

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Лечебная физическая культура и массаж»**

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование (физическая культура)»

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2018 г.**

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» /составитель **Д.Х.Абитова** – Нальчик: КБГУ, 2018. – с.34

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (Физическая культура) »,7 семестра, 4 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (физическая культура)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 4 декабря 2015 г. №1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
4.1. Лекционные занятия.....	13
4.2. Практические занятия (семинарские занятия).....	13
4.3. Лабораторные работы .....	14
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	14
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	25
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	27
7.1. Основная литература.....	27
7.2. Дополнительная литература.....	27
7.3. Периодические издания.....	27
7.4. Интернет-ресурсы.....	27
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.....	28
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	33
9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины .....	34

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** «Лечебная физическая культура и массаж» является ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Приобретение знаний о: истории развития, принципах и методах ЛФК и массажа, их роли и места в общей системе физической культуры; основных проявлениях различных патологических состояний, показаниях и противопоказаниях к применению ЛФК и массажа, методиках восстановительного лечения, их особенностях при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях.
2. Овладение приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и массажа.
3. Формирование навыков: определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания составлять комплексы физических упражнений; практического применения различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией; владения различными видами, формами и приемами массажа.
4. Изучение методики проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными контингентами населения.
5. Освоение приемов реабилитации спортсменов после травм заболеваний ОДА.
6. Формирование представлений о этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» входит в вариативную часть (модуль «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование») учебного плана.

**Лечебная физическая культура и массаж**

Программный материал курса тесно связан с анатомией, физиологией, гигиеной, спортивной медициной, спортивной морфологией, теорией и методикой физической культуры, а также с рядом клинических дисциплин. Знание принципов, методов и средств лечебной физической культуры и массажа является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста по физической культуре и спорту при реализации на практике лечебно-восстановительных, профилактических, оздоровительных и корректирующих мероприятий.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» имеет трудоемкость 4-е зачетные единицы (форму аттестации – экзамен).

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

Общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (**ОПК-6**);

Профессиональными компетенциями (ПК):

готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (**ПК-6**);

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» должны стать:

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

Код	Наименование	Результаты обучения	
<b>ОПК-6</b>	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать:	– историю развития, требования к материально-техническому обеспечению ЛФК и массажа, принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры; отечественный и зарубежный опыт специалистов в области ЛФК; функциональные возможности больных, занимающихся с целью оздоровления или профилактики любой из форм ЛФК; специальную терминологию, включая причины, течение, клинику заболеваний занимающихся ЛФК; основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методы восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях; основные механизмы лечебного действия различных приемов и видов массажа; разновидности массажа, различные приемы.
		уметь:	– определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений; использовать знания, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой с целью поддержания здоровья.
		владеть:	– навыками практического применения различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией; приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и массажа.
<b>ПК-6</b>	готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	знать:	– особенности проведения занятий лечебной гимнастики в разных возрастных группах.
		уметь:	– практически применять основные методики лечебной физической культуры.

		владеть:	– проведением анализа эффективности занятий лечебной гимнастики.
--	--	----------	--

#### 4. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК. Клинико-физиологические основы ЛФК. Основные механизмы действия физических упражнений. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории. Вводный, основной и заключительный периоды ЛФК – основные характеристики.	К,Р,Т
2	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	Краткая анатомо-физиологическая характеристика сердечнососудистой системы. Показания к ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях	К,Р,Т

		<p>сердечнососудистой системы. ЛФК при недостаточности кровообращения. Понятие о недостаточности кровообращения при заболеваниях сердечнососудистой системы и ее степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени. ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений в ЛФК.</p> <p>ЛФК при бронхиальной астме. Определение, этиология и патогенез бронхиальной астмы. Методики ЛФК при бронхиальной астме. Первая</p>	
--	--	--	--

		<p>помощь при астматическом приступе и астматическом статусе. Механизмы развития хронической дыхательной недостаточности. Роль ЛФК в профилактике ее развития. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите. Методики ЛФК при эмфиземе легких. Методики ЛФК при пневмонии. Методики ЛФК при плеврите. Профилактика спаечной болезни.</p>	
3	<p>ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных</p>	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>ЛФК при язвенной болезни.</p> <p>Основы этиопатогенеза язвенной болезни. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>ЛФК при болезнях желчевыводящей системы.</p> <p>Классификация заболеваний желчевыводящей системы.</p> <p>Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.</p> <p>ЛФК при спланхноптозе.</p> <p>Причины возникновения спланхноптоза.</p> <p>Патогенетические механизмы нарушений функций внутренних органов при спланхноптозе. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы терапевтического действия упражнений.</p> <p>ЛФК в послеоперационном периоде – задачи, методы. ЛФК</p>	К,Р,Т



		после операций на грудной клетке. ЛФК после абдоминальных операций. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных	
4	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ, в акушерстве и гинекологии	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов мочевыводящей системы. Классификация и этиопатогенез заболеваний мочевыводящей системы. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи. Методы лечебного воздействия физических упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы.</p> <p>Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. ЛФК при ожирении. ЛФК при заболеваниях щитовидной железы. ЛФК при сахарном диабете.</p> <p>Физиологическое и патологическое течение беременности. ЛФК у пациентов с гестозами, ЛФК как фактор профилактики гестозов. ЛФК у беременных при подготовке к родам. Показания для проведения ЛФК у женщин с гинекологическими заболеваниями, ЛФК при воспалительных заболеваниях урогенитального тракта. ЛФК при оперативных вмешательствах в гинекологии (послеоперационный период).</p>	К,Р,Т
5	ЛФК в неврологии, стоматологии, отоларингологии, офтальмологии.	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика нервной системы. Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах.</p> <p>Краткая анатомо-</p>	К,Р,Т

		<p>физиологическая характеристика зубочелюстной системы (иннервация, кровоснабжение). Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях зубочелюстной системы.</p> <p>Анатомо-физиологическая характеристика ЛОР-органов. Этиопатогенез поражений верхних дыхательных путей. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях ЛОР-органов.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика глаз (иннервация, кровоснабжение). Этиопатогенез поражений глаз. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях глаз.</p>	
6	ЛФК в травматологии и ортопедии.	<p>Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах.</p> <p>Грудная клетка и органы средостения – анатомо-физиологическая характеристика. Виды повреждений грудной клетки. Понятие о пневмотораксе, гидротораксе, гемотораксе. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки.</p> <p>Плечевой пояс и верхние конечности – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при повреждениях ключицы. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья. ЛФК при переломах кисти.</p> <p>Скелет таза и органы малого таза – анатомо-физиологическая</p>	К,Р,Т

		<p>характеристика. Классификация переломов костей таза. ЛФК при переломах костей таза. Скелет нижних конечностей – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при переломах бедренных костей. ЛФК при переломах костей голени. ЛФК при повреждениях костей стопы.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика позвоночного столба. Основные характеристики периодов ЛФК при переломах позвоночника. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.</p> <p>Ориентировочная схема занятия ЛФК при переломах позвоночника.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика суставно-связочного аппарата, виды суставов. Классификация повреждений суставов. ЛФК при заболеваниях суставов (<u>артритах</u>, <u>артропатиях</u>). ЛФК при травмах коленного сустава. ЛФК при травмах голеностопного сустава.</p> <p>Причины развития дефектов осанки и сколиоза. ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при сколиозах. Причины развития плоскостопия, классификация патологических стоп. ЛФК при плоскостопии.</p>	
7	ЛФК в специальных медицинских группах, в педиатрии, гериатрии.	<p>Показания для занятий физкультурой в специальной группе. Организация ЛФК в специальной группе в школе.</p> <p>Организация ЛФК в специальной группе в ВУЗе.</p> <p>Виды и формы занятий ЛФК в специальной группе.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности детского возраста.</p>	К,Р,Т

