

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

## ЛФК

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>естественных дисциплин</b>
Учебный план	z49.03.01_20_00Физическая культура.plx Направление 49.03.01 Физическая культура
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	64	
часов на контроль	4	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	12	2	12
Практические	2	12	2	12
Итого ауд.	4	24	4	24
Контактная работа	4	24,2	4	24,2
Сам. работа	64	47,8	64	47,8
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	76	72	76

Программу составил(и):

*к.п.н, доцент, Федоров Эдуард Павлович* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**ЛФК**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2019 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2020 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2021 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных и пораженных.
1.2	Задачи:
1.3	-Краткое ознакомление с наиболее распространенными заболеваниями;
1.4	-изучение механизмов профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений;
1.5	-изучение общих основ организации и методики ЛФК;
1.6	-изучение особенностей ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях и их вторичной профилактики.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Здоровый образ жизни
2.1.2	Биомеханика двигательной активности
2.1.3	Оздоровительные виды гимнастики
2.1.4	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи
2.1.5	Физкультурно-оздоровительная работа с населением (ФО)
2.1.6	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Здоровый образ жизни
2.2.2	Восстановительные средства в спорте
2.2.3	Массаж
2.2.4	Спортивная медицина

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-3: Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа</b>	

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не достаточно знает <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях;</li> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля;</li> <li>- педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки;</li> <li>- медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</li> <li>- анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;</li> <li>- методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов.</li> </ul>
Уровень 2	достаточно знает <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях;</li> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля;</li> <li>- педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки;</li> <li>- медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</li> <li>- анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;</li> </ul>

	- методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов.
Уровень 3	<p>знает в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях;</li> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля;</li> <li>- педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки;</li> <li>- медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</li> <li>- анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;</li> <li>- методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>
Уровень 3	<p>умеет в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта;</li> <li>- использования медико-биологических средств восстановления;</li> <li>- использования психологических средств восстановления;</li> <li>- планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы;</li> <li>- демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта;</li> <li>- использования медико-биологических средств восстановления;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использования психологических средств восстановления;</li> <li>- планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы;</li> <li>- демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.</li> </ul>
Уровень 3	<p>владеет в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта;</li> <li>- использования медико-биологических средств восстановления;</li> <li>- использования психологических средств восстановления;</li> <li>- планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы;</li> <li>- демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.</li> </ul>

**ПК-9: Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа**

**Знать:**

Уровень 1	<p>не достаточно знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- основы спортивного маркетинга;</li> <li>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;</li> <li>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;</li> <li>- физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья;</li> <li>- роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся;</li> <li>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;</li> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;</li> <li>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- основы спортивного маркетинга;</li> <li>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;</li> <li>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;</li> <li>- физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья;</li> <li>- роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся;</li> <li>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;</li> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;</li> <li>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>
Уровень 3	<p>знает в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- основы спортивного маркетинга;</li> <li>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;</li> <li>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;</li> <li>- физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья;</li> <li>- роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся;</li> <li>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;</li> <li>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;</li> <li>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся;</li> <li>- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствии с принципами здорового образа жизни;</li> <li>- планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий;</li> <li>- заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями;</li> <li>- проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;</li> <li>- составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;</li> <li>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>- определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;</li> <li>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся;</li> <li>- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствии с принципами здорового образа жизни;</li> <li>- планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий;</li> <li>- заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями;</li> <li>- проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;</li> <li>- составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;</li> <li>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>- определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>
Уровень 3	<p>умеет в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;</li> <li>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся;</li> <li>- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствии с принципами здорового образа жизни;</li> <li>- планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий;</li> <li>- заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями;</li> <li>- проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;</li> <li>- составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;</li> <li>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>- определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul>

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не достаточно владеет - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
Уровень 2	- составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
Уровень 3	владеет в полном объеме - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- Строение, функции тела человека.
3.1.2	- Топографию органов и систем организма.
3.1.3	- Функциональные системы организма человека, их регуляцию и саморегуляцию при воздействии с внешней средой.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	-Осуществлять мероприятия по соблюдению санитарно – гигиенического режима в помещении.
3.2.2	-Вести и пропагандировать здоровый образ жизни.
3.2.3	-Эффективно работать в команде, организовать работу инструктора ЛФК.
3.2.4	-Правила сочетания разных типов лечебной физкультурой физиотерапевтическими процедурами и.т.д.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- Практикой проведения методики ЛФК при различных заболеваниях.
3.3.2	В результате прохождения дисциплины ЛФК студент должен знать основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК, усвоить средства и формы ЛФК, основы методики ЛФК и на этой основе знать особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях. Студент должен уметь определить задачи ЛФК на тот или иной период заболевания и составить комплекс физических упражнений, а также уметь оценить воздействие физических нагрузок на организм занимающегося и эффективность проведенного занятия.
3.3.3	

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры.</b>						
1.1	Понятие о ЛФК и реабилитации. /Лек/	5	2	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	



1.2	Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
1.3	Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Формы проведения ЛФК. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
1.4	Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. /Ср/	5	4	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.</b>							
2.1	Основные причины заболеваний органов дыхания. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
2.2	Лечебная физическая культура при острой и хронической пневмонии. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
2.3	Лечебная физическая культура при бронхиальной астме. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
2.4	Лечебная физическая культура при остром и хроническом бронхите. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>							
3.1	Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца (ИБС). /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
3.2	Лечебная физическая культура при гипертонической болезни (ГБ). /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
3.3	Лечебная физическая культура при приобретенном пороке сердца. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	

3.4	Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 4. Заболевания органов пищеварения и расстройств обмена веществ.</b>							
4.1	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
4.2	Лечебная физическая культура при ожирении. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
4.3	Лечебная физическая культура при сахарном диабете. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов</b>							
5.1	Понятие о заболеваниях суставов: Артриты и Артрозы –профилактика и механизмы лечебного действия ЛФК. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. (ЖКТ) и органов мочевого выделения</b>							
6.1	Лечебная физическая культура при гастрите. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
6.2	Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 7. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.</b>							
7.1	Понятие о травматической болезни. /Ср/	5	1,8	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	

7.2	Механизмы лечебного действия ЛФК при травмах. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
7.3	Особенности применения лечебной физической культуры при травмах у спортсменов. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 8. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии.</b>							
8.1	Лечебная физическая культура, виды нарушения осанки. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.2	Лечебная физическая культура при сколиозе. /Пр/	5	4	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.3	Лечебная физическая культура при плоскостопии. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.4	Организация лечебной физической культуры с детьми, имеющими нарушения осанки. /Пр/	5	1	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.5	Механизмы лечебного действия ЛФК при нарушениях осанки. /Ср/	5	4	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 9. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.</b>							
9.1	Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. /Лек/	5	0	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 10. Физическая культура в специальных медицинских группах. Физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.</b>							
10.1	Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	

10.2	Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста. /Ср/	5	6	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
10.3	Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
10.4	/КрАт/	5	0,2			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Практические занятия и темы

Понятие о травматизме, его виды и причины. Классификация травм. Общие принципы ЛФК в лечении травм. Механизм лечебного действия ЛФК при травмах. Переломы костей у детей. Переломы костей, первая помощь. Вывихи костей, первая помощь. Особенности спортивных травм. Первая помощь при спортивной травме.

Нарушения осанки. Методы коррекции нарушений осанки. Сколиозы. Методы ЛФК при сколиозе. Плоскостопие. Методы ЛФК при плоскостопии. Понятие об артрозах, профилактика, ЛФК при артрозах.

Понятие о заболеваниях легочной системы. Механизм лечебного действия ЛФК при заболеваниях легких. Методика ЛФК при пневмонии на поликлиническом этапе лечения. Методика ЛФК при бронхитах. Методика ЛФК при бронхиальной астме. Метод биологической обратной связи для лечения больных с бронхиальной астмой.

Понятие о заболеваниях сердца и сосудов. Заболевания сердца у спортсменов. Острое и хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Механизм лечебного действия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика ЛФК на поликлиническом этапе лечения инфаркта миокарда.

Понятие о заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, хронический толстокишечный копростаз, дискинезия желчевыводящих путей). Механизм лечебного действия ЛФК. Ожирение – механизм лечебного действия ЛФК. Физические методы снижения веса тела.

Понятие о травмах и заболеваниях нервной системы. Механизм лечебного действия ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. Методика ЛФК при инсульте на стационарном этапе лечения.

Разделение детей на группы физического воспитания по состоянию здоровья. Особенности занятий физической культурой в специальной медицинской группе.

Разделение на группы по состоянию здоровья лиц среднего и пожилого возраста (Апанасенко Г.А. и соавторы). Особенности занятий физической культурой в разных группах здоровья.

#### Тестовые вопросы I вариант.

- 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
- В качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется использовать:
  - ортостатическую пробу, степ-тест +
  - урок физкультуры
  - пробу Мартине-Кушелевского
- Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:
  - 22 гр.С
  - 18гр.С
  - 20гр.С +
- Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэргических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:
  - изоптина и панангина +
  - рибоксина
  - индерала
- Блокирование позвоночника это:
  - ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси
  - ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси
  - обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте +
- К особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения относятся:
  - общая активизация больного +
  - физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя +
  - физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

7. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

- а) 22
- б) 20
- в) 23 +

8. Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

- а) гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта
- б) тромбоз и повышенная свертываемость крови
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

9. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

- а) основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения
- б) легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника
- в) энергичный массаж зоны травмы +

10. Рекомендуемыми видами физической активности для детей неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы относятся:

- а) гимнастика Йогов, плавание
- б) атлетическая гимнастика
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

11. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используются:

- а) сопротивление, оказываемого самим больным, движения с амортизатором +
- б) напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнений на расслабление
- в) идеомоторные упражнения

12. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного:

- а) 30 минут
- б) 20 минут +
- в) 15 минут

13. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:

- а) исключаются активные движения головой во все стороны +
- б) исключаются статические дыхательные упражнения
- в) исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

14. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают все перечисленные, кроме:

- а) растирания разгибательной поверхности сустава
- б) разминания близлежащих мышц и сухожилий
- в) растирания сгибательной поверхности сустава +

15. Устойчивое равновесие тела зависит от:

- а) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры, увеличение площади опоры +
- б) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- в) приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

16. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

- а) профилактика пневмонии
- б) предупреждение образования спаек +
- в) улучшение настроения

17. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

- а) массаж области крестца
- б) массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов
- в) массаж трапецевидных мышц +

18. Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:

- а) тестирование физической работоспособности больного
- б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

19. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:

- а) определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке
- б) определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
- в) изменения режима больного +

20. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:

- а) врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК
- б) консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

II вариант.

1. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО +

- б) лица, занимающиеся массовой физкультурой  
в) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
2. Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности, кроме:  
а) проведения коррекции режима движений больного  
б) определения методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях +  
в) контроля проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК
3. Врач ЛФК больницы должен выполнять все, кроме:  
а) уточнения клинического диагноза больного  
б) обходов больных по отделениям с целью своевременного назначения на ЛФК  
в) самостоятельного изменения режима движений больных +
4. Термин “спортивная медицина” включает в себя:  
а) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом, изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников  
б) метод определения функционального состояния спортсменов, метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях  
в) оба варианта верны +  
г) нет верного ответа
5. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:  
а) диспансерного наблюдения спортсменов  
б) физической реабилитации спортсменов  
в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом +
6. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает в себя:  
а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник  
б) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры, врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник +  
в) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
7. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:  
а) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения  
б) содействие физическому воспитанию населения, медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий  
в) оба варианта верны +  
г) нет верного ответа
8. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:  
а) участия в санитарном надзоре за спортсооружениями  
б) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках  
в) лечения различных заболеваний у спортсменов +
9. Лечебная физкультура – это:  
а) научная дисциплина, лечебный метод  
б) медицинская специальность, составная часть реабилитационного процесса  
в) оба варианта верны +  
г) нет верного ответа
10. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:  
а) активность больного в процессе лечения  
б) метод специфической терапии +  
в) метод патогенетической терапии
11. Выберите норму времени для врача ЛФК на обследование одного больного:  
а) 10 минут  
б) 20 минут+  
в) 30 минут  
г) 12 минут  
д) 15 минут
12. Выберите норму площади на 1 занимающегося больного в ЛФК:  
а) 2 кв.м  
б) 4 кв.м+  
в) 8 кв.м  
г) 3 кв.м  
д) 5 кв.м
13. Характерная особенность метода ЛФК:  
а) использование лечебного массажа  
б) использование специальных исходных положений  
в) использование физических упражнений+  
г) использование иглорефлексотерапия  
д) использование физиотерапевтического лечения
14. Данные функциональные тесты используются в ЛФК:  
а) антропометрия  
б) гониометрия+  
в) соматоскопия  
г) спирография

- д) плантография
15. Средства ЛФК:
- физические упражнения+
  - подвижные игры
  - закаливающие процедуры
  - занятия на велотренажере
  - плавание
16. Механизм лечебного действия физических упражнений:
- физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
  - физические упражнения повышают мышечный тонус
  - физические упражнения оказывают универсальное действие+
  - психологический
  - расслабляющий
17. Выберите, то относится к формам ЛФК:
- занятие дыхательной гимнастикой
  - контрастное закаливание
  - механотерапия+
  - массаж
  - мануальная терапия
18. Отметьте упражнения малой интенсивности:
- динамические дыхательные упражнения
  - активные упражнения в дистальных отделах конечностей+
  - упражнения на велотренажере
  - идиомоторные упражнения
  - упражнения с гантелями
19. Выберите двигательный режим, который относится к стационарному периоду лечения:
- свободный режим+
  - щадящий режим
  - тренирующий режим
  - госпитальный режим
  - щадяще-тренирующий режим
20. Определите, что является единицей нормирования работы по ЛФК:
- процедура лечебной гимнастики+
  - процедурная единица
  - время теста с физической нагрузкой
  - количество пациентов
  - количество групп ЛФК в смену

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов.

- ЛФК при пневмонии.
- ЛФК при бронхиальной астме.
- ЛФК при бронхитах.
- ЛФК при инфаркте миокарда в поликлиническом этапе лечения.
- ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
- ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
- ЛФК при переломе плечевой кости.
- ЛФК при переломе лучевой кости.
- ЛФК при переломе шейки бедренной кости.
- ЛФК при компрессионных переломах тел поясничных позвонков.
- ЛФК при плоскостопии у детей.
- ЛФК при сколиозе I степени.
- ЛФК при артрозе крупных суставов.
- ЛФК при инсульте.
- ЛФК при травме спинного мозга.
- ЛФК при травмах периферической нервной системы.

## 5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды: Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К).

Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения.

ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВО по направлению подготовки – «Физическая культура» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины

При изучении дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль осуществляется в течение изучения отдельного раздела по всем видам занятий, промежуточный контроль осуществляется при проверке тестовых заданий по вопросам изучаемого курса.

Текущая аттестация (контроль) работы студентов осуществляется в процессе учебной деятельности. В течение изучения отдельного раздела на каждом виде занятий (лекция, лабораторная работа, практическое занятие, самостоятельная работа, электронное тестирование) студентам выставляются отметки (баллы). Если по каким-либо уважительным причинам студент не присутствовал на обязательных видах занятий, ему предлагаются другие виды работы (контрольные работы, реферат, тестирование), которые также оцениваются преподавателем.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **6.1. Рекомендуемая литература**

##### **6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Белокрылов Н. М.	Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии: Учебник	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015
Л1.2	Андреев В. В., Морозов А. И., Школьников Л. Е., Фоминых А. В.	Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой: Методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017
Л1.3	Глазина Т. А., Кабышева М. И.	Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017
Л1.4	Налобина А. Н.	Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.5	Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С.	Лечебная физическая культура: учебник	М.: "Академия", 2014

##### **6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д.	Лечебная физическая культура в детском возрасте	СПб.: Речь, 2007
Л2.2	С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др	Лечебная физическая культура: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Изд. центр "Академия", 2005
Л2.3	А.А.Потапчук,С.В.Ма твеев,М.Д.Дидур	Лечебная физическая культура в детском возрасте	, 2007
Л2.4	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно- двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие	М.: Академия, 2006
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Microsoft Office 2010		
6.3.1.2	ЭО moodle		
6.3.1.3	Windows 7		
6.3.1.4	Windows 8		
6.3.1.5	Windows 8.1		
6.3.1.6	Windows 10		
6.3.1.7	Libre Office		
6.3.1.8	DoctorWeb		
6.3.1.9	ПО «Визуальная студия тестирования».		
6.3.1.10	Adobe Reader		
6.3.1.11	ABBYY finereader		
6.3.1.12	chrome		
6.3.1.13	yandex		
6.3.1.14	opera		
6.3.1.15	Microsoft office 2007		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	Поиск электронных книг		
6.3.2.2	Магазин электронных и аудиокниг		
6.3.2.3	Все для студента		
6.3.2.4	Научные журналы		
6.3.2.5	Научная библиотека		
6.3.2.6	Диссертации и авторефераты		
6.3.2.7	Google Книги		
6.3.2.8	Научная электронная библиотека		
6.3.2.9	Электронно-библиотечная система		
6.3.2.10	электронная библиотека ЧГИФКИС		
6.3.2.11	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»		
6.3.2.12	Международная электронная энциклопедия "Википедия"		

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №108	Лечебной физической культуры и		Учебная аудитория для занятий семинарского типа. Оборудование: стол массажный реабилитационный, складной «Panda», стол массажный многофункциональный,

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Лекционный курс по «Лечебная физическая культура» согласно требованиям и тематическому плану, лекции опережают практические занятия. Курс практических занятий по «Лечебная физическая культура» делится на практику, они проводятся согласно тематическому плану курса.

Участие в практической работе оценивается на каждом занятии от 0 до 5 баллов: проведение занятия по «Лечебная физическая культура» по изучаемой теме, активное участие в занятии, подготовка доклада или сообщения на заданную тему.

Контроли остаточных знаний студентов проводится на практических занятиях и проводятся они в виде реферата или опроса.

За полный ответ на вопросы текущего контроля студент получает максимальное количество баллов – 5. «Лечебная физическая культура» студент должен сдать реферат, оформленный в соответствии с установленными требованиями. Темы рефератов представлены в отдельном списке. Сроки сдачи реферата могут быть индивидуальными в зависимости от общей подготовленности студента, но не позднее недели до окончания полного курса «Лечебная физическая культура». Реферат оценивается от 3 баллов, до 5 баллов.

Экзамен проводится по окончании изучения дисциплины. Вопросы для экзамена представлены в учебной программе.

Если студент отвлекается на посторонние темы или разговаривает по мобильному телефону (мешает работе преподавателя), преподаватель в праве удалить студента с занятия. Во всех видах контроля знаний студентов оценивается владение учебным материалом. Для получения максимальных баллов необходимо достаточно хорошо владеть материалом и полностью соблюдать требования по выполнению заданий.

Лекционные занятия.

В процессе лекционного курса студенты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины по «Лечебная физическая культура». Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и понятий «Лечебная физическая культура». Текстовую часть конспекта лекций желательно дополнять схемами, таблицами, представленными на доске или демонстрационном стенде. Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы.

Практические занятия

Закрепление и дополнительная проработка получаемых знаний проводится в ходе семинарских и групповых занятий, которые согласно тематическому плану соответствуют разделам лекционного курса. Практические занятия предполагают активное участие студентов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего студенты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к практическим занятиям студентам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме.

Студенты, изъявившие желание заниматься научной деятельностью проходят обучение в кружке СНО на кафедре. Собранные научные материалы оформляются в виде письменного отчета, содержащего литературные сведения, протоколы исследований, обработку и анализ полученных результатов, практические выводы. Результаты данного исследования докладываются и обсуждаются на специальном заседании кафедры по завершению цикла данного исследования. Лучшие доклады представляются на общеуниверситетскую конференцию. Такой подход помогает определиться студентам с выбором дальнейшего образования.

Самостоятельная работа.

Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предлагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса «Лечебная физическая культура». Ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методов проведения занятий «Лечебная физическая культура», овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания рефератов.

По результатам проведения лекционных, практических и самостоятельной работы студенты должны:

Знать: общие вопросы профилактики болезней и спортивного травматизма; основные понятия «Лечебная физическая культура», терминологию; составлять приемы классического массажа при разных заболеваниях, принципы воздействия физиологические изменения на организм больного, особенностей лечебного процесса в зависимости от периода заболевания; методы определения оценки эффективности и принципы дозирования упражнений ЛФК.  
 Уметь: проводить исследования в рамках учебной программы, определять степень физического развития лиц занимающихся лечебной физической культуре, составлять методику лечебной физической культуре, анализировать полученные данные исследования и использовать их на практике, а так же использовать свои знания в профессиональной деятельности.

Методические рекомендации преподавателям.

Данная программа предназначена для подготовки студентов к курсу «Лечебная физическая культура». Преподаватель должен уметь излагать в доступной форме учебный материал, увязывать их с запросами будущей профессиональной деятельности студентов, хорошо владеть речью. В процессе проведения лекционных и практических занятий преподаватель должен использовать различные наглядные пособия, демонстрировать пациентов, проводить разбор истории болезни больного и самостоятельного проведенного студента занятия. Преподаватель следует на протяжении всего прохождения учебной дисциплины проводить консультации для студентов, четко вести отчетность по посещаемости и успеваемости студентов.

Преподаватель проводит контроль знаний студентов

Основные задачи, которые стоят перед преподавателями:

- Ознакомить студентов с основными требованиями дисциплины, как науки. Предоставить студентам необходимый объем знаний, касающихся гигиенического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности.
- Научить использовать полученные знания на занятиях физической культурой в школах, высших учебных заведениях, на занятиях в различных подростковых секциях и секциях оздоровительной физической культуры, а так же в процессе различных форм профессиональной деятельности студентов при работе с населением.

Методические указания студентам по написанию реферата.

Общие требования: Реферат должен быть написан по стандартной схеме:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основная часть (каждый раздел с новой страницы)
- Заключение
- Список литературы (не менее 3 источников, можно интернет).

Желательно включить в текст таблицы, рисунки: фото, схемы, графики.

Объем реферата: 10 – 20 страниц формата А4 компьютерной вёрстки в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервала, 14 шрифтом. Вариант названия реферата должен полностью соответствовать выбранному варианту.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию рефератов: описать нарушение и причины приводящие к этому нарушению, перечислить специальные задачи, описать упражнения которые решают специальные задачи.

Реферат должен быть изложен студентом в виде доклада на кафедре или на учебной группе. Если студент хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на задаваемые вопