

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Лечебная физическая культура и массаж

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

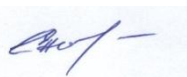
Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Елаева Е. Е., канд. мед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

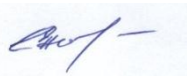
Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

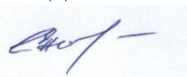
Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 года

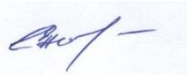
Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - подготовка студента к профессиональной деятельности, к грамотному применению средств лечебной физкультуры и массажа для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья у школьников различных медицинских групп, лечения больных с разнообразной патологией.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами общих правил выполнения процедур ЛФК и массажа;
- ознакомление с формами и средствами лечебной физкультуры;
- формирование системы медико-биологических понятий, необходимой для более глубокого понимания особенностей различной патологии;
- освоение основных массажных приемов;
- формирование навыков применения физических упражнений при различных патологических состояниях;
- приобретение умений использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, выполнять процедуры массажа при различных патологических состояниях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОПВО

Дисциплина Б1.В.11 «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 14 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: использование знаний, умений, навыков, способов деятельности и установки, полученных и сформированных в ходе изучения школьных курсов «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», где рассматривались вопросы :

- здоровье и факторы, его определяющие;
- медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни;
- совместная деятельность школы и семьи в формировании здорового образа жизни учащихся и в профилактике заболеваний;
- основы патологии;
- основы построения урока физической культуры.

Изучению дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» предшествует освоение дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Физическая культура и спорт;
- Анатомия человека;
- Основы медицинских знаний;
- Биохимия человека;
- Физиология человека.

Освоение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Физическая культура и спорт;
- Подготовка и сдача государственного экзамена;

Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014). Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать: - основные признаки здоровья и болезни; - анатомо-физиологические особенности функционирования различных систем организма в разные возрастные периоды; уметь: - формулировать конкретные задачи физического воспитания при различной патологии и находить пути решения посредством применения средств лечебной гимнастики; владеть: - системой медико-биологических понятий, необходимой для более глубокого понимания особенностей применения физических упражнений при различной патологии.
ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	
тренерская деятельность	
ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	знать: - показатели и признаки индивидуального и популяционного здоровья; - противопоказания и показания к применению лечебной физкультуры и массажа; - особенности влияния массажа и самомассажа на организм человека и его отдельные функциональные единицы; - основные виды спортивного и лечебного массажа для наиболее эффективного противостояния перенапряжению, перетренировке и травмам; уметь: - использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, - организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - контролировать и индивидуализировать программы лечебной физкультуры и массажа, ориентируясь на переносимость пациентом лечебных воздействий и консультируясь с врачом; - выполнять процедуры массажа при различных патологических состояниях; владеть: - навыками применения физических упражнений и массажа при различных патологических состояниях.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Четырнадцатый триместр
Контактная работа (всего)	16	16
Лекции	6	6
Практические	10	10
Самостоятельная работа (всего)	119	119
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа:

Освоение различных видов упражнений лечебной физической культуры, методов дозировки. Контроль за переносимостью нагрузок в ЛФК. Общие основы массажа. Виды массажа. Виды массажа.

Модуль 2. Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов:

Механизмы лечебного действия и принципы применения физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК и массажа у больных с патологией пищеварительных органов и нарушением обмена веществ.

Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях нервной системы. Механизмы лечебного действия и принципы применения физических упражнений и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при патологии периферической нервной системы.

Модуль 3. Частные методики ЛФК и массажа в ортопедии:

Применение физических упражнений и массажа при дефектах осанки и плоскостопии. ЛФК и массаж при заболеваниях позвоночника. Применение физических упражнений и массажа при сколиозе. Лечебная физическая культура и массаж при травмах позвоночника без поражения спинного мозга. ЛФК при плоскостопии. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов. ЛФК и массаж в травматологии.

Модуль 4. Частные методики ЛФК и массажа в травматологии:

ЛФК при травмах костей верхних конечностей. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей. ЛФК при травмах шейного отдела позвоночника. ЛФК при травмах грудного отдела позвоночника. ЛФК при травмах поясничного отдела позвоночника. ЛФК при травмах костей черепа.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа (2 ч.)

Тема 1. Освоение различных видов упражнений лечебной физической культуры, методов дозировки (2 ч.)