		<p>Основные группы заболеваний детского возраста, отличие нозологической структуры от взрослых. Показания к проведению ЛФК у детей. ЛФК как метод профилактики заболеваний у детей.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности пожилого и старческого возраста. Основные группы заболеваний в гериатрии возраста. Показания к проведению ЛФК у людей пожилого и старческого возраста. ЛФК как метод профилактики заболеваний у пожилых.</p>	
8	Лечебный и спортивный массаж	<p>Понятие о массаже и его лечебном воздействии. История развития массажа.</p> <p>Классификация массажа.</p> <p>Системы и методы массажа в теории и практике.</p> <p>Гигиенические основы массажа.</p> <p>Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа. Приемы массажа. Формы и виды массажа. Поглаживание и растирание. Разминание и выжимание. Пассивные движения и движения с сопротивлением. Ударные приемы и вибрационный массаж. Ошибки при применении различных приемов массажа. Общий и частный спортивный массаж.</p> <p>Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.</p> <p>Самомассаж и массаж при травмах.</p>	К,Р,Т

**Таблица 2. Структура дисциплины ОФО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часов
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>45</b>
Лекционные занятия (Л)	15

Практические занятия (ПЗ)	30
Лабораторные работы (ЛР)	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>72</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-
Реферат (Р)	10
Эссе (Э)	-
Контрольная работа (К)	9
Самостоятельное изучение разделов	53
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен - 27</b>

#### 4.1. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	ЛФК как научная дисциплина и метод лечения, история метода. Организационные основы ЛФК. Основные средства ЛФК.
2	Анатомо-физиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания и заболеваниях органов пищеварения
4	ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных
5	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы и при нарушениях обмена веществ
6	ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы
7	ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы
8	Основы травматологии и ЛФК, ЛФК при переломах
9	ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов
10	ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии
11	Занятия ЛФК в специальных медицинских группах
12	ЛФК в детском возрасте
13	Лечебный массаж

#### 4.2. Практические занятия

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема
1.	Основы лечебной физкультуры и организационные основы ЛФК
2.	Механизмы лечебного действия физической культуры. Физические упражнения (ИА)
3.	Формы занятий и дозировка нагрузки в ЛФК. Периоды ЛФК
4.	Анатомия и физиология сердечнососудистой системы (ИА)
5	ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы
6	Использование дыхательных упражнений в ЛФК (ИА)
7	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
8	ЛФК в послеоперационном периоде (ИА)
9	ЛФК при повреждениях грудной клетки, плечевого пояса и верхних конечностей.
10	ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов.
11	Занятия ЛФК в специальных медицинских группах
12	Занятия ЛФК в педиатрии
13	Лечебный массаж. Физиологическое действие массажа.

14	Приемы массажа (ИА)
15	Формы и виды спортивного массажа (ИА)

### 4.3. Лабораторные работы

По дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК Выбор исходных положений в ЛФК
2	Анатомо-физиологическая характеристика сердечнососудистой системы Анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания Использование дыхательных упражнений в ЛФК
3	Анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения
4	Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. Физиологическое и патологическое течение беременности ЛФК в акушерстве и гинекологии
5	Анатомо-физиологическая характеристика зубочелюстной системы, глаз и ЛОР-органов (иннервация, кровоснабжение) Физическая реабилитация в стоматологии, отоларингологии, офтальмологии
6	Первая помощь при переломах и вывихах
7	Организация ЛФК в специальной группе в школе Организация ЛФК в специальной группе в ВУЗе ЛФК в педиатрии ЛФК в гериатрии
8	Самомассаж и массаж при травмах
9	Постуральные упражнения.
10	ЛФК и массаж при сахарном диабете.

## 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 6. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение	Тематика рефератов

		в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее	
3.	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
4.	Промежуточная аттестация	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал	Фонд вопросов для экзамена

**Контрольные вопросы, выносимые на коллоквиум (формируемые компетенции (ОПК-6, ПК6- - 6):**

#### **Коллоквиум №1**

1. Дайте определение лечебной физической культуры.
2. Что такое физическая реабилитация? Расскажите о роли ЛФК в этом процессе.
3. Механизмы лечебного влияния физических упражнений.
4. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений.
5. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
8. Расскажите о средствах ЛФК.
9. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
10. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Назовите периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
13. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
14. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.

#### **Коллоквиум №2**

1. ЛФК при ишемической болезни сердца (задачи, противопоказания, формы ЛФК).
2. Показания к назначению ЛФК.
3. Особенности проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности проведения занятий со студентами с заболеваниями органов дыхания.
5. Наблюдение пациентов с повышенным артериальным давлением.
6. ЛФК при хроническом бронхите (задачи, противопоказания).
7. ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
8. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (задачи, противопоказания).
9. Особенности проведения занятий со студентами с заболеваниями сердечно—сосудистой системы.
10. ЛФК при переломах нижних конечностей.
11. ЛФК при плоскостопии.

12. Наблюдение пациентов с гипертоническими реакциями и гипертонической болезнью.
13. ЛФК при инфаркте миокарда. Физическая реабилитация больных с инфарктом миокарда (этапы).
14. Общие противопоказания к назначению ЛФК.
15. ЛФК при травмах и некоторых заболеваниях опорно—двигательного аппарата, противопоказания к назначению ЛФК.
16. ЛФК при артериальной гипертонии (задачи, противопоказания, формы).
17. ЛФК при детском церебральном параличе.

### **Коллоквиум №3**

1. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы
2. ЛФК при заболеваниях периферических нервов.
3. ЛФК с беременными женщинами.
4. ЛФК при ожирении.
5. ЛФК при подагре.
6. ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
7. Организация работы по лечебной физкультуре в лечебно-профилактических учреждениях.
8. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений.
9. Задачи лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.
10. Методы врачебно-педагогического наблюдения на занятиях ЛФК.
11. Методы оценки эффективности занятий ЛФК.
12. ЛФК в системе реабилитации при гиподинамии

### **Критерии оценивания:**

#### **6 баллов ставится, если:**

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

#### **5 баллов ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

#### **4 балла ставится, если:**



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

2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**2-3 балла ставится, если:**

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;

2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

*Тематика рефератов*

1. Лечебный массаж

2. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии

3. Методики дыхательной гимнастики

4. Пропаганда массовых форм оздоровления с помощью физических упражнений

Комплексное применение методов физиотерапевтического лечения и лечебной физкультуры

5. Лечебное плавание.

6. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

8. . Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

9. Утомление при физической и умственной работе.

10. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п.

Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

11. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

12. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

13. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

14. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления

15. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

16. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

17. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека

18. Процесс организации здорового образа жизни

*Критерии оценки реферата:*

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные,

интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Отлично» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

#### *Критерии оценки доклада:*

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

#### *Тестирование студентов*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

#### *Вопросы, выносимые на тестовые мероприятия Примерные тестовые задания*

S: Норма врачебной нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет:

- + : 10-15 минут
- + : 15-20 минут
- + : 20-25 минут
- + : 25-30 минут
- + : 30-35 минут
- : 1-1,5 часа

S: Профессиональные обязанности инструктора лечебной физкультуры с высшим образованием включают:

- + : проведение групповых занятий с больными
- + : проведение индивидуальных занятий с больными
- + : составление схем процедур лечебной гимнастики по формам и стадиям заболеваний
- + : составление комплексов физических упражнений к схемам процедур лечебной гимнастики
- : определение данных спортивной подготовленности

S: Профессиональные обязанности инструктора лечебной физкультуры с высшим образованием включает:

- + : соблюдение методических принципов построения занятий ЛФК в соответствии с состоянием больного
- + : контроль переносимости больным физических нагрузок
- + : контроль технического состояния спортивного инвентаря в кабинете ЛФК и на спортплощадках
- : обеспечение санитарно-гигиенических условий занятий ЛФК

S: У больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких упражнения па расслабление способствуют:

- + : уменьшению бронхоспазма
- + : снятию физического напряжения
- : уменьшению притока крови к мышцам после статического усилия
- + : уменьшению периферического сопротивления в сосудах

