервной системы.
2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях нервной системы.
 | **2**11 | Устный опрос, терминологический словарь, самостоятельная работа. |
| **Тема 1.12ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.**1. Общая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм.
2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.
3. Особенности ЛФК при различных травмах.
 | **3**1 11 | Устный опрос, терминологический словарь, самостоятельная работа. |
| Раздел II. | **Тема 2.1Основы массажа.**1. Понятие о массаже.
2. Классификация массажа.
3. Виды и системы массажа.
 | **3**111 | доклады, выступления |
| **Тема 2.2Влияние массажа на основные системы организма.**1. Физиологические механизмы влияния массажа на основные системы организм
2. Механизмы лечебного действия массажа.
3. Место массажа в системе реабилитации и лечении лиц с различными заболеваниями.
4. Массаж в системе спортивной подготовки.
 | **4**1111 | доклады, выступления |
| **Тема 2.3Организация работы массажного кабинета**.1. Гигиенические рекомендации к помещению и оборудованию массажного кабинета.
2. Показания и противопоказания для проведения массажа.
 | **2**11 | доклады, выступления |
| **Тема 2.4 Массажные приемы: поглаживание, растирание.**1**.**Классификация основных массажных приемов.2. Основные физиологические эффекты поглаживания и растирания. | **2**11 | доклады, выступления |
| **Тема 2.5 Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы.**1. Основные физиологические эффекты разминания, вибрации и ударных приемов.
2. Методические указания и техника проведения приемов на отдельных участках тела.
 | **2**11 | доклады, выступления |
| **Тема 2.6 Структура массажа.**1. Задачи сеанса массажа, отбор приемов.
2. Последовательность приемов массажа и зон воздействия.
3. Задачи и особенности курсов массажа.
 | **3**111 | доклады, выступления |
| **Тема 2.7 Аппаратный массаж.**1. Особенности проведения аппаратного массажа.
2. Методика проведения отдельных видов аппаратного массажа:вибрационный; вакуумный; гидромассаж.
 | **2**11 | доклады, выступления |
| **Тема 2.8 Массаж при различных заболеваниях.**1. Цель и задачи лечебного массажа.
2. Особенности массажа при заболеваниях опорно-двигательной системы.
3. Массаж в спорте и в системе реабилитации.
 | **3**111 | доклады, выступления |
| **Тема 2.9 Контроль эффективности сеансов и курсов массажа.**1. Методы оценки и контроля сеансов массажа
2. Методы оценки и контроля эффективности курсового применения массажа
 | **2**11 | доклады, выступления |

**Планы практических (семинарских) занятий (по семестрам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Кол-во часов | Форма проведения, технология  |

| *1* | *2* | *3* | *4* |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел I.  | *№ семестра* |  |  |
| **Тема 1.1Общие основы здорового образа жизни.**1. Гомеостаз организма.
 | **1**1 | Устный опрос |
| **Тема 1.2 Общие основы ЛФК**1. Методы и средства ЛФК.
2. Формы ЛФК.
 | **2**11 | Устный опрос |
| **Тема 1.3 Клинико-физиологическое обоснование лечебно­го действия физиче­ских упражнений.**1. Тонизи­рующее и трофиче­ское действия физи­ческих упражнений на организм.
2. Компенсаторное действия физи­ческих упражнений на организм.
 | **2**11 | Устный опрос |
| **Тема 1.4Средства и формы ЛФК, двигательные ре­жимы.**1. Практическое применение различных форм занятий ЛФК с учетом двигательных режимов и периодов реабилитации.
2. Периоды и этапы лечебного применения физических упражнений.
3. Двигательные режимы.
 | **3**111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.**5 Классификация физических упражнений. 1. Практическая реализация различных пассивных и активных упражнений. 2. Проведение дыхательных и спортивно прикладных упражнений. 3. Проведение упражнений для различных мышечных групп по анатомическому признаку. 4. Спортивно прикладные упражнения. Упражнения на координацию и равновесие. | **4** 1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.6 Общая структура занятий ЛФК.****Механо­терапия и трудоте­рапия.** 1. Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.2.Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.3.Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах.4**.**Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах | **4**1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.7 Методы дозирования физических упражнений.**1. Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.
2. Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.
3. Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.
4. Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.
 | 41111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.8 Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК.**1. Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля.
2. Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК.
3. Особенности врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.
4. Особенности врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.
 | **4**1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.9 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**1. Особенности периодов и этапов реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Основные методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с учетом периодов и этапов реабилитации.
 | **4**1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.10 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.**1. Создание индивидуальных программ ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
2. Практическая реализация ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
3. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.
4. Контрольная работа
 | **4**1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.11 ЛФК при заболеваниях нервной системы.**1. Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях нервной системы.
2. Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях нервной системы с учетом периодов и этапов реабилитации.
3. Основные методики ЛФК при заболеваниях нервной системы.
 | **4**111 | Практические работы, доклады, выступления |
| **Тема 1.12 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.**1. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. ЛФК при переломах.
3. ЛФК при контрактурах.
4. ЛФК при заболеваниях суставов
 | **4**1111 | Практические работы, доклады, выступления |
| *№ семестра* |  |  |
| Раздел II. | **Тема 2.1** **Основы массажа.**1. Основы массажа.
 | **1**1 |  |
| **Тема 2.2Влияние массажа на основные системы организма.**1. Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека.
2. Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека.
 | **2**11 | Практические работы |
| **Тема 2.3Организация работы массажного кабинета.**1. Практическая работа по организации рабочего места массажиста.
2. Применение вспомогательных средств в массаже.
 | **2****1****1** | Практические работы |
| **Тема 2.4Массажные приемы: поглаживание, растирание.**1. Практическая реализация приемов массажа.поглаживание, растирание.
2. Особенности проведения массажа наразличных участков тела.
3. Техника проведения поглаживания и растирания.
 | **4**111 | Практические работы |
| **Тема 2.5Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы.**1. Практическая применение массажных приемов.
2. Практическая применение разминание

 **3.** Практическая применение вибрация и ударных приемов. | **3**111 | Практические работы |
| **Тема 2.6Структура массажа.**1. Контроль условий проведения массажа.
2. Практическое применение различных массажных приёмов.
 | **2**11 | Практические работы |
| **Тема 2.7Аппаратный массаж.**1. Практическая реализация приемов аппаратного массажа.
2. Методика проведения вибрационного массажа
3. Методика проведения вакуумного массажа
 | **3**111 | Практические работы |
| **Тема 2.8Массаж при различных заболеваниях.**1. Массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Массаж при заболеваниях спины.
3. Массаж заболеваниях суставов.
 | **3**111 | Практические работы |

**2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | № раздела, темы | Содержание и формы работы  | Срокивыполнения(№ недели) | Часы | Формаконтроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| 1. | **Раздел I.**Тема 1.1Тема 1.2Тема 1.3 Тема 1.4Тема 1.5Тема 1.6Тема 1.7Тема 1.8Тема 1.9Тема 1.10Тема 1.11Тема 1.12 | № семестраИзучить материалы общим основам здорового образа жизни.Изучить материал по теме общие основы ЛФК.Создать глоссарий по основным понятиям темы клинико- физиологическое обоснование лечебно­го действия физиче­ских упражнений.Средства и формы ЛФК, двигательные ре­жимы.Классификация физических упражнений.Общая структура занятий ЛФК.Механо­терапия и трудоте­рапия. Подготовить доклады по теме методы дозирования физических упражнений.Подготовить презентации по теме Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК.ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.Подготовить глоссарий по теме ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Подготовить доклады ЛФК при заболеваниях нервной системы.Изучить материал по теме ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. | 1,22,33,44,55,66,77,88,99,1010,1111,1213,14 | 112111112111 | Анализ самостоятельной работы по тематике.Тематическое собеседование.Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.Защита самостоятельных работ по тематике. |
| 2. | **Раздел II.** Тема 2.1Тема 2.2Тема 2.3Тема 2.4Тема 2.5Тема2.6 Тема 2.7Тема 2.8 | **№ семестр**Основы массажа.Влияние массажа на основные системы организмаОрганизация работы массажного кабинета.Массажные приемы: поглаживание, растирание.Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы.Структура массажаАппаратный массаж.Массаж при различных заболеваниях. | 15,16 | 21113222 | Анализ, оценивание.Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополненийЗащита |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация программы МДК требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий.учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, колонки, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы), зал ЛФК с соответствующим оснащением (шведская стенка, гимнастические палки, тренажеры для механотерапии, гантельный ряд, резиновые эспандеры), массажная кушетка.

**3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение**

 **учебной дисциплины (модуля)\***

**Основная литература**

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников, М.: Советский спорт, 2001;
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2001;
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник – М.: Академия, 2004;

**Дополнительная литература**

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль - М.: Медицина, 1990;
2. Л. Бонева, П. Слынчева, Ст. Банко. Руководство по кинезотерапии – София: Медицина и физкультура, 1978;
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. - М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 1999;
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007;
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник – М.: Медицина, 2001;
6. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. ЛФК в системе медицинской реабилитации– М.: Медицина, 1995;
7. Комарова П.А., Благовидова Л.А. Руководство по физическим методам лечения. М.: Медицина, 1983;
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал, Об-щероссийский общественный фонд Социальное развитие России, №4 (100), 2012;
9. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007;
10. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре - М.: Физ-культура и спорт;
11. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре - Л.: Медицина, 1983;
12. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студен-тов. Мн. Тесей. 2003;
13. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ, 2000;
14. Шакиров А. Г. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе у спортсменов (методические рекомендации) / А. Г. Шакиров. – М.: Изд-во Высшая школа, 1982;
15. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. И. Ренкер. – М.: Медицина, 1973.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**4.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения учебной дисциплины (модуля)**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
| --- | --- | --- |
| Уровень освоения |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**ПК 1.1.Определять цель и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. |
|  - определение цели и задач- качество планирования учебно-тренировочного занятия- последовательность в решении задач | - затруднения при определении цели и задач- трудности при планировании учебно-тренировочного занятия- нелогическая последовательность в решении задач | - не всегда точное определение цели и задач- недочеты при планирование учебно-тренировочного занятия- незначительно нарушена последовательность в решении задач | - точное определение цели и задач- качественное планирование учебно-тренировочного занятия- логическая последовательность в решении задач | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.2.Проводить учебно-тренировочные занятия. |
|  - качество проведения учебно-тренировочного занятия- использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | - некачественное проведение учебно-тренировочного занятия- отсутствие применения специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | - качественное проведение учебно-тренировочного занятия с небольшими замечаниями- не всегда используются специальные средства и методы при проведении учебно-тренировочных занятий | - качественное проведение учебно-тренировочного занятия- точное использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.3.Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. |
|  - использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - неиспользование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - ошибки при использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | - качественное использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесси результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. - качественное осуществление педагогического контроля |
| - оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях- соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена- обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | - некорректная оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях- несоответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена- не точная обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | - недочеты при оценке процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях- используемые методики и процедуры не всегда соответствуют этапам подготовки спортсмена - затруднения при обработке, анализе и интерпретации данных полученных в ходе контроля | - справедливая оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях- соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена- обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.5.Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс ирезультаты руководства соревновательной деятельностью. |
|  - проведение анализа учебно-тренировочного занятия- анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - не точное проведение анализа учебно-тренировочного занятия- грубые ошибки при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - не полностью раскрытый анализ учебно-тренировочного занятия- недочеты при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | - проведение полного и подробного анализа учебно-тренировочного занятия- корректный анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.6.Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. |
|  - применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - незнание методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - применение однообразных методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | - знание и точное применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.7.Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям исоревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. |
|  - подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря- знание основ техники безопасности | - неправильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря- незнание основ техники безопасности | - затруднения при подборе и подготовке к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря- знание основ техники безопасности | - правильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря- знание и своевременное применение основ техники безопасности | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельностьспортсменов. |
|  - оформление плановой документации- ведение текущей документации- оформление аналитических материалов- анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований | - неправильное оформление плановой документации- ведение текущей документации с грубыми ошибками- нарушения при оформлении аналитических материалов-некорректный анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований | - корректное оформление плановой документации- недочеты при ведении текущей документации- затруднения при оформлении аналитических материалов- незначительные ошибки при анализе, обработке официальных статистических документов, протоколов соревнований | - правильное оформление плановой документации- верное ведение текущей документации- умение оформлять аналитические материалы- знание методик анализа, обработки официальных статистических документов, протоколов соревнований | *Текущий контроль в форме:**- защиты лабораторных и практических занятий;**- контрольных работ по темам МДК.**Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.**Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
| --- | --- | --- |
| Уровень освоения |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес - участие в работе научно-студенческих обществ |
|  - выступление на научно-практических конференциях- участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - отсутствие выступлений на научно-практических конференциях- отказ от участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - выступление на научно-практических конференциях- участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - постоянное выступление на научно-практических конференциях- активное участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
|  - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - оценка их эффективности и качества выполнения; | - не знание методов и способов решения профессиональных задач – не корректная оценка их эффективности и качества выполнения; | - затруднения при выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач - не совсем точная оценка их эффективности и качества выполнения; | - правильный выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - верная оценка их эффективности и качества выполнения; | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
|  - анализ профессиональных ситуаций- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не верный анализ профессиональных ситуаций- не правильный подбор решений стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не полный анализ профессиональных ситуаций- затруднения при решении стандартных и нестандартных профессиональных задач | - полный анализ профессиональных ситуаций- верное решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
|  - поиск необходимой информации;- использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - неэффективный поиск необходимой информации;- неиспользование дополнительных источников, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - затруднения при поиске необходимой информации;- использование однообразных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - эффективный поиск необходимой информации;- постоянное использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
|  - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - неиспользование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов) |
| - с преподавателями, в ходе обучения, с коллегами в ходе производственной практики | -отсутствие навыков взаимодействия в коллективе | -умение работать в коллективе , небольшие трудности при общении с обучающимися  | - эффективная работа в коллективе, отсутствие проблем в общении с коллегами и руководством с преподавателями, в ходе обучения | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий  |
| - ответственность за результат выполнения задания- самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - отсутствие понимания ответственности за результат выполнения задания- не способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - ответственность за результат выполнения задания- недочеты при самоанализе и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - принятие на себя ответственности за результат выполнения задания- способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
|  - планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики- определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - неспособность к планированию и выполнению заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики- не знание этапов и содержания работы по реализации самообразования | - умение выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики- определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - качественное планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики- верное определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий |
|  - адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности- - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики  | - неспособность к адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности- отсутствие профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики  | - продолжительная адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности- затруднения при проявлении профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики  | - с легкостью адаптируется к изменяющимся условиям профессиональной деятельности- - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики  | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся |
|  - использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов- применение форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - незнание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов- отсутствие профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - знание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов- применение профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - своевременное использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов- применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением профессиональных норм ее регулирующих |
|  - принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - незнание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - знание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - принятие точных решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта,базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности |
|  - выполнение двигательных действий в избранном виде спорта - анализ техники и степень освоения двигательного действия | - незнание техники двигательных действий в избранном виде спорта - неточный анализ техники двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде - способность к анализу техники и степени освоения двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена- точный анализ техники и степень освоения двигательного действия | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |

**Приложение 1**

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» изучается на очной форме обучения и заочной форме обучения в 5,6,7,8 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины 116 часов.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения дисциплины «Лечебная физкультура и массаж». Дисциплина является основой для прохождения производственной практики по профилю специальности.

В процессе изучения учебной дисциплины (модуля) следует:

*1. Ознакомиться с рабочей учебной программой (модуля). Рабочая учебная программа содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы.*

*2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.*

*3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.*

*4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.*

*При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:*

* *изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;*
* *ответить на вопросы самоконтроля.*

**Приложение 2**

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модуля)**

Текущий контроль знаний, умений и навыков проводится в виде устного опроса или тестирования, проверке результатов выполнения самостоятельной работы. За каждый вид работы студент получает баллы согласно критериям балльно-рейтинговой оценки знаний, разработанной в образовательной организации.

По окончании освоения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация.

***Пример формулировки заданий для опроса***

1. Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.
2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
3. Определение понятия ЛФК. Основные цели и задачи ЛФК.
4. Характеристика основных принципов проведения ЛФК.
5. Формы проведения занятий ЛФК. Общая и специальная тренировка.
6. Влияние физических упражнений на основные системы организма человека.
7. Краткосрочны и долгосрочные изменения основных систем организма человека при физических нагрузках.
8. Механизм лечебного действия физических упражнений: тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсации.
9. Классификация физических упражнений. Пассивные и активные физические упражнения.
10. Изотонические, изометрические и идеомоторные упражнения.
11. Упражнения на растяжение. Дыхательные упражнения.
12. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
13. Методы дозирования физических упражнений.
14. Методы дозирования общеразвивающих и спортивно-прикладных упражнений (ходьба, бег, плавание и др.).
15. Двигательные режимы при занятиях ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
16. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
17. Структура и план занятий ЛФК.
18. Методы контроля эффективности проведения занятий ЛФК.

***Примеры тестовых заданий\****

**Вопросы к тестовому контролю по предмету ЛФК и массаж.**

1. На какие системы организма человека влияют физические упражнения:

А) Сердечно-сосудистая и дыхательная;

Б) Эндокринная и пищеварительная;

В) Нервная и опорно-двигательная;

Г) Все вышеперечисленные.+

1. Метод лечения использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью:

А) Медикаментозная терапия;

Б) ЛФК;+

В) Мануальная терапия;

Г) Массаж.

1. Процесс лежащий в основе терапевтического действия ЛФК:

А) Дезадаптация и декомпенсация;

Б) Тренировка и адаптация;

В) Релаксация.

1. Лечебный эффект физических упражнений связан:

А) С тонизирующим действием;

Б) С трофическим действием;

В) С формированием компенсации;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Трофический эффект мышечных упражнений способствует:

А) Атрофии и гипотрофии мышечной ткани;

Б) Ускорению процессов регенерации и восстановлению клеток;+

В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.

1. Тонизирующий эффект физических упражнений способствует:

А) Снижению функциональной активности систем организма;

Б) Повышению функциональной активности систем организма;+

В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.

1. К кратковременным изменениям работы систем организма во время физической нагрузки не относиться:

А) Повышение частоты сердечных сокращений;

Б) Повышение систолического артериального давления;

В) Повышение иммунологического статуса.+

1. Основной целью ЛФК является:

А) Устранить болевой синдром;

Б) Улучшить настроение пациента;

В) Восстановление состояния здоровья;+

Г) Медикаментозное лечение.

1. К основным принципам ЛФК не относиться:

А) Индивидуальный подход;

Б) Систематичность и регулярность;

В) Форсированная тренировка;+

Г) Сознательность.

1. Индивидуальный подход при проведении занятий ЛФК учитывает:

А) Состояние здоровья и функциональное состояние организма;

Б) Возраст и пол пациента;

В) Антропометрические показатели;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. К положительным эффектам физических упражнений на организм не относиться:

А) Повышение общей физической работоспособности;

Б) Повышение мышечной силы;

В) Улучшение кровообращения внутренних органов;

Г) Снижение иммунологического статуса.+

1. Основное средство ЛФК.

А) Тренажер.

Б) Физическое упражнение.+

В) Инструктор ЛФК.

Г) Гимнастический снаряд.

1. К формам проведения ЛФК относиться:

А) Лечебная гимнастика;

Б) Утренняя гигиеническая гимнастика;

В) Прогулки с лечебной ходьбой;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Противопоказанием для занятий ЛФК не является:

А) Кровотечение и склонность к ним;

Б) Острое инфекционное заболевание;

В) Выраженный болевой синдром;

Г) Перенесенный инфаркт миокарда.+

1. Показание для ЛФК:

А) Высокая температура тела;

Б) Перелом без достаточной иммобилизации отломков;

В) Злокачественное онкологическое заболеваний;

Г) Посттравматическая контрактура сустава.+

1. К двигательным режимам относятся:

А) Щадящий;

Б) Щадяще-тренирующий;

В) Тренирующий;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Физические упражнения в фиксированном положении без изменения длинны мышцы и без движения в суставе:

А) Идеомоторные.

Б) Статические;+

В) Динамические;

1. Физические упражнения с изменением длинны мышц и с движением в суставе:

А) Динамические;+

Б) Статические;

В) Идеомоторные;

Г) Дыхательные.

1. Мысленно воображаемые упражнения:

А) Статические;

Б) Динамические;

В) Идеомоторные;+

Г) Дыхательные.

1. К спортивно-прикладным упражнениям относятся:

А) Ходьба на лыжах;

Б) Плавание;

В) Ходьба и бег с лечебной целью;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. К методам дозирования физических упражнений не относиться;

А) Количество подходов упражнения;

Б) Количество повторов в упражнении;

В) Величина отягощения;

Г) Факторы микроклимата помещения.+

1. Контроль переносимости занятий ЛФК включает:

А) Оценку общего самочувствия пациента;

Б) Контроль частоты сердечных сокращений;

В) Контроль артериального давления;

Г) Все вышеперечисленное. +

1. Эффективность занятий ЛФК связана:

А) С регулярность и систематичность занятий;

Б) С индивидуальным подходом к пациенту;

В) С мотивацией пациента на выздоровление;

Г) С основным заболеванием пациента.

Д) Все вышеперечисленное.+

1. Структура занятий ЛФК состоит из последовательных частей:

А) Основная, вводная, заключительная;

Б) Вводная, заключительная, основная;

В) Вводная, основная, заключительная.+

1. К методам дозирования спортивно прикладных упражнений не относиться:

А) Расстояние;

Б) Время;

В) Настроение;+

Г) Темп.

1. Продолжительность занятий ЛФК зависит:

А) От основного заболевания пациента;

Б) От общего самочувствия пациента;

В) От индивидуальных показателей пациента;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. К дыхательным упражнениям относиться:

А) Плавание;

Б) Ходьба с оздоровительной целью;

В) Диафрагмальное дыхание;+

Г) Механотерапия.

1. К механотерапии относятся;

А) Упражнения с гантелями или гимнастическими снарядами;

Б) Упражнения на специализированных реабилитационных тренажерах;+

В) Трудотерапия.

1. К видам массажа не относиться:

А) Гигиенический;

Б) Спортивный;

В) Аутогенный; +

Г) Лечебный.

1. Разновидность массажа применяемая при различных заболеваниях и травмах:

А) Спортивный;

Б) Лечебный;+

В) Гигиенический.

1. Противопоказанием для проведения лечебного массажа не является:

А) Кровотечение;

Б) Острое инфекционное заболевание;

В) Остеохондроз различных отделов позвоночника;+

Г) Различные воспалительные процессы;

1. Показание для назначения лечебного массажа:

А) Высокая температура тела;

Б) Заболевания кожи;

Г) Сколиотическая деформация позвоночника.+

1. К эффектам влияния массажа на нервную систему относятся:

А) Повышение общей нервной возбудимости;

Б) Понижение общей нервной возбудимости;

В) Усиление рефлекторных связей коры головного мозга;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Массажный приём характеризующийся скольжением руки по коже, с легкой степенью давления и без смещения тканей:

А) Растирание;

Б) Поглаживание;+

В) Разминание;

Г) Вибрационные приемы.

1. К эффектам влияния массажа на мышцы не относится:

А) Усиление сократительной способности;

Б) Повышение эластичности;

В) Усиление процессов гипотрофии и атрофии;+

Г) Улучшение окислительно-восстановительных процессов.

1. Массажный приём характеризующийся смещением или растяжением массируемых кожных покровов в различных направлениях с образованием кожной складки:

А) Растирание;+

Б) Поглаживание;

В) Разминание;

Г) Вибрационные приемы;

1. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему:

А) Расширение периферических кровеносных и лимфатических сосудов;

Б) Усиление притока крови к массируемому участку и лимфооттока;

В) Улучшение сократительной способности сердца;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Массажный приём характеризующийся захватом мышечной ткани с механическим воздействием на нее различной интенсивности:

А) Растирание;

Б) Поглаживание;

В) Разминание;+

Г) Вибрационные приемы;

1. Массажный приём характеризующийся созданием в массируемых тканях колебательных движений различной скорости и амплитуды:

А) Растирание;

Б) Поглаживание;

В) Разминание;

Г) Вибрационные приемы;+

1. Факторы влияющие на дозировку массажа:

А) Величина и расположение массируемой зоны;

Б) Техника проводимого массажа;

В) Индивидуальные показатели состояния здоровья массируемого;

Г) Все вышеперечисленное.+

1. Разновидность массажа осуществляемого с помощью специальных приборов:

А) Точечный;

Б) Сегментарно-рефлекторный;

В) Аппаратный;+

Г) Косметический.

1. Интенсивность и разновидность массажных приемов способствующая снижению тонуса мышц и релаксации:

А) Высокая интенсивность с применением растирания;

Б) Средняя интенсивность с применением ударных приемов;

В) Низкая интенсивность с применением легких вибрационных приемов.+

1. К вспомогательным средствам массажа относятся:

А) Специализированные кремы и мази для массажа;+

Б) Условия микроклимата массажного кабинета;

В) Высота подъёма массажного стола и его расположение.

1. Структура очередности основных массажных приёмов в сеансе массажа:

А) Разминание, вибрация, поглаживание, растирание;

Б) Растирание, поглаживание, вибрация, разминание;

В) Поглаживание, растирание, разминание, вибрация.+