Введение.

Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.

Значение лечебной физкультуры в комплексном лечении заболеваний и травм. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

Модуль 2. Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов (2 ч.)

Тема 2. Механизмы лечебного действия и принципы применения физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания (2 ч.)

Анатомо-морфологические особенности органов дыхания в зависимости от возраста. Этиопатогенез и основные проявления заболеваний дыхательного аппарата.

Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при патологии органов дыхания.

Методика ЛФК и массажа при хронических формах заболеваний данной системы.

Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.

Модуль 4. Частные методики ЛФК и массажа в травматологии (2 ч.)

Тема 3. ЛФК и массаж в травматологии (2 ч.)

Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры и массажа в травматологии. Особенности использования средств и форм ЛФК при травмах. Использование лечебной гимнастики для восстановления функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата в зависимости от периода реабилитации после травм.

5.3 Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа (2 ч.)

Тема 1. Общие основы массажа. Виды массажа (2ч.)

1. Физиологическое действие массажа на организм человека.
2. Основные приемы массажа и их разновидности.
3. Техника массажа в зависимости от анатомо-физиологических особенностей массируемого участка тела.
4. Гигиеническое обеспечение процедуры массажа.
5. Показания и противопоказания к применению массажа.
6. Техника массажа отдельных частей тела.
7. Техника отдельных массажных приемов различных видов массажа.
8. Виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный, периостальный, перкуссионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, криомассаж, косметический, реанимационный, аппаратный, самомассаж.

Модуль 2. Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов (4 ч.)

Тема 2. Механизмы лечебного действия и принципы применения физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания (2 ч.)

1. Физиологические основы вдоха и выдоха.
2. Основные симптомы поражения дыхательного аппарата.
3. Лечебно-восстановительное влияние физических упражнений и массажа на организм при заболеваниях органов дыхания.
4. Классификация дыхательных упражнений. Произвольная регуляция дыхания по Бутейко, методика Стрельниковой.
5. Применение различных форм лечебной физкультуры и массажа при пневмонии с учетом щадящего, функционального и тренирующего периодов курса реабилитации.
6. Лечебная физкультура и массаж при хроническом бронхите в зависимости от стадии заболевания.
7. Особенности использования средств лечебной физической культуры и массажа при плевритах различной этиологии.
8. Лечебная физкультура и массаж при бронхиальной астме. Роль специальных физических упражнений в восстановлении бронхиальной проходимости.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС (2 ч.)

1. Анатомо-физиологические особенности строения центральной и периферической нервной системы.
2. Характеристика двигательных и чувствительных расстройств при неврологической патологии.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях и травмах центральной нервной системы.
4. Специальные физические упражнения при поражении нервной системы (антиспастические, противоригидные, идеомоторные, упражнения, увеличивающие объем движения в суставе и силу мышц, направленные на восстановление координации движений, на формирование двигательного навыка).
5. Общие основы методики проведения занятий лечебной физкультуры при двигательных и чувствительных расстройствах.
6. Основы лечебной физкультуры и массажа при поражении спинного мозга в зависимости от характера параличей. Лечение положением.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.

8. Гидрокинезотерапия при заболеваниях и травмах нервной системы.
9. Особенности проведения лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (невриты лучевого, локтевого, срединного, седалищного, бедренного, большеберцового, лицевого нервов).
10. Методика лечебной физической культуры и массажа при радикулитах и полиневритах.
11. Периоды лечебной физкультуры и особенности проведения массажа при заболеваниях и травмах.
12. Значение лечебной физкультуры и массажа при лечении детей с детскими церебральными параличами.

Модуль 3. Частные методики ЛФК и массажа в ортопедии (2 ч.)

Тема 4. ЛФК и массаж в ортопедии (2 ч.)

Методические особенности проведения процедур массажа и лечебной гимнастики при ортопедической патологии.

Модуль 4. Частные методики ЛФК и массажа в травматологии (2 ч.)

Тема 5. ЛФК при травмах позвоночника (2 ч.)

Методические особенности проведения лечебной гимнастики и массажа при переломах позвонков шейного отдела позвоночника без повреждения спинного мозга.

Методические особенности проведения лечебной гимнастики и массажа при переломах позвонков грудного отдела позвоночника без повреждения спинного мозга.

