|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………... Н.И.Филимонова  «19» октября 2023 |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Характеристика наиболее распространенных заболеваний обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
2. Организации образовательного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах и общеобразовательных и высших учебных заведениях.
3. Формирование подгрупп для занятий в зависимости от тяжести и характера заболеваний, качества приспособления к мышечной работе.
4. Содержание и организационно-методические особенности построения занятий. Средства и формы физической культуры. Требования к развитию двигательных качеств.
5. Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем.
6. Особенности подбора специальных упражнений при заболеваниях различных органов и систем. Противопоказания на занятиях.
7. Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, их цели и задачи.
8. Методы оценки функционального состояния занимающихся, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий.
9. Понятие о массаже. История развития массажа в древности и в настоящее время. Роль И.М. Саркизова-Серазини в его развитии.
10. Системы массажа.
11. Виды массажа.
12. Значение и методика гигиенического массажа.
13. Значение и методика лечебного массажа.
14. Значение и методика косметического массажа.
15. Сущность и методика тренировочного массажа.
16. Сущность и значение предварительного массажа.
17. Сущность и значение восстановительного массажа.
18. Массаж при спортивных травмах.
19. Рефлекторный массаж.
20. Значение и сущность сегментарного массажа.
21. Значение точечного массажа.
22. Детский массаж и его методика.
23. Физиологическое действие массажа на организм человека. Его роль в профилактике и лечении различных заболеваний.
24. Техническая подготовленность массажиста. Психологическая подготовленность массажиста. Гигиенические требования, предъявляемые к помещению, массируемому, массажисту.
25. Правила работы массажиста. Показания и противопоказания к проведению массажа.
26. Приемы массажа.
27. Последовательность обучения массажным приемам.
28. Особенности техники выполнения массажных приемов «поглаживание». Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
29. Особенности техники выполнения массажных приемов «выжимание». Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
30. Особенности техники выполнения массажных приемов «растирание». Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
31. Особенности техники выполнения массажных приемов «разминание». Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
32. Особенности техники выполнения массажных приемов «вибрация». Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
33. Особенности техники выполнения ударных приёмов в массаже. Их физиологическое влияние и действие. Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.
34. Методика выполнения массажа головы. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
35. Методика выполнения массажа лица. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
36. Методика выполнения массажа шеи. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
37. Методика выполнения массажа спины. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
38. Методика выполнения массажа верхних конечностей. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
39. Методика выполнения массажа нижних конечностей. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
40. Методика выполнения массажа груди и живота. Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления.
41. Техника выполнения общего массажа.
42. Характеристика заболеваний и травм с указанием причин их возникновения. Задачи массажа.
43. Методика проведения массажа с учетом диагноза заболеваний.
44. Использование приемов, длительность массажа, продолжительность курса массажа, учет возраста, пола и индивидуальных особенностей организма.
45. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами, с лечебной физической культурой.
46. Массаж при различных заболеваниях.
47. Характеристика точечного массажа. История развития.
48. Задачи точечного массажа, его преимущества и недостатки. Показания и противопоказания к назначению.
49. Массаж в педиатрии
50. Особенности методики проведения массажа в зависимости от возраста детей.
51. Влияние массажа на детский организм.
52. Особенности методики и приемы косметического массажа.
53. Самомассаж, его проведение, использование, преимущества и недостатки. Цели, задачи, средства, методы, дозировка.
54. Характеристика приемов, применяемых в самомассаже.
55. Самомассаж в условиях сауны.
56. Характеристика аппаратного массажа. История развития.
57. Виды аппаратного массажа. Аппаратура для массажа.
58. Показания и противопоказания аппаратного массажа. Недостатки и преимущества его использования.
59. Спортивный массаж, его проведение, использование, преимущества и недостатки.
60. Цели, задачи, средства, методы, дозировка спортивного массажа.
61. Методика проведения спортивного массажа.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Техника выполнения приемов поглаживания.
2. Техника выполнения приемов растирания.
3. Техника выполнения основных приемов разминания.
4. Техника выполнения основных приемов разминания.
5. Техника выполнения ударных приемов.
6. Техника выполнения приемов выжимания.
7. Техника выполнения вибрационных приемов.
8. Техника выполнения движений.
9. Техника выполнения косметического массажа.
10. Методика массажа головы.
11. Методика массажа шеи.
12. Методика массажа воротниковой области.
13. Методика массажа лица.
14. Методика массажа пальцев, кистей, лучезапястных суставов.
15. Техника выполнения массажа предплечья.
16. Техника выполнения массажа мышц плеча, плечевого сустава, локтевого сустава.
17. Техника выполнения массажа кисти.
18. Техника массажа икроножных мышц.
19. Техника и методика выполнения приемов массажа спины.
20. Техника массажа груди.
21. Техника массажа живота.
22. Техника массажа тазобедренного сустава. Массаж бедра.
23. Техника массажа ягодичных мышц.
24. Техника массажа коленного сустава. Массаж голени.
25. Массаж голеностопного сустава. Массаж стопы.

(*Форма проведения аттестации — оценка качества массажных приемов)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 19.10.2023

Составитель:

доцент секции ТиПФК Филимонова Н.И.