S: При заболеваниях органов дыхания задачами ЛФК являются

- + : улучшение функции ЦНС
- + : улучшение кровообращения
- : уменьшение бронхообструкции
- + : уменьшение бронхоспазма

S: Дыхательные упражнения

- + : укрепляют дыхательную мускулатуру
- + : увеличивают подвижность грудной клетки
- : снижают жизненную емкость легких
- + : способствуют растягиванию плевральных спаек

S: Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:

- + динамических упражнений в коленном суставе
- изометрического напряжения мышц стопы и голени
- динамических упражнений для пальцев стопы

S: Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это

- + : реформация

-: реабилитация  
+:транслокация  
+:трансплантация

S: Показанием к УВЧ- терапии является

+:выраженная гипотония  
+:спаечный процесс  
-: острый воспалительный процесс  
+:склонность к кровоточивости

S: Выносливость организма могут тренировать

-: бег  
+: дыхательные упражнения  
+: перебрасывание мяча  
+: изометрические упражнения

S: Противопоказанием для лечебной физкультуры является

-: тяжелое состояние больного  
+: косолапость  
+: гипертоническая болезнь I степени  
+: сколиоз

S: Корригирующая ходьба применяется при

-:косолапости  
+: пневмонии  
+: бронхите  
+: язвенной болезни желудка

S: Противопоказанием к массажу является

+: хроническая пневмония  
-: тромбофлебит  
+: плоскостопие  
+: остеохондроз

S: Вспомогательным приемом поглаживания является

-: глажение  
+: надавливание  
+: плоскостное поглаживание  
+: обхватывающее поглаживание

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

*Вопросы, выносимые на экзамен, для оценки уровня сформированности компетенции*

1. ЛФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия.
2. История развития ЛФК.
3. Цели и задачи ЛФК.
4. Средства и методы ЛФК.

5. Основные механизмы действия физических упражнений.
6. Клинико-физиологические основы ЛФК.
7. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.
8. Организация занятий ЛФК.
9. Обязанности инструктора ЛФК.
10. Разработка схем занятий ЛФК.
11. Оборудование и оснащение занятий ЛФК .
12. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК .
13. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК .
14. Гимнастические упражнения в ЛФК Дыхательные упражнения в ЛФК.
15. Корригирующие упражнения в ЛФК.
16. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК.
17. Принципы применения физических упражнений в ЛФК .
18. Дозировка физических упражнений в ЛФК.
19. Выбор исходных положений в ЛФК.
20. Формы проведения занятий в ЛФК .
21. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка.
22. Периоды ЛФК.
23. Вводный период ЛФК – основные характеристики.
24. Основной период ЛФК – основные характеристики.
25. Заключительный период ЛФК – основные характеристики.
26. Режимы двигательной активности больных в стационаре.
27. Режимы двигательной активности больных в санатории.
28. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
29. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
30. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
31. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени ЛФК при гипертонической болезни ЛФК при инфаркте миокарда.
32. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
33. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
34. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
35. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания Методики ЛФК при бронхиальной астме.
36. Методики ЛФК при эмфиземе легких.
37. Методики ЛФК при пневмонии.
38. Методики ЛФК при плеврите.
39. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
40. Механизмы терапевтического воздействия.
41. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
42. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
43. Методики ЛФК при холецистите.
44. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни.
45. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.
46. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе.)
47. ЛФК при ожирении.
48. Классификация заболеваний мочевыводящей системы.
49. Этиопатогенез воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.
50. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи.
51. Методы лечебного воздействия физических упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы.

52. Понятие о травме и травматической болезни.
53. Виды переломов, основные признаки переломов ЛФК при травмах (ушибах, растяжениях вывихах).
54. ЛФК при повреждениях ключицы ЛФК при повреждениях плеча и предплечья.
55. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки.
56. ЛФК при переломах костей таза.
57. ЛФК при переломах бедренных костей.
58. ЛФК при переломах костей голени.
59. ЛФК при травмах коленного сустава.
60. ЛФК при повреждениях стопы.
61. ЛФК при переломах позвоночника – характеристика периодов.
62. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде.
63. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.
64. ЛФК при заболеваниях суставов (артритах, артропатиях).
65. ЛФК в послеоперационном периоде – задачи, методы.
66. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных .
67. ЛФК при дефектах осанки.
68. ЛФК при сколиозах ЛФК при плоскостопии.
69. Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы.
70. ЛФК при заболеваниях головного мозга.
71. ЛФК при заболеваниях спинного мозга.
72. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях).
73. ЛФК при неврозах.
74. занятия ЛФК в специальных медицинских группах в школах, ВУЗах.
75. Понятие о массаже и его лечебном воздействии.
76. История развития массажа.
77. Системы и методы массажа в теории и практике Классификация массажа.
78. Гигиенические основы массажа.
79. Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа.
80. Приемы массажа Спортивный массаж и самомассаж.

#### *Промежуточная аттестация*

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно»

Оценка	Критерии оценки
«Отлично»	Выставляется, когда студент показывает глубокое 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; аргументированно и логично излагает материал, при ответе использует знания по смежным дисциплинам, может применять знания для решения проблемных задач по предмету.
«Хорошо»	Ставится при твердых знаниях предмета и обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой; аргументированном и логичном изложении материала; умении применить знания для решения проблемных задач по предмету; знании основ лечебной физкультуры; знании методики проведения занятий ЛФК, умении

	составлять комплексы лечебной гимнастики при наиболее распространенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; выполняет основные приемы классического массажа.
«Удовлетворительно»	Ставится, когда студент в основном знает предмет, обязательную литературу, умеет применять знания для составления основных комплексов лечебной гимнастики, знает основы массажа
«Неудовлетворительно»	Выставляется, когда студент не владеет материалом, слабо знает рекомендованную литературу по предмету, не владеет знаниями и умениями проведения массажа и организации занятий ЛФК.

**Оценка «отлично» ставится, если студент:**

**Знает:**

- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- ценности лечебной физической культуры и массажа; значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль лечебной физической культуры массажа в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы организации занятий лечебной физической культурой;

**Умеет:**

- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств лечебной физической культуры и массажа для приобретения индивидуального практического опыта;
- оценить современное состояние лечебной физической культуры и массажа в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к лечебной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях лечебными физическими упражнениями;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий лечебными физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеет:**

- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными современными понятиями в области лечебной физической культуры и массажа;
- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими

потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида комплекса лечебных физических упражнений в соответствии с конкретным заболеванием

**Оценка «хорошо» ставится, если студент:**

**Знает:**

- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- ценности лечебной физической культуры и массажа; значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль лечебной физической культуры массажа в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

**Умеет:**

- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств лечебной физической культуры и массажа для приобретения индивидуального практического опыта;
- оценить современное состояние лечебной физической культуры и массажа в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к лечебной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях лечебными физическими упражнениями;

**Владеет:**

- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными современными понятиями в области лечебной физической культуры и массажа;
- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:**

**Знает:**

- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- ценности лечебной физической культуры и массажа; значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль лечебной физической культуры массажа в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**Умеет:**

- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств лечебной физической культуры и массажа для приобретения индивидуального практического опыта;
- оценить современное состояние лечебной физической культуры и массажа в мире.

**Владеет:**

- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными современными понятиями в области лечебной физической культуры и массажа



**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент:**

Знает частично: основные методы лечебной физической культуры и укрепления здоровья; цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения.
Не умеет: регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни.
Не владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

**6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности***Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6 + 6 + 6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8 + 8 + 8
Итого:		70	23 + 23 + 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
ОПК-6	<b>знать:</b> историю развития, требования к материально-техническому обеспечению ЛФК и массажа, принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры; отечественный и зарубежный опыт специалистов в области ЛФК; функциональные возможности больных, занимающихся с целью оздоровления или профилактики любой из форм ЛФК; специальную терминологию, включая причины, течение, клинику заболеваний занимающихся ЛФК; основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа, методы восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях; основные механизмы лечебного действия различных приемов и видов массажа; разновидности массажа, различные приемы.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену
	<b>уметь:</b> определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений; использовать знания, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой с целью поддержания здоровья.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену
	<b>владеть:</b> навыками практического применения различных методик ЛФК и массажа для лиц с различной патологией; приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и массажа.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену

<b>ПК-6</b>	<b>знать:</b> особенности проведения занятий лечебной гимнастики в разных возрастных группах.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену
	<b>уметь:</b> определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений; использовать знания, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой с целью поддержания здоровья.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену
	<b>владеть:</b> проведением анализа эффективности занятий лечебной гимнастики.	- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 7.1. Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 424 с.
2. Лечебная физкультура. - М.: Человек, 2013. - 192 с.
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2014. -777 с.

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Спатаева, М.Х. Лечебная физическая культура в неврологии: в 2 ч : учебное пособие / М.Х. Спатаева. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2017. — 256 с.

2. Лунина, Н.В. Лечебная физическая культура в акушерской практике: учебное пособие / Н.В. Лунина. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2017. — 56 с.
3. Применение динамического самомассажа в лечебной физической культуре: учебно-методическое пособие / М.С. Лим [и др.]. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2015. — 24 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена: учебно-методическое пособие / В.А. Маргазин, А.В. Коромыслов, О.И. Дубова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2016. — 112 с.
5. Гаврилов, М.А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения: учебное пособие / М.А. Гаврилов, И.В. Мальцева, И.Ю. Якимович. — Электрон. дан. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с.
6. Лечебная физкультура. - М.: Человек, 2013. - 192 с.
7. Палей, Лана Лучше чем йога. Гимнастика на каждый день / Лана Палей. - Москва: Огни, 2014. – 304 с

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина»
2. Журнал «Спортивная медицина. ортопедия. реабилитация»
3. Журнал «Наука и спорт»
4. Журнал «Лфк и массаж. лечебная физическая культура и массаж»
5. Журнал «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры»

### 7.4. Интернет-ресурсы

1. <https://lfk.biz/tag/lfk>
2. <https://gimnastika.com>
3. <http://physiotherapy.narod.ru>
4. <http://lfk-consultant.ru/sample-page>
5. <https://fiziotera.ru>
6. <https://lfkplus.ru/lfk-plyus/o-lechebnoj-fizicheskoj-kulture.html>
7. <http://1pozvonochnik.ru/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-lfk/>

### 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине ЛФК состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

Практические занятия предусматривают практическое освоение учебного материала; приобретение навыков практического применения теоретических знаний, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами лечебной физической культуры и массажа.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

#### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

#### **Методические указания по подготовке студентов к тестированию:**

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;
- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций. Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных. Разбор, изучение документов планирования, учета, проведения соревнований. Разработка отдельных документов. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеозаписей и пр. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков и т.д.

#### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к экзамену должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче экзамену**

Экзамен - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель экзамена - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым экзамен содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции экзамена - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение экзамена состоит в том, что студент в период экзаменационного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к экзамену знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к экзамену по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция экзамена заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, экзамен является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Экзамен принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к экзамену, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На экзамене преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к экзамену студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на экзамен, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к экзамену не следует откладывать на последние дни и часы перед экзаменом. Такая экстремальная подготовка к сдаче экзамена не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к экзамену подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для экзамена. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к экзамену особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на экзамене, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На экзамене преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках экзаменационного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На экзамене преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном экзамене для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;



7. Культура речи.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Лекционная аудитория	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
Аудитория для семинарских и практических занятий	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
При проведении занятий лекционного типа, семинарских занятий используются: <i>лицензионное программное обеспечение:</i>	Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Academic MathCAD License; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение).

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» по направлению подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры чрезвычайных ситуаций  
протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /