

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Лечебная физическая культура**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)

Для набора 2026 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	Неделя		10 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	10	10	26	26
Практические	16	16	22	22	38	38
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Контактная работа	32	32	32	32	64	64
Сам. работа	40	40	40	40	80	80
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): Доц., Хвалебо Г.В.

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование у студентов понятия о принципах лечебного воздействия физических упражнений и массажа на организм, приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с соблюдением требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
-----	---

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-8:	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1:	Владеет основами специальных научных знаний в сфере профессиональной деятельности
ОПК-8.2:	Осуществляет педагогическую деятельность на основе использования специальных научных знаний и практических умений в профессиональной деятельности
ПКО-4:	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
ПКО-4.1:	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2:	Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3:	Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- принципы и механизмы воздействия оздоровительных манипуляций (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- адаптационные резервы организма, аллергические реакции на различные воздействия, противопоказания и показания при различных болезнях (соотнесено с индикатором ОПК-8.2);
- основные понятия и термины специальных научных знаний, составляющих базовую платформу лечебной физической культуры (соотнесено с индикатором ПКО-4.1);
- методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- основные термины, понятия и концепции формирования здоровья (соотнесено с индикатором ПКО-4.2);
- функции педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего человека (соотнесено с индикатором ПКО-4.2);
- общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма, влияние наследственности и среды на развитие ребенка (соотнесено с индикатором ПКО-4.3);

##### **Уметь:**

- составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению ЛФК и массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- принимать решения по оказанию первой помощи и дальнейших действий при выявлении первых признаков заболеваний или неблагоприятных состояний (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- использовать современные методы реабилитации и диагностики (соотнесено с индикатором ОПК-8.2);
- организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать их творческие способности; осуществлять педагогическую деятельность и вести контроль за физической подготовленностью детей (соотнесено с индикатором ОПК-8.2);
- осуществлять педагогическую деятельность и вести контроль за физической подготовленностью детей (соотнесено с индикатором ПКО-4.1);
- формулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии (соотнесено с индикатором ПКО-4.1);
- оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся (соотнесено с индикатором ПКО-4.2);
- учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности учащихся в педагогическом процессе (соотнесено с индикатором ПКО-4.3);

**Владеть:**

- различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию их здоровья и конкретных заболеваний (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- навыками проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с различными группами населения (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа (соотнесено с индикатором ОПК-8.1);
- методами и технологиями обучения и диагностики (соотнесено с индикатором ОПК-8.2);
- современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа (соотнесено с индикатором ОПК-8.2);
- различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию здоровья и конкретных заболеваний, на основе индивидуально-ориентированного личностного подхода к занимающимся (соотнесено с индикатором ПКО-4.1);
- методиками диагностики уровня физического и функционального развития ребенка, его готовности к обучению (соотнесено с индикатором ПКО-4.2);
- навыками определения показателей высших психических функций, индивидуально-типологических свойств личности, функционирования систем и органов (соотнесено с индикатором ПКО-4.3);
- основными компетенциями в области формирования здоровья ребенка (соотнесено с индикатором ПКО-4.2);

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Цели, задачи, основные требования к организации ЛФК и массажа**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема: Введение. Основы организации ЛФК и массажа. Задачи и направленность ЛФК и массажа в школе и стационарно-поликлинических условиях. Основы лечебной физической культуры и массажа. Раскрыть особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов, значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм. Краткий очерк развития ЛФК. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях, школе, детском саду. Методы функциональной и патогенетической терапии. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	Лекционные занятия	7	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.2	Тема: Введение. Основы организации ЛФК и массажа. Основные задачи и направленность ЛФК и массажа в стационарно-поликлинических условиях и школе. Краткий исторический очерк развития ЛФК. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Средства, формы, методы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	Практические занятия	7	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.3	Тема: Классификация физических упражнений в ЛФК, их лечебное воздействие на организм. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью и эффективностью ЛФК и массажа. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа. Методические принципы и формы ЛФК. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы проведения занятий ЛФК и массажа	Лекционные занятия	7	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.4	Тема: Классификация физических упражнений в ЛФК, их лечебное воздействие на организм. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью и эффективностью ЛФК и массажа. Организация ЛФК. Дозировка и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью физической нагрузки. Периоды, двигательные режимы	Практические занятия	7	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.5	Тема: Классификация физических упражнений в ЛФК, их лечебное воздействие на организм. Водная среда как фактор терапевтического воздействия на пациента.	Самостоятельная работа	7	18	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2

1.6	Тема: Гигиенические основы массажа, системы массажа, виды массажа, физиологическое влияние на организм. Приемы и техника массажа, средства массажа. Приемы классического массажа, Точечный массаж. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж, Гигиенический массаж, Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж. Организация массажа в лечебно-профилактических учреждениях. Краткий очерк развития массажа. Помещение, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним. Документация в кабинете массажа. Приемы и техника массажа. Средства, приемы и техника массажа. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Действие массажа.	Лекционные занятия	7	8	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.7	Тема: Гигиенические основы массажа, системы массажа, виды массажа, физиологическое влияние на организм. Приемы и техника массажа, средства массажа. Приемы классического массажа, Точечный массаж. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж, Гигиенический массаж, Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж. Краткая история развития массажа. Классификация, системы, виды, формы и средства массажа Показания и противопоказания к его проведению, оценка эффективности. Анатомо-физиологические, гигиенические основы массажа. Приемы и техника классического, лечебного массажа. Особенности проведения массажа при соматических заболеваниях. Овладение техникой массажных приемов	Практические занятия	7	8	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
1.8	Тема: Гигиенические основы массажа, системы массажа, виды массажа, физиологическое влияние на организм. Упражнения на тренажерах как часть ЛФК. Методика восстановительного самомассажа. Подготовка реферата на тему «Виды массажа»	Самостоятельная работа	7	22	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2

### Раздел 2. Зачет

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	7	0	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2

### Раздел 3. Методика проведения ЛФК и массажа

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Тема: ЛФК и массаж при травмах. Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры и массажа в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, современные методы лечения переломов костей. Частные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах, Позвоночника, костей плечевого пояса, грудной клетки, таза и нижних конечностей. Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутации конечностей. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточные явления травм, на уроках физической культуры в школе	Лекционные занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.2	Тема: ЛФК и массаж при травмах. Морфо-функциональная характеристика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Методика ЛФК	Практические занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.3	Тема: ЛФК и массаж при травмах. Составить комплекс ЛФК при травмах.	Самостоятельная работа	8	10	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1

					ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.4	Тема: ЛФК и массаж при различных заболеваниях внутренних органов Краткая характеристика основных заболеваний. Переносимость физической нагрузки; функциональные классы. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа. Двигательные режимы и ЛФК	Лекционные занятия	8	2	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.5	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Морфо-функциональная характеристика заболеваний ССС. Методика ЛФК	Практические занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.6	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях ССС. Подготовка к самостоятельному проведению ЛФК при заболеваниях ССС.	Самостоятельная работа	8	10	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.7	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания. Морфо-функциональная характеристика заболеваний органов дыхания. Методика ЛФК	Практические занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.8	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Подготовка к самостоятельному проведению занятия. Дыхательные оздоровительные системы.	Самостоятельная работа	8	10	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.9	Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы Морфо-функциональная характеристика заболеваний и травм нервной системы. Методика ЛФК	Практические занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.10	Тема: ЛФК и массаж при ожирении, нарушении обмена веществ и органов пищеварения Морфо-функциональная характеристика заболеваний обмена веществ. Методика ЛФК	Практические занятия	8	2	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.11	Тема: ЛФК и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. Характеристика нарушений осанки. Сколиозы; этнология, формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы; прогрессирующие сколиозы; изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами. Методики разгрузки позвоночника; методики коррекции позвоночника. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Методика массажа при сколиозах. Принципы методики и организации занятий со специальной медицинской группой	Лекционные занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.12	Тема: ЛФК и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. Осанка, нарушения осанки. Сколиозы. ЛФК при нарушении осанки, плоскостопии, сколиозах. Коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК у детей, подростков. Методики ЛФК	Практические занятия	8	4	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
3.13	Тема: ЛФК и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. Комплекс ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков Подготовка к самостоятельному проведению занятия.	Самостоятельная работа	8	10	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2

					ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2
<b>Раздел 4. Экзамен</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	8	36	ПКО-4 ОПК-8 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1		Основы оздоровительного массажа: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225</a>
2	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>
3	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ФЛИНТА, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656</a>

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Попов С.Н., Валеев Н.М.	Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов	М.: Академия, 2006	10 экз.
2	Ловейко, Иван Дмитриевич	Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии	Л.: Медицина, 1982	1 экз.
3		Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования	М.: Академия, 2013	10 экз.
4	Бирюков, Анатолий Андреевич	Лечебный массаж: учебник	М.: Академия, 2013	2 экз.
5	Попова Ю. С.	Болезни печени и желчного пузыря: диагностика, лечение, профилактика: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256668">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256668</a>
6	Попова Ю. С.	Болезни щитовидной железы: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256669">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256669</a>
7	Попова Ю. С.	Гастрит: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256671">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256671</a>
8	Попова Ю. С.	Гепатит: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256672">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256672</a>
9	Попова Ю. С.	Инсульт: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256673">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256673</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
10	Попова Ю. С.	Легкое дыхание для полноценной жизни: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256764">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256764</a>
11	Попова Ю. С.	Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256765">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256765</a>
12	Попова Ю. С.	Остеохондроз: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256768">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256768</a>
13	Попова Ю. С.	Отложение солей: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256769</a>
14	Попова Ю. С.	Оздоровление по Б. В. Болотову: пять правил здоровья от основоположника медицины будущего: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256770">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256770</a>
15	Попова Ю. С.	Сахарный диабет: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256777">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256777</a>
16	Попова Ю. С.	Язвенная болезнь желудка: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256778">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256778</a>
17	Попова Ю. С.	Заболевания сосудов: лучшие методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256779">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256779</a>
18	Попова Ю. С.	Заболевания суставов: самые эффективные методы лечения: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256780">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256780</a>
19	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a>
20	Попова Ю. С.	Позвоночник - путь к здоровью: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495147">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495147</a>

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

## 5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice  
Гарант (учебная версия)

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

##### 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний			
ОПК-8.1: Владеет основами специальных научных знаний в сфере профессиональной деятельности			
Знать: принципы и механизмы воздействия оздоровительных манипуляций; - методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения;	Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.	УО – устный опрос Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Уметь: составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению ЛФК и массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы; принимать решения по оказанию первой помощи и дальнейших действий при выявлении первых признаков заболеваний или неблагоприятных состояний	Выбирает физические упражнения, в соответствии с механизмами их лечебного воздействия Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи	Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Владеть: различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию их здоровья и конкретным заболеваниями; навыками проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с различными	Может организовать занятия лечебной гимнастики, составить комплекс корригирующих упражнений для различных групп населения;  Демонстрирует приемы массажа; правильно подобранные	Обоснованность выбора упражнений для определенных целей;  Обоснованность и правильная последовательность применения приемов массажа в соответствии с заболеванием	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)

группами населения; современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа;	методики ЛФК с учетом показаний и противопоказаний		
ОПК-8.2: Осуществляет педагогическую деятельность на основе использования специальных научных знаний и практических умений в профессиональной деятельности			
Знать: адаптационные резервы организма, аллергические реакции на различные воздействия, противопоказания и показания при различных болезнях;	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; знает, какие методики необходимо применять при различных заболеваниях	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером	УО – устный опрос ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Уметь: использовать современные методы реабилитации и диагностики; организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать их творческие способности; осуществлять педагогическую деятельность и вести контроль за физической подготовленностью детей;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по различным заболеваниям; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подбирать методы ЛФК с учетом показаний и противопоказаний	Студент четко формулирует задачи ЛФК, подбирает упражнения комплекса ЛГ; логика изложения материала, его соответствие заболеванию	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Владеть: методами и технологиями обучения и диагностики; современными технологиями проведения занятий по лечебной физической культуре и массажа;	Выполнять реферат самостоятельно по выбранной теме; создавать презентации методики по конкретным заболеваниям, в соответствие предложенной схеме	Студент владеет методами проведения ЛГ; обоснованность выбора методик для определенных целей;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
ПКО-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся			
Знать. Основные понятия и термины специальных научных знаний, составляющих базовую платформу лечебной	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; Знает, какие методики оказания первой	Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации	УО – устный ответ Р – реферат (Р 1-58) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)

физической культуры;	медицинской помощи		
Уметь: осуществлять педагогическую деятельность и вести контроль за физической подготовленностью детей; формулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по различным заболеваниям; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подобранные методики ЛФК с учетом показаний и противопоказаний	Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме  Целенаправленность поиска методик, в соответствии с заболеванием	Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Владеть: различными методиками ЛФК и массажа на основе показаний и противопоказаний по состоянию здоровья и конкретных заболеваний, на основе индивидуально-ориентированного личностного подхода к занимающимся;	Выбирает физические упражнения, в соответствии с механизмами их лечебного воздействия  Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи	Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации  Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи	Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма			
Знать: основные термины, понятия и концепции формирования здоровья; функции педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего человека;	Поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники	Студент четко и аргументированно излагает собранный материал, демонстрируя глубокие знания, и подкрепляет их примером из практики.	УО – устный опрос ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Уметь: оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья и развития учащихся;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по различным заболеваниям; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подобранные методики ЛФК с учетом показаний и противопоказаний	соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; самостоятельность и рациональность выбора средств и методов исследования;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)

Владеть: методиками диагностики уровня физического и функционального развития ребенка, его готовности к обучению; основными компетенциями в области формирования здоровья ребенка;	Выполнять реферат по самостоятельно выбранной теме; Создавать презентации по конкретным заболеваниям, в соответствии предложенной схеме	Самостоятельность суждений и формулирование выводов; Самостоятельность разработки комплексов лечебной гимнастики к конкретному заболеванию	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
ПКО-4.3 :Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе			
Знать: общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма, влияние наследственности и среды на развитие ребенка;	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; Знает, какие методике оказания первой медицинской помощи	Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации	УО – устный ответ Р – реферат (Р 1-58) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Уметь: учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности учащихся в педагогическом процессе;	выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по различным заболеваниям; находить необходимую информацию в литературных источниках; правильно подобранные методики ЛФК с учетом показаний и противопоказаний	Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме  Целенаправленность поиска методик, в соответствии с заболеванием	Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Владеть: навыками определения показателей высших психических функций, индивидуально-типологических свойств личности, функционирования систем и органов; основными компетенциями в области формирования здоровья ребенка;	Выбирает физические упражнения, в соответствии с механизмами их воздействия  Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи	Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации  Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи	Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)

## 1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

*Экзамен:*

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

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

#### Экзаменационные билеты

1. Причины и факторы риска близорукости. Лечение близорукости. Основы методики ЛФК при миопии.
2. Порок сердца, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. Особенности методики ЛФК и массажа при пороках сердца.

#### Билет № 12

1. Ожоги и отморожения, их причины, степени и стадии. Лечение. ЛФК и массаж при отморожении и ожогах. Инновационный комплекс ЛФК при ожогах туловища.
2. Ревматизм, причины, симптомы. Методика ЛФК и массажа при ревматизме.

#### Билет № 13

1. ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития. Врожденный вывих бедра, косолапость, кривошея.
2. Гипертоническая болезнь, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. ЛФК и массаж при гипертонической болезни. Гипотоническая болезнь, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. Методика ЛФК и массажа при гипотонической болезни. Примерные комплексы упражнений при гипертонической болезни в щадящем, полупостельном, палатном и свободном режимах.

#### Билет № 14

1. Атеросклероз, причины, симптомы. ЛФК и массаж при атеросклерозе. Облитерирующий эндартериит, причины, симптомы, задачи ЛФК. Методика ЛФК при облитерирующем эндартериите.
2. ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).

#### Билет № 15

1. Понятие плоскостопия, его факторы и виды. ЛФК при плоскостопии. Массаж при плоскостопии. Инновационные физические упражнения ЛФК при плоскостопии.
2. Варикозное расширение вен (ВРВ), причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. Комплекс ЛФК при ВРВ в начальном периоде.

#### Билет № 16

1. Понятие осанки. Нарушения осанки. Коррекция осанки. Особенности методики ЛФК и массажа при коррекции осанки.
2. Основные заболевания органов дыхания, их причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. Общие правила ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Комплекс ЛФК при заболевании органов дыхания, рекомендуемый на стадии выздоровления.

#### Билет № 17

1. Профилактика дефектов осанки. Игровые упражнения для коррекции осанки у школьников. Инновационный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Традиционный комплекс упражнений при сутулой спине.
2. Пневмония, причины, симптомы, задачи ЛФК. Особенности ЛФК при строгом постельном режиме, при постельном режиме, при свободном режиме. Дренажные упражнения. Инновационное занятие лечебной гимнастикой при острой пневмонии на палатном режиме

#### Билет № 18

1. Кифоз. Причины, симптомы и ЛФК при кифотической деформации позвоночника в грудном отделе. Комплекс упражнений при сутулости.
2. Бронхит, его виды, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа.

#### Билет № 19

1. Понятие о ДЦП. Периоды восстановительного лечения при этом заболевании. Особенности методики ЛФК при ДЦП.
2. Заболевания желудочно-кишечного тракта, их причины, симптомы, лечение, задачи ЛФК и массажа. ЛФК и массаж при гастритах.

Билет № 20

1. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения
2. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, причины, симптомы, лечение, задачи ЛФК и массажа. Методика массажа.

Билет № 21

1. Сколиотическая болезнь, ее причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. Особенности методики ЛФК при сколиозах. Массаж при сколиозах.
2. Холецистит и желчекаменная болезнь, их причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа. ЛФК и массаж при дискинезии желчевыводящих путей. Инновационные общеукрепляющие упражнения при холецистите и желчекаменной болезни. Комплекс ЛФК при хроническом холецистите и дискинезии желчевыводящих путей.

Билет № 22

1. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста
2. Ожирение, причины, степени. Лечение. ЛФК и массаж при избыточном весе. Инновационный комплекс ЛФК при избыточном весе. Традиционный комплекс ЛФК при избыточном весе.

Билет № 23

1. Особенности заболеваний суставов верхних и нижних конечностей. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов верхних и нижних конечностей.
2. Сахарный диабет, причины, симптомы, лечение, задачи ЛФК и массажа. Лечебная гимнастика при легкой форме сахарного диабета. Схема лечебной гимнастики для больных сахарным диабетом средней тяжести (для середины курса лечения).

Билет № 24

1. ЛФК и массаж при артрозах. Массаж при деформирующем артрозе тазобедренного сустава.
2. ЛФК при оперативных вмешательствах на органы брюшной полости.

**Критерии оценивания:**

**Максимальное количество баллов – 100.**

Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.

Каждый вопрос оценивается отдельно, максимально в 50 баллов.

оценка «отлично» (45 – 50 баллов) – выставляется, если студент понимает суть вопроса, логично излагает материал, может привести примеры из практики или своего личного опыта;

оценка «хорошо» (35 – 44 балла) – студент владеет знаниями и пониманием сути вопроса, но допускает незначительные ошибки, может связать теорию с практической деятельностью, подкрепив примером;

оценка «удовлетворительно» (26 – 34 балла) – студент может донести основную информацию, но с нарушением логики изложения, допускает существенные ошибки, из-за пробелов в знаниях; ему сложно аргументировать свой ответ и с трудом приводит примеры из практики;

оценка «неудовлетворительно» (0 – 25 баллов) – студент не знает излагаемый материал, искажает факты, не может привести примеры.

**УСТНЫЙ ОПРОС**

1. Почему метод ЛФК является естественно-биологическим?
2. Какие факторы риска, являются противопоказанием для проведения ЛФК?
3. Какие методы используются для изучения влияния физических упражнений на организм?
4. Перечислите обязанности инструктора-методиста по лечебной физической культуре.
5. Выделите основные методы ЛФК.
6. Перечислите режимы в ЛФК.

7. От каких параметров зависит физическая нагрузка на занятии ЛФК?
8. Перечислите основные принципы лечебной гимнастики.
9. Выделите основные направления классификации физических упражнений в ЛФК.
10. Чем отличается дыхательное упражнение от акта дыхания?
11. Охарактеризуйте дренажные дыхательные упражнения.
12. Выделите основные виды массажа.
13. Перечислите абсолютные и относительные противопоказания для проведения массажа.
14. Какие особенности влияния массажа на мышцы и суставы?
15. Какой механизм влияния на организм сегментарно-рефлекторного массажа?
16. Перечислите требования к массажисту и массируемому во время проведения массажа.
17. Перечислите основные приемы ручного массажа.
18. Выделите основные и вспомогательные приемы поглаживания.
19. Выделите основные и вспомогательные приемы растирания.
20. Выделите основные и вспомогательные приемы разминания.
21. Выделите основные и вспомогательные приемы вибрации.
22. Охарактеризуйте термин «зона Захарьина – Геда».
23. Чем отличается точечный массаж от рефлекторно-сегментарного массажа?
24. В чем отличия применения приема растирания от приема поглаживания.
25. Дайте определение травмы и назовите виды травматизма.
26. Какие виды травм можно выделить при повреждении опорно-двигательного аппарата?
27. Какие условные периоды ЛФК выделяют в травматологии?

#### **Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 20 баллов:

20 баллов – студент дает полный, развернутый ответ, приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

15 баллов – студент в целом дает ответ на вопрос, допуская незначительные ошибки, может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

10 баллов – излагает основную информацию, но допускает существенные ошибки, но исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

5 баллов – частично отвечает на вопрос, испытывает сложности в аргументации ответа и в приведении примера, пассивен.

#### **Тест**

1. Какова основная задача ЛФК в остром (первом) периоде заболевания?
  - А. восстановление функций поврежденных тканей
  - Б. укрепление иммунитета организма
  - В. Активизация функций всех органов и систем
  - Г. Адаптация к бытовой и профессиональной нагрузке
  - Д. улучшение интенсивности кровообращения в области поражения
  
2. Назовите основное методическое требование при всех видах массажа:
  - А. максимальное расслабление мышц пациента и придание телу среднефизиологического положения
  - Б. продолжительность массирования не менее 20 минут
  - В. Сила массажных приемов должна доводить до болезненных ощущений
  - Г. Массаж производится против направления крови и лимфы в сосудах
  - Д. Массаж должен быть быстрым и немонотонным
  
3. При каких заболеваниях массаж противопоказан?
  - А. травмы позвоночника
  - Б. тромбофлебит
  - В. Доброкачественные опухоли
  - Г. Злокачественные опухоли
  - Д. инфаркт миокарда

4. Какова цель ЛФК при неврастении?
- А. понизить эмоциональную возбудимость пациентов, укрепить волю
  - Б. активизация всех физиологических систем организма
  - В. Активизация иммунитета
  - Г. Тренировка процессов активного торможения, восстановление и упорядочивание возбудительного процесса
  - Д. тренировка процессов активного возбуждения, восстановление подвижности нервных процессов.
5. Какой метод оценки эффективности лечебной физической культуры использует данные ЧСС, величины артериального давления, частоты дыхания, электрокардиографического исследования?
- А. педагогический
  - Б. антропометрический
  - В. Клинический
  - Г. Физиологический
  - Д. психологический
6. Формы занятий лечебной физической культурой:
- а) *утренняя гигиеническая гимнастика*
  - б) *лечебная гимнастика*
  - в) индивидуальные занятия
  - г) *лечебная ходьба*
  - д) лечебная физическая культура.
7. Особенности метода ЛФК
- а) метод общей неспецифической терапии
  - б) метод функциональной терапии
  - в) метод патогенетической терапии
  - г) лечебно-педагогический процесс
  - д) выбор исходных положений
8. Плотность занятия лечебной гимнастикой зависит от:
- а) периода применения физических упражнений
  - б) задач предстоящего занятия
  - в) пола и веса больных
9. Стимулирующее влияние физических упражнений на организм больного осуществляется через:
- а) нервный механизм
  - б) гуморальный механизм
  - в) мобилизацию сосудистой системы
10. Упражнения в ЛФК по признаку активности делятся на:
- а) пассивные
  - б) идеомоторные
  - в) активные
  - г) на расслабление
11. Гимнастические упражнения в ЛФК делятся на:
- а) дыхательные
  - б) облегченные
  - в) фантомные
  - г) общеукрепляющие
12. Физическая реабилитация больных средствами ЛФК должна:
- а) развивать физическую активность больного
  - б) противодействовать отрицательному влиянию гипокинезии
  - в) способствовать восстановлению нарушенных функций органов
  - г) улучшить или восстановить состояние здоровья и адаптацию к физическим нагрузкам.
  - д) способствовать снижению физических нагрузок
13. Субмаксимальные тесты применяемые в ЛФК требуют усилий в пределах:
- а) 80% максимальной аэробной способности обследуемого
  - б) 75%
  - в) 50%
14. Тесты с физической нагрузкой позволяют определить:
- а) уровень двигательных возможностей
  - б) физическую работоспособность
  - в) допустимую общую нагрузку при занятиях различными видами ЛФК
  - г) об уровне повседневных физических нагрузок
15. Выбор функционального теста и модели нагрузки определяется:
- а) характером заболевания, степенью нарушения функции пораженного органа или системы
  - б) наличием сопутствующих заболеваний

- в) уровнем физической тренированности
  - г) конечными целями ЛФК
  - д) желанием больного
  - е) возрастом, полом
16. Основными компонентами дозирования физической нагрузки в ЛФК являются:
- а) интенсивность упражнения (скорость, сила, мощность)
  - б) продолжительность упражнения (длина дистанции, время, амплитудой движения)
  - в) продолжительность интервалов отдыха между повторениями
  - г) двигательный режим
  - д) плотность занятий
  - з) ЧСС
17. Дозирование прогулок по ровному месту определяется:
- а) расстоянием
  - б) темпом ходьбы
  - в) ЧСС
18. Дозировка, терренкура определяется:
- а) длительностью
  - б) частотой дыхания
  - в) рельефом дорожки
19. Дозирование гидрокинезотерапии определяется:
- а) активностью больного
  - б) температурой воздуха и температурой воды
  - в) количеством заплывов
  - г) продолжительностью процедуры
20. Тяжесть тела человека в воде уменьшается под действием выталкивающей подъемной силы на:
- а) 1/2
  - б) 1/4
  - в) 9/10
21. Противопоказания к физическим занятиям в воде, в том числе:
- а) открытые раны, язвы
  - б) острые и хронические заболевания кожи
  - в) желчекаменная и мочекаменная болезнь
22. Механотерапия - форма ЛФК, основным содержанием являются дозированные, ритмически повторяемые упражнения:
- а.) на специальных аппаратах маятникового типа с целью восстановления подвижности в суставах
  - б) на аппаратах блокового типа, с целью облегчения движений и укрепления мышц
  - в) с предметами (гимнастические палки, гантели, медицинболы)
  - г) на тренажерах для повышения общей работоспособности
23. Общие противопоказания к применению ЛФК:
- а) острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой
  - б) острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения
  - в) при беременности
  - г) острые тромбозы и эмболии
24. В основе построения частных методик ЛФК лежат следующие принципы:
- а) учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного
  - б) определение терапевтических задач, в отношении каждого больного
  - в) повышение выносливости сердечно-сосудистой системы
  - г) систематизация специальных упражнений направленного действия на восстановление функций пораженной системы
25. Гимнастических упражнений в ЛФК подразделяются на:
- а) общеразвивающие
  - б) по анатомическому признаку
  - в) по признаку активности
  - г) дыхательные
26. Игры в ЛФК используются:
- а) подвижные
  - б) спортивные
  - в) эстафеты
27. Какими параметрами характеризуется физиологическая кривая нагрузки в ЛФК:
- а) подъемами
  - б) спадами
  - в) подъемами и спадами

36. В первом периоде ЛФК у травматологических больных сочетание специальных и общеукрепляющих упражнений:
- 50% специальных и 50% общеукрепляющих
  - 25% специальных и 75% общеукрепляющих
  - 20% специальных и 80% общеукрепляющих
37. При переломах позвоночника в первом периоде применяются упражнения:
- с натуживанием
  - дыхательные
  - общеукрепляющие для верхних конечностей в пределах плоскости кровати
38. Трудоспособность у больных с переломом позвоночника восстанавливается через:
- 1 – 2 месяца
  - 3 – 6 месяцев
  - 7 – 10 месяцев
39. Третий период у больных с переломанным позвоночником длится:
- 10 – 20 дней
  - 30 – 40 дней
  - 45 – 60 дней
40. При переломах костей таза ЛФК назначают на:
- 3 – 4 день
  - 2 – 3 день
  - 5 – 7 день
41. С какого дня назначают фантомную гимнастику у больных с ампутированной конечностью:
- 10 – 12 день
  - 5 – 6 день
  - 8 – 10 день
42. Задачи в иммобилизационном периоде лечения травматической болезни применения ЛФК направлены на:
- борьбу с травматической болезнью
  - на предупреждение пневмонии, пролежней, трофических расстройств
  - стимуляция регенеративных процессов
  - улучшение координации движений
43. Задачи в III периоде (восстановительном) применения ЛФК:
- завершение формирования полноценной костной мозоли
  - устранение остаточных двигательных и координационных нарушений
  - предупреждение остеопороза
  - подготовка больного к трудовой и бытовой деятельности
44. При внутрисуставных переломах в I периоде применения ЛФК противопоказаны:
- активные движения
  - пассивные движения в пораженном суставе
  - идеомоторные упражнения
45. При повреждении мениска коленного сустава возобновление тренировок допускается через:
- 4-5 месяцев
  - 2-3 месяца,
  - 1-1,5 месяца

***Критерии оценивания:***

Максимальное количество – 15 баллов:

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 10 тестовых вопросов. Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1,5 балла.

**Темы рефератов и докладов**

- Утомление, переутомление, стрессы, невроз, психоз.
- Лечение неврозов.
- Инновационные комплексы физических упражнений для реабилитации при неврозах.
- Неврит лицевого нерва, его лечение и массаж. Специальные упражнения для тренировки мимических мышц, по С.Н. Попову. Артикуляционная гимнастика перед зеркалом.
- Инновационные специальные упражнения при воспалении плечевого сплетения.
- Особенности ЛФК при параличах, парезах и вялых параличах.
- Инновационные методики лечения и улучшения зрения: даосская оздоровительная гимнастика, пальцевая гимнастика, аюрведа, цигун-терапия, шиатсу и др.

8. Система У.Г. Бейтса, система М.Д. Корбетта, методика китайского самомассажа, способ изменения и улучшения прохождения нервных импульсов, методика «Метка на стекле», методика Е.С. Аветисова и К.А. Мац, методика В.Ф. Базарного, профилактика близорукости и дальнозоркости по методике Г.Г. Демирчоглына, методика восстановления зрения С. Норбекова. Программа улучшения зрения Л.Л. Артамонова и др.
10. Инновационные физические упражнения ЛФК при плоскостопии.
11. Ритмика, элементы хореографии и детская аэробика как профилактика нарушений осанки.
12. Элементы стретчинга, йога, музыкальные игры как профилактика нарушений осанки.
13. Инновационные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
14. Традиционный и инновационный комплекс упражнений при сутулой спине.
15. Инновационный комплекс физических упражнений в группах корригирующей гимнастики при односторонней S-образной деформации.
16. Инновационные упражнения для укрепления мышечного корсета.
17. Примерный комплекс лечебной гимнастики для школьников со сколиозом 1-ой – 2-ой степени в грудном отделе позвоночника.
18. Пассивные движения для суставов верхних конечностей.
19. Пассивные движения для суставов нижних конечностей.
20. Инновационные упражнения с воздействием на верхние конечности.
21. Упражнения с воздействием на нижние конечности.
22. Биография и деятельность В. Дикуля.
23. Система реабилитации В. Дикуля (с презентацией и просмотром тренажеров).
24. Оздоровительные гимнастики различных народов (по выбору).
25. ЛФК и массаж при остеохондрозе шейного отдела.
26. ЛФК и массаж при остеохондрозе грудного отдела.
27. ЛФК и массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела. Массаж груди, рук, ног и суставов при остеохондрозе.
28. ЛФК и массаж при компрессионных переломах позвоночника.
29. ЛФК и массаж при травмах пояса и свободной части нижних конечностей.
30. Инновационные комплексы упражнений при переломах плечевого пояса и верхней конечности.
31. ЛФК и массаж при травмах пояса нижних конечностей: неосложненный разрыв лонного сочленения и изолированный перелом тазовых костей.
32. ЛФК и массаж при переломах вертлужной впадины, переломы шейки бедра, диафизарный перелом бедра, травмы коленного сустава.
33. ЛФК и массаж при переломах лодыжек, переломах костей стопы и пальцев, повреждениях ахиллова сухожилия.
34. Методика ЛФК и массажа при инфаркте миокарда (с презентацией и демонстрацией).
35. Методика ЛФК и массажа при стенокардии (с презентацией и демонстрацией).
36. Особенности методики ЛФК и массажа при пороках сердца.
37. ЛФК и массаж при гипертонической болезни
38. Методика ЛФК и массажа при гипотонической болезни.
39. Традиционный комплекс ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания.
40. Инновационные комплексы и массаж при заболевании органов дыхания.
41. Пневмония, причины, симптомы, задачи ЛФК. Особенности ЛФК при строгом постельном режиме, при постельном режиме, при свободном режиме.
42. Дренажные упражнения. Элементы йоги в игре для дошкольников и младших школьников.
43. Бронхит, его виды, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа.
44. Бронхиальная астма, причины, симптомы, задачи ЛФК и массажа.
45. Лечение бронхиальной астмы. Методика ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
46. Элементы йоги в игре для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
47. Инновационное занятие лечебной гимнастикой при острой пневмонии на палатном режиме.
48. Инновационная лечебная гимнастика при подостром бронхите в стационарных и домашних условиях в период выздоровления.
49. Примерное сюжетное занятие лечебной гимнастикой при пневмонии у дошкольников и младших школьников в стационарных или домашних условиях в период выздоровления.
50. Инновационный комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме в свободном режиме и в период ремиссии.
51. Комплексы инновационных игровых дыхательных упражнений для детей дошкольного возраста.
52. Инновационный комплекс упражнений для больных язвенной болезнью (1-ый, 2-ой, 3-ий двигательные режимы и при окончании стационарного лечения).
53. Лечебная гимнастика при атонии кишечника в середине курса лечения.
54. Инновационные упражнения для укрепления мышц тазового дна и улучшения кровообращения в малом тазу.
55. Инновационные общеукрепляющие упражнения при холецистите и желчекаменной болезни.

56. Комплекс ЛФК при хроническом холецистите и дискинезии желчевыводящих путей.  
57. ЛФК и массаж при операциях на сердце.  
58. Примерные дренирующие упражнения при поражении верхней, средней и нижней доли легких.

**Критерии оценивания:**

Максимальный балл – 15.

15 баллов – выставляется студенту, если актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния действительности. Тема сформулирована конкретно, отражает направленность работы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. В каждой части (главе) присутствует обоснование, почему эта часть рассматривается в рамках данной темы. После каждой главы автор работы делает самостоятельные выводы. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы. Реферат сдан с соблюдением всех сроков.

10 баллов – выставляется студенту, если автор обосновывает актуальность исследования в целом, а не собственной темы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы, имеются небольшие отклонения. Логика изложения, в общем и целом, присутствует. После каждой главы автор работы делает выводы. Выводы порой слишком расплывчаты, иногда не связаны с содержанием главы. Автор не всегда обоснованно и конкретно выражает свое мнение по поводу основных аспектов содержания работы. Есть некоторые недочеты в оформлении работы, в оформлении ссылок. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы, но допускает незначительные неточности при ответах. Реферат сдан в срок (либо с опозданием на 2–3 дня).

5 баллов – выставляется студенту, если актуальность его темы либо вообще не сформулирована или сформулирована в самых общих чертах (не обоснована со ссылками на источники). Не четко сформулированы цель, задачи исследования. Содержание и тема работы не всегда согласуются между собой. Некоторые части реферата не связаны с целью и задачами работы. Самостоятельные выводы либо отсутствуют, либо присутствуют только формально. Автор недостаточно хорошо ориентируется в тематике, путается в изложении содержания. Слишком большие отрывки (более двух абзацев) переписаны из источников. Автор, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы. Допускает неточности и ошибки, слабо ориентируется в тех понятиях и терминах, которые использует в своей работе. Реферат сдан с опозданием (более 3-х дней задержки).

## Презентация

Примерные темы презентаций:

1. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
2. Восстановительный массаж: методика проведения
3. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
4. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
5. Растяжение связок, суставов: методика проведения ЛФК и массажа
6. Вывих: методика проведения ЛФК и массажа
7. Переломы: методика проведения ЛФК и массажа
8. Разрыв мышцы: методика проведения ЛФК и массажа
9. Миалгия: методика проведения ЛФК и массажа
10. Миозит: методика проведения ЛФК и массажа
11. Инфаркт: методика проведения ЛФК и массажа
12. Неврит лицевого нерва: методика проведения ЛФК и массажа

**Критерии оценивания:**

Максимальный балл – 30:

30 баллов – подобранный материал соответствует требованиям, хорошо представлен и в полной мере характеризует заболевание, правильно выбрана методика реабилитации, задачи и комплексы соответствуют этапам реабилитации. Студент использовал при подготовке дополнительную рекомендованную и/или самостоятельно найденную литературу, демонстрирует знание теоретических работ по проблематике доклада, свободно владеет базовыми знаниями по теме, способен самостоятельно формулировать проблемы, приводит адекватные примеры.

15 баллов – материал соответствует требованиям, в общем дана правильная характеристика заболевания, допущены незначительные ошибки в формулировке задач ЛФК, комплексы составлены верно. подготовил презентацию, Студент владеет темой и может ответить на большинство вопросов относительно её содержания. Однако материал проанализирован недостаточно глубоко. Сама презентация логически построена, орфографически и стилистически грамотная и вызывает у присутствующих интерес.

10 баллов – дана характеристика заболевания, но задачи сформулированы некорректно, есть ошибки при составлении комплексов ЛГ. Студент неуверенно владеет базовыми знаниями по теме, способен формулировать проблемы, логически выстраивает материал, приводит примеры. Презентация подготовлена, но обучающийся недостаточно глубоко разбирается в теме и не может ответить на вопросы относительно её содержания. Сама презентация логически некорректно построена, орфографически и стилистически не совсем грамотная и не вызывает у присутствующих интереса

5 баллов – дана краткая характеристика заболевания, допущены ошибки в формулировке и постановке задач ЛФК и составлении комплексов ЛГ. Затрудняется отвечать на вопросы по теме презентации, не приводит примеров, не способен формулировать проблемы, плохо логически выстраивает материал, не самостоятелен в суждениях.

### **Терминологический диктант**

Примерный перечень терминов для диктанта: ЛФК, реабилитация, гемостаз, гиподинамия, дегенерация, диагноз, декомпенсация, дистальный, дорсальный, иммобилизация, ишемия, метаболизм, патогенез, патология, реактивность, трофика, терренкур, утомление, экссудат и др.

Критерии оценивания:

Максимальный балл – 20:

20 баллов – диктант написан без ошибок

15 баллов – при написании допущены незначительные ошибки

10 баллов – диктант написан с ошибками и неточностями в формулировке в ряде терминов

5 баллов – диктант написан, но допущены грубые ошибки

0 баллов – диктант не написан

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме экзамена.

**Экзамен** проводится по расписанию экзаменационной сессии в устном виде. Количество вопросов в экзаменационном задании – 2. Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- ~ лекции;
- ~ практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в муниципальных учреждениях, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В процессе изучения дисциплины студент должен изучить и грамотно применять терминологию и основные понятия предмета. Уметь реализовывать полученные теоретические знания в профессиональной педагогической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- ~ изучить рекомендованную учебную литературу;
- ~ изучить конспекты лекций;
- ~ подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- ~ подготовить практические задания, рекомендованные преподавателем по изучаемым темам.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» занимает важное место в здоровьесберегающем аспекте профессиональной подготовки студентов. Преподавание данной дисциплины должно быть построено на тесной взаимосвязи теории с практикой. Студенты должны не только отлично усвоить теоретический материал, но и овладеть умениями применять его на практике. Изложение нового материала целесообразно проводить по следующей схеме: 1) информация о заболевании (характеристика заболевания, причины, симптомы), 2) информация об основных методах лечения и о задачах ЛФК и массажа, 3) информация об особенностях ЛФК в сочетании с массажем применительно к конкретным формам заболевания, о показаниях и противопоказаниях ЛФК и массажа. После изложения нового материала необходимо снабжать студентов конкретными методиками ЛФК и массажа, в том числе инновационными и нетрадиционными с целью их усвоения. Студенты должны запомнить эти методики с тем, чтобы научиться применять их сначала на семинарских занятиях, затем в профессиональной деятельности.

Решение проблемы укрепления межпредметных связей должно осуществляться в русле постоянного обращения к материалу, ранее пройденному на предыдущих курсах (анатомия, физиология, физиология физической культуры и спорта, основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний, учебно-педагогический контроль и самоконтроль). На лекциях при соприкосновении с ранее пройденным материалом следует задавать вопросы, причем нериторические для того, чтобы желающие ответить студенты могли «освежить» свою память. Причем, чем больше затрагивает преподаватель межпредметных связей, тем лучше.

На практических занятиях следует обратить особое внимание на то, как каждый студент принимает участие в занятиях: проявляет активность в выступлениях, сообщениях, в создании учебно-познавательной фильмотеки по дисциплине. На семинарских занятиях следует постоянно обращаться к ранее пройденному материалу по анатомии и физиологии. Главной задачей семинарских занятий является усвоение и применение на практике конкретных методик ЛФК и массажа применительно к конкретным заболеваниям, их формам, возрастным группам и стадиям протекания заболевания. Важно, чтобы студенты могли не только пересказать методику с ее алгоритмами и схемами, но и на практике провести ее. В практике массажа важно уделять внимание не только алгоритмам манипуляций и их чередованию, но и нюансам, таким как сила надавливания на мышцы, угол надавливания и растирания, использование различных участков своих ладоней и пальцев и т.п. В практике ЛФК важно следить за тем, чтобы студенты правильно выполняли упражнения, вырабатывая навыки.

Методические рекомендации по дисциплине для студентов

Аудиторная работа:

А) лекции:

Перед каждой лекцией рекомендуем прочитать материал, данный на предыдущей лекции и обратить особое внимание на закономерности и выводы. Для проверки качества усвоения лекционного материала при самоконтроле следует ответить на вопросы, предлагаемые преподавателем после каждой лекции. Особенностью данной дисциплины является порядок изложения материала и наличие обязательных

домашних заданий. Материал на лекциях излагается по определенной схеме: 1) характеристика заболевания, его причины, симптомы и основные методы лечения, 2) место ЛФК и массажа в системе лечения и их задачи, 3) конкретные методики, методы ЛФК в сочетании с массажем, их показания и противопоказания применительно к различным формам заболевания, возрасту и периодам протекания. Эту теоретическую часть следует хорошо запоминать, руководствуясь данной схемой. Домашние задания представляют собой конкретные методики ЛФК, которые необходимо приобрести на кафедре физической культуры (ксерокопировать или записать на персональный электронный носитель). Эти методики необходимо выучить и постоянно закреплять не только на семинарских занятиях, но и после окончания изучения дисциплины, потому что они являются основой будущей профессиональной деятельности. Методики ЛФК и массажа остаются актуальными и для деятельности будущего тренера, и для самоконтроля в спортивной карьере, и в собственной семье – как жизненно важные знания и умения, необходимые для нормализации здоровья.

Б) практические занятия:

Перед семинарскими занятиями следует выполнить данное на лекции домашнее задание для подготовки к семинару и приходите на занятие подготовленным. Следует помнить, что именно на семинарских занятиях создаются предпосылки для успешной сдачи итогового зачета или экзамена, потому что на нем учитывается активность студента и степень его подготовки.

Семинарские занятия состоят из двух взаимосвязанных частей: контрольно-теоретической и контрольно-практической. Теоретическая часть занятия посвящена контролю за усвоением теоретического материала. Он может проводиться в устной или письменной форме (контрольная работа или экспресс-тестирование). Чтобы успешно пройти контроль, следует подготовиться по контрольным вопросам семинара, работая дома с учебником и лекционным материалом. Важно внимательно читать вопросы, отвечать на них по существу и в соответствии со смыслом вопроса. Никогда не следует зазубривать теоретический материал, а надо глубоко вникать в его смысл, уметь выделять главное, следить за логикой изложения, учиться этой логике. Специфика данной дисциплины требует повторения и воспроизведения пройденного материала по анатомии и физиологии. Творчество на семинаре отчасти проявляется уже при дискуссионно-информационной работе, когда студенты разрабатывают планы дискуссий, например, какая методика эффективнее.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронными библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

Практическая часть занятия посвящена практике применения методик ЛФК и массажа.

Внеаудиторная работа:

А) самостоятельная работа:

При самостоятельной подготовке к семинарским занятиям следует прежде всего ответить на вопросы семинара. Главными источниками для самоподготовки являются лекции и учебники.

Готовясь к семинару, следует прочитать материал не менее двух раз: первый раз для общего ознакомления, второй – для выделения главного, существенного. Обязательно следует усвоить заданные в качестве домашнего задания методики ЛФК и массажа: знать схему выполнения упражнений, алгоритмы, упражнения.

Реферат обязательно должен быть озвучен в выступлении на 7-8 минут. При выступлении следует не читать, не отрываясь от текста, а рассказывать, пользуясь текстом как планом изложения. Студент должен уметь ответить на вопросы слушателей, заданных после окончания доклада.

**Методические указания по написанию, требования к оформлению рефератов**

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получения навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат – это самостоятельное творческое исследование студентом определенной темы, он должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли, цитаты, изложение методических и учебных материалов должны иметь ссылки на источник.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем, по выбору студента. Студент так же может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании реферата необходимо использовать рекомендуемую литературу, учебные и практические пособия, учебники, монографические и диссертационные исследования, статьи.

Структура реферата включает в себя план, введение, два параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения.

Рекомендуемый объем реферата 15-20 страниц текста.

Работу рекомендуется начинать с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый параграф должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих параграфов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, обобщаются полученные результаты, приводятся рекомендации по применению результата. Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы.

В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, иные материалы.

Большое значение при подготовке к семинарам имеет поиск учебных и научно-популярных материалов. Они должны соответствовать теме семинара, нести интересную достоверную информацию или выполнять роль наглядного пособия при овладении умениями (например, как правильно оказывать первую помощь при несчастных случаях на соревнованиях и тренировках, как проводить измерения, как вести дневник самоконтроля).

#### **Методические указания по написанию, требования к оформлению презентации**

Цель выполнения презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов по методике проведения ЛФК при различных заболеваниях. Презентация – это самостоятельное творческое исследование студентом конкретного заболевания и методик реабилитации, она должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Презентация, выполняемая студентом по заданному заболеванию, должна содержать следующую информацию:

- характеристика заболевания;
- причины заболевания;
- симптоматика заболевания;
- задачи ЛФК по этапам реабилитации;
- комплексы ЛГ.