Методические особенности проведения лечебной гимнастики и массажа при переломах позвонков поясничного отдела позвоночника без повреждения спинного мозга.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четырнадцатый триместр (119 ч.)

Модуль 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа (40 ч.)

Темы для самостоятельного изучения

Тема. Контроль за переносимостью нагрузок в ЛФК

Правила тренировки при применении метода лечебной физической культуры: индивидуализация, систематичность, регулярность, длительность, постепенность нарастания физических нагрузок в процессе курсового лечения.

Особенности врачебно-педагогического контроля за переносимостью нагрузок. Средства и формы лечебной физической культуры.

Индивидуализация, систематичность, регулярность, длительность, постепенность нарастания физических нагрузок при применении ЛФК в процессе курсового лечения.

Тема. Общие основы массажа. Виды массажа

Анатомо-физиологическое обоснование применения и механизм действия массажа на организм.

История развития массажа. Особенности применения массажа в России. Морфо-функциональные основы массажа.

Гигиеническое обеспечение процедуры массажа. Показания и противопоказания к применению массажа.

Тема. Виды массажа. Характеристика отдельных видов массажа

Гигиенический, лечебный, спортивный, аппаратный, самомассаж.

Вид СРС: Решение задач Пример ситуационных задач:

- Больной К., 45 лет, находится на стационарном лечении третьи сутки после оперативного лечения по поводу острого аппендицита. Общее состояние удовлетворительное, субъективных жалоб больной не предъявляет. Определить режим двигательной активности для данного больного и интенсивность физической нагрузки в комплексе лечебной гимнастики.

- Больная М., 67 лет, находится на лечении в онкологическом отделении с диагнозом «Рак желудка, III стадия». Показано ли применение лечебной физической культуры в данном случае? Какие физические упражнения можно рекомендовать настоящей больной?

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий Темы презентаций:

- Виды массажа;

- Суджок-терапия;
- Особенности проведения процедур ЛФК с пожилыми людьми;
- Частные методики массажа отдельных частей тела;
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма;
- Противопоказания к лечебной физкультуре.

Модуль 2. Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов (40 ч.)

Темы для самостоятельного изучения

Тема. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК и массажа у больных с патологией пищеварительных органов и нарушением обмена веществ

Патогенетическое и лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.

Методические особенности проведения занятий ЛФК и массажа при повышенной и пониженной секреторной способности органов желудочно-кишечного тракта.

Лечебная физкультура и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лечебная гимнастика и массаж при висцероптозе.

Основы лечебной физической культуры и массажа при гипомоторике кишечника.

Отличительные особенности лечебной гимнастики и массажа при гипермоторной и гипомоторной дискинезии желчных путей.

Основные аспекты ЛФК и массажа при холециститах и желчекаменной болезни.

Механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете.

Характеристика степеней ожирения. Задачи лечебной физкультуры и массажа при ожирении.

Физические упражнения и массаж, применяемые для повышения энергообмена, периферического кровообращения, для воздействия на жировые депо.

Сочетание упражнений, массажа и лечебного питания. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.

Тема. Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях нервной системы

Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы.

Задачи и методика ЛФК и массажа при вялых и спастических параличах.

Заболевания и травмы головного, спинного мозга, периферических нервов; методика ЛФК и массажа при них.

Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.

Тема. Механизмы лечебного действия и принципы применения физических упражнений и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Лечебная физическая культура и массаж в системе реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидизации и смертности населения.

Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: атеросклероза, гипертонической и гипотонической болезни, ишемической болезни и ее осложнений, вегето-сосудистой дистонии.

Механизмы лечебного действия и методика применения ЛФК при данных заболеваниях. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Использование методики чередования и перераспределения физических нагрузок при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий.

Темы презентаций:

- Этиопатогенез, основные симптомы и синдромы заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Общие основы методики лечебной физкультуры и массажа при ишемической болезни сердца.
- Задачи лечебной физической культуры и массажа при недостаточности кровообращения

1-2 степени.

- Основы методики лечебной гимнастики и массажа при гипертонической болезни в зависимости от ее стадии.
- Врожденные и приобретенные пороки сердца.
- Этиопатогенез и основные проявления заболеваний дыхательного аппарата. Лечебно-восстановительное влияние физических упражнений и массажа на организм при заболеваниях органов дыхания.
- Произвольная регуляция дыхания по Бутейко, методика Стрельниковой.
- Особенности использования средств лечебной физической культуры и массажа при плевритах различной этиологии.
- Роль специальных физических упражнений в восстановлении бронхиальной проходимости.
- Лечебная физкультура и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
-
- Отличительные особенности лечебной гимнастики и массажа при гипермоторной и гипомоторной дискинезии желчных путей.
- Основные аспекты лечебной физкультуры и массажа при холециститах и желчекаменной болезни.
- Характеристика ожирения у детей. ЛФК при данной патологии.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий:

1. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при бронхите.
2. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при пневмонии.
3. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при пневмонии и плеврите.
4. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при эмфиземе легких.
5. Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме.
6. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гастрите с пониженной секреторной способностью.
7. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гастрите с повышенной секреторной способностью.
8. Составить комплекс специальных упражнений при хроническом холецистите.
9. Составить комплекс лечебной гимнастики при ожирении у детей школьного возраста.
10. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гипертонической болезни.
11. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гипотонической болезни.
12. Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда/свободный режим/.

СРС: Подготовка к тестированию

Повтор пройденного материала для дальнейшего прохождения тестирования.

Модуль 3. Частные методики ЛФК и массажа в ортопедии (20 ч.)

Темы для самостоятельного изучения

Тема. ЛФК и массаж при нарушениях осанки

Характеристика нарушений осанки. Теоретическое обоснование использования средств лечебной физкультуры и массажа для коррекции дефектов осанки.

Особенности использования физических упражнений при различных видах дефектов осанки.

Тема. ЛФК и массаж при сколиозе

Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика.

Изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах.

Применение корригирующих упражнений при сколиозах с одной дугой искривления..
Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов с одной дугой искривления.

Тема. ЛФК и массаж при круглой спине

Характеристика правильной осанки. Особенности изменения физиологических изгибов позвоночного столба при круглой спине. Особенности применения лечебной гимнастики и массажа при круглой спине.

Тема. ЛФК и массаж при плоской спине

Характеристика плоской спины. Особенности применения средств и форм лечебной

физической культуры, массажа при плоской спине.

Тема. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов

Методические особенности применения массажа и лечебной гимнастики при заболеваниях суставов различной этиологии.

Тема. ЛФК при плоскостопии

Характеристика различных видов плоскостопия. Теоретическое обоснование использования средств лечебной физкультуры и массажа для коррекции плоскостопия.

Особенности использования физических упражнений при плоскостопии.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий.

Темы докладов и рефератов:

- Анатомо-физиологическая характеристика правильной осанки.
- Основные виды дефектов осанки и их формирование при нарушении правильного сочетания и выраженности физиологических изгибов позвоночного столба.
- Лечебная физкультура как один из основных методов коррекции дефектов осанки.
- Классификация и характеристика сколиозов.
- Основы методики лечебной физкультуры и массажа при сколиозе различной степени.
- Организация и методика занятий с детьми со сколиозами на уроках физкультуры.
- Характеристика продольного и поперечного плоскостопия.
- Методика лечебной гимнастики и массажа при плоскостопии в зависимости от периодов лечебного курса.
- Профилактика плоскостопия у детей.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Составить комплекс лечебной физкультурой при сколиозе у детей.

2. Составить схему занятий лечебной физкультурой при дефектах осанки у детей.

3. Составить схему занятий лечебной физкультурой при плоскостопии. Вид СРС:

Подготовка к тестированию

Повтор пройденного материала для дальнейшего прохождения тестирования.

Модуль 4. Частные методики ЛФК и массажа в травматологии (19 ч.)

Темы для самостоятельного изучения

Тема. ЛФК при травмах костей верхних конечностей

Частные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах костей:

- пояса верхних конечностей;
- свободных верхних конечностей.

Методика ЛФК и массажа при травматических повреждениях суставов верхних конечностей.

Тема. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей

Частные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах костей:

- пояса нижних конечностей;
- свободных нижних конечностей.

Методика ЛФК и массажа при травматических повреждениях суставов нижних конечностей.

Тема. ЛФК при травмах костей черепа

Частные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах костей:

- лицевого черепа;
- мозгового.

Методика ЛФК и массажа при посттравматических осложнениях при травмах костей черепа.

Вид СРС: Решение задач.

Пример ситуационной задачи:

а) Больной С., 35 лет, поступил в стационар с открытым переломом бедра. Какие мероприятия следует проводить в первую очередь и на какие сутки после травмы необходимо начинать лечебную физическую культуру и массаж?

б) При переломе позвоночного столба в грудном отделе произошло повреждение спинного мозга. Какая продолжительность полной иммобилизации необходима в данном случае и какие

физические упражнения можно использовать при этом?

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий.

Темы докладов и рефератов:

- Виды травм опорно-двигательного аппарата и их осложнения.
- Задачи лечебной физической культуры и массажа при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата.
- Особенности проведения массажа и занятий лечебной гимнастикой при повреждениях плечевого пояса.
- Лечебная физкультура и массаж при диафизарных переломах костей свободной верхней конечности.
- Методика лечебной физкультуры и массажа при травмах плечевого сустава.
- Методика лечебной физкультуры и массажа при травмах локтевого и лучезапястного суставов.
- Применение лечебной гимнастики и массажа при переломах позвонков в зависимости от локализации повреждения.
- Периоды лечебной физкультуры при переломах костей таза.
- Роль лечебной физкультуры и массажа в реабилитации больных с травмами свободной нижней конечности.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий:

- Составить комплекс лечебной физкультуры при диафизарном переломе голени.
- Составить комплекс лечебной физкультурой при диафизарном переломе бедра.
- Составить схему занятий лечебной физкультурой при диафизарном переломе плеча.
- Составить схему занятий лечебной физкультурой при диафизарном переломе предплечья.
- Составить схему занятий лечебной физкультурой при нарушении целостности позвонков в зависимости от локализации перелома.

Вид СРС: Подготовка к тестированию

Повтор пройденного материала для дальнейшего прохождения тестирования.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1 Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, триместр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-1	5 курс, Четырнадцатый триместр		Модуль 1: Общие основы лечебной физической культуры и массажа.
ПК-12	5 курс, Четырнадцатый триместр		Модуль 2: Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов.
ПК-12	5 курс, Четырнадцатый триместр	Экзамен	Модуль 3: Частные методики ЛФК и массажа в ортопедии.

ПК-12	5 курс, Четырнадцатый триместр	Экзамен	Модуль 4: Частные методики ЛФК и массажа в травматологии.
-------	--	---------	---

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин: Анатомия человека, Биохимия человека, Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность спортсмена, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Допинг-контроль в спорте, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Основы возрастной кинезиологии, Педагогическое мастерство детского тренера, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма, Фармакология в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин: Анатомия человека, Безопасность жизнедеятельности, Комплексный медико-биологический контроль в спорте, Лечебная физическая культура и массаж, Основы психодиагностики личности и группы, Питание спортсменов в процессе тренировки, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре для работы в оздоровительных центрах, Спортивная медицина.

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень: студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, обязательной и дополнительной литературы, современных средств и форм лечебной физкультуры; владеет методикой проведения занятий ЛФК, умеет составлять комплексы лечебной гимнастики при всех видах патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; выполняет все приемы классического массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; владеет приемами спортивного, точечного массажа, самомассажа; аргументировано и логично излагает материал, при ответе использует знания по смежным предметам, может применить знания для решения проблемных задач по предмету "Лечебная физическая культура и массаж".

Базовый уровень: студент имеет твердые знания предмета и обязательной литературы, знаком с дополнительной литературой; аргументированно и логично излагает материал; знании основ лечебной физкультуры; демонстрирует знание методики проведения занятий ЛФК, умение составлять комплексы лечебной гимнастики при наиболее распространенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; умеет применять знания для решения проблемных задач по предмету; выполняет основные приемы классического массажа.

Пороговый уровень: студент знает основы предмета "Лечебная физическая культура и массаж", обязательную литературу, умеет применить знания для составления основных комплексов лечебной гимнастики, знает основы массажа.

Уровень ниже порогового: студент не владеет материалом, слабо знает рекомендованную литературу по предмету, не владеет знаниями и умениями проведения массажа и организации занятий с применением средств и форм лечебной физической культуры.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%

Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные закономерности развития патологических состояний и основные особенности применения при них физических упражнений и массажа с целью коррекции или профилактики различных заболеваний, может составлять комплексы лечебной гимнастики при отдельной патологии; владеет терминологией, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о процессах, происходящих в организме под влиянием выполнения процедур лечебной гимнастики и массажа; демонстрирует некоторые умения составлять комплексы лечебной физкультуры при отдельных заболеваниях; дает аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводить примеры. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Отлично	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает закономерности развития патологических состояний и особенности применения при них физических упражнений и массажа с целью коррекции или профилактики различных заболеваний, может составлять комплексы лечебной гимнастики при отдельной патологии; владеет терминологией. Студент дает логически выстроенный, последовательный ответ, который отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. Выводы доказательны.

8.3 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общие основы лечебной физической культуры и массажа

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста:

1. Охарактеризуйте физические упражнения по анатомо-физиологическому признаку, дайте их классификацию.

2. Объясните особенности использования упражнений при тренировке статико-динамической функции у больных.

3. Объясните физиологическое действие массажа на организм человека.

4. Проанализируйте физиологическое действие физических упражнений на организм человека.

5. Охарактеризуйте принцип индивидуализации тренировки при применении метода лечебной физической культуры систематичность, регулярность, длительность, постепенность нарастания физических нагрузок в процессе курсового лечения.

6. Охарактеризуйте принцип систематичности тренировки при применении метода лечебной физической культуры систематичность

7. Охарактеризуйте принципы длительности и постепенности нарастания физических нагрузок в процессе курсового лечения при применении метода лечебной физической культуры

Модуль 2: Частные методики ЛФК и массажа при патологии внутренних органов

ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа:

1. Проанализируйте особенности применения средств и форм лечебной физической культуры в целях профилактики заболеваний системы кровообращения.

2. Охарактеризуйте периоды лечебной физкультуры и режим двигательной активности для больных инфарктом миокарда в условиях стационара и врачебно-физкультурного диспансера.

3. Проанализируйте особенности использования средств ЛФК и массажа прикардиальной патологии.

4. Охарактеризуйте лечебно-восстановительное влияние физических упражнений и массажа на организм при заболеваниях органов дыхания.

5. Охарактеризуйте методические особенности проведения занятий лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях пищеварительного аппарата.

6. Охарактеризуйте периоды лечебной физкультуры и особенности проведения массажа при заболеваниях и травмах головного мозга.

7. Обоснуйте значение лечебной физкультуры и массажа при лечении детей с детскими церебральными параличами.

Модуль 3: Частные методики ЛФК и массажа в ортопедии

ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа:

1. Проанализируйте особенности применение различных видов физических упражнений при поражении суставов в зависимости от периода восстановления.

2. Назовите особенности организации и методики занятий с детьми со сколиозами на уроках физкультуры.

3. Назовите особенности организации и методики занятий с детьми, имеющими дефекты осанки, на уроках физкультуры.

4. Охарактеризуйте особенности применения лечебной гимнастики и массажа при продольном и поперечном плоскостопии.

5. Дайте анатомо-физиологическую характеристику правильной осанки и назовите основные виды дефектов осанки и их формирование при нарушении правильного сочетания и выраженности физиологических изгибов позвоночного столба.

Модуль 4: Частные методики ЛФК и массажа в травматологии

ПК-12 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа:

1. Охарактеризуйте особенности лечебной физкультуры и массажа в травматологии.

2. Проанализируйте основные задачи лечебной физической культуры и массажа при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата.

3. Охарактеризуйте методические особенности проведения массажа и занятий лечебной гимнастикой при повреждениях скелета верхних конечностей.

4. Охарактеризуйте методические особенности проведения массажа и занятий лечебной гимнастикой при повреждениях скелета нижних конечностей.

5. Охарактеризуйте методические особенности проведения массажа и занятий лечебной гимнастикой при повреждениях позвонков без поражения спинного мозга.

8.4 Вопросы промежуточной аттестации

Четырнадцатый триместр (Экзамен, ОПК-1, ПК-12)

1. Охарактеризовать значение лечебной физкультуры в комплексном лечении заболеваний и травм, в реабилитации спортсменов. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.

2. Проанализировать лечебно-профилактическое действие физических упражнений: стимуляция моторно-вестибулярных рефлексов, активизация физиологических функций, адаптивное действие на функциональные системы, стимуляция функциональных нарушений.

3. Дать клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры. Роль ЛФК в реабилитации физической работоспособности.
4. Дать классификацию средств и форм лечебной физической культуры.
5. Проанализировать организацию занятий лечебной физкультуры. Охарактеризовать принципы дозировки физических упражнений.
6. Проанализировать показания и противопоказания к лечебной физической культуре. Охарактеризовать режимы двигательной активности в организации лечебного процесса.
7. Дать характеристику таким понятиям, как индивидуализация, систематичность, регулярность, длительность, постепенность нарастания физических нагрузок при применении лечебной физической культуры в процессе курсового лечения.
8. Охарактеризовать методы врачебно-педагогической оценки влияния лечебной физической культуры на организм больного.
9. Охарактеризовать физиологическое действие массажа на организм человека. Проанализировать основные приемы массажа и их разновидности.
10. Проанализировать показания и противопоказания к применению массажа. Охарактеризовать гигиенические требования к проведению массажа.
11. Охарактеризовать особенности техники массажа отдельных частей тела.
12. Проанализировать виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный, периостальный, перкуссионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, самомассаж, косметический, реанимационный, аппаратный.
13. Назвать этиопатогенез, основные симптомы и синдромы заболеваний сердечно-сосудистой системы.
14. Проанализировать применение средств и форм лечебной физической культуры в целях профилактики заболеваний системы кровообращения.
15. Охарактеризовать механизмы лечебного действия физических упражнений и массаж при сердечно-сосудистой патологии.
16. Охарактеризовать общие основы методики лечебной физкультуры и массажа при ишемической болезни сердца.
17. Охарактеризовать периоды лечебной физкультуры и режимы двигательной активности для больных инфарктом миокарда в условиях стационара и врачебно-физкультурного диспансера.
18. Проанализировать задачи лечебной физической культуры и массажа при недостаточности кровообращения 1-2 степени.
19. Назвать основы методики лечебной гимнастики и массажа при гипертонической болезни в зависимости от ее стадии.
20. Охарактеризовать особенности применения лечебной гимнастики и массажа при гипотонической болезни.
21. Проанализировать физическое воспитание детей школьного возраста, болеющих ревматизмом.
22. Дать клиническую характеристику, обосновать особенности медикаментозного и хирургического лечения при облитерации сосудов нижних конечностей. Охарактеризовать роль лечебной физической культуры и массажа при данной патологии.
23. Проанализировать этиопатогенез и основные проявления заболеваний дыхательного аппарата. Обосновать применение физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания.
24. Дать классификацию дыхательных упражнений. Охарактеризовать произвольную регуляцию дыхания по Бутейко, методике Стрельниковой.
25. Проанализировать применение различных форм лечебной физической культуры и массажа при пневмонии с учетом щадящего, функционального и тренирующего периодов курса реабилитации.
26. Проанализировать особенности применения лечебной физкультуры и массажа при хроническом бронхите в зависимости от стадии заболевания.
27. Перечислить особенности использования средств лечебной физической культуры и массажа при плевритах различной этиологии.
28. Охарактеризовать применение лечебной физкультуры и массажа при бронхиальной астме. Проанализировать роль специальных физических упражнений в восстановлении бронхиальной проходимости.
29. Проанализировать патогенетическое и лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.

30. Проанализировать механизм лечебного действия массажа при желудочно-кишечной патологии. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой и проведению массажных процедур при данной патологии.

31. Перечислить методические особенности проведения занятий лечебной физкультуры и массажа при гастритах с повышенной и пониженной секреторной способностью.

32. Охарактеризовать особенности применения лечебной физкультуры и массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

33. Проанализировать основы лечебной физической культуры и массажа при гипомоторике кишечника.

34. Назвать отличительные особенности лечебной гимнастики и массажа при гипермоторной и гипомоторной дискинезии желчных путей.

35. Проанализировать основные аспекты лечебной физкультуры и массажа при холециститах и желчекаменной болезни.

36. Проанализировать механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при сахарном диабете.

37. Охарактеризовать лечебную физкультуру и массаж при ожирении в зависимости от степени. Дать характеристику ожирения у детей.

38. Проанализировать механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях и травмах периферической и центральной нервной системы.

39. Охарактеризовать специальные физические упражнения при поражении нервной системы (антиспастические, противоригидные, идеомоторные упражнения, увеличивающие объем движений в суставе и силу мышц, направленные на восстановление координации движений, на формирование двигательного навыка).

40. Охарактеризовать общие основы методики проведения занятий лечебной физкультуры при двигательных и чувствительных расстройствах.

41. Обосновать применение гидроишезотерапии при заболеваниях и травмах нервной системы.

42. Проанализировать особенности проведения лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (невриты лучевого, локтевого, срединного, седалищного, бедренного, большеберцового, лицевого нервов).

43. Проанализировать методику лечебной физической культуры и массажа при радикулитах и полиневритах.

44. Проанализировать основы лечебной физкультуры и массажа при поражении спинного мозга в зависимости от характера параличей. Охарактеризовать лечение положением.

45. Охарактеризовать периоды лечебной физкультуры и особенности проведения массажа при заболеваниях и травмах головного мозга.

46. Проанализировать значение лечебной физкультуры и массажа при лечении детей с детскими церебральными параличами.

47. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при пневмонии.

48. Составить схему занятий лечебной гимнастикой при плеврите.

49. Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме.

50. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гастрите с пониженной секреторной способностью.

51. Составить комплекс специальных упражнений при хроническом холецистите.

52. Составить комплекс лечебной гимнастики при ожирении у детей школьного возраста.

53. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гипертонической болезни.

54. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гипотонической болезни.

55. Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда /свободный режим/.

56. Составить схему занятий лечебной физкультурой при гастрите с повышенной секреторной способностью.

57. Составить схему занятий лечебной физкультурой при висцероптозе.

58. Составить схему занятий лечебной физкультурой при атеросклерозе венечных артерий.

59. Составить схему занятий лечебной физкультурой при атеросклерозе артерий нижних конечностей.

60. Составить схему занятий лечебной физкультурой при врожденных пороках сердца.

61. Составить схему занятий лечебной физкультурой при приобретенных пороках сердца.

62. Составить схему занятий лечебной физкультурой при детском церебральном параличе.

63. Составить схему занятий лечебной физкультурой при инфаркте миокарда на строгом и расширенном постельном режимах.

64. Составить схему занятий лечебной физкультурой при стенокардии.

65. Составить схему занятий лечебной физкультурой при геморрагическом инсульте (2-й период ЛФК).

8.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы Основная литература

1. Елаева, Е. Е. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] : программа и метод. рек. / Е. Е. Елаева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. - 78 с.

2. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации [Текст] : учеб. для студентов вузов / О. К. Марченко. - К. : Олимп. лит., 2012. - 527с.

3. Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях [Текст] : учеб. пособие / Т. А. Канцурова [и др.] ; под общ. ред. Л. В. Димитровой, В. М. Двуреченской. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 439с.

4. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925>

5. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272>

Дополнительная литература

1. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>(дата обращения: 27.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5. – Текст : электронный.

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>(дата обращения: 27.09.2019). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст электронный.

3. Спатаева, М.Х. Лечебная физическая культура в неврологии : в 2 ч. : [16+] / М.Х.

Спатаева ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. – Ч. 1. Теоретические аспекты двигательной деятельности в условиях неврологической патологии. – 256 с. : табл., ил. – Режим доступа:по подписке. –URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563141> (дата обращения:27.09.2019). –ISBN 978-5-7779-2070-6. - ISBN 978-5-7779-2071-3 (ч. 1). – Текст :электронный.

4. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2017. – 125 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – UR <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284> (дата обращения: 27.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1776-0. – Текст :электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://medistochchnik.ru> - Лечебная физкультура и массаж.
2. <http://drvaha.piczo.com>. – Лечебная гимнастика.
3. [http:// www.infosport.ru/press/fkvot-](http://www.infosport.ru/press/fkvot-) Физическая культура: воспитание, образование тренировка.
4. <http://medprom.ru> - Медицинские средства восстановления работоспособности.
5. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни.
6. www.sportmedhelp.ru - Патология, связанная с занятиями спортом.
7. <http://www.fizkultura.ru> - Медицинский справочник тренера по физиологии спортивной тренировки.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины(модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;

– проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 105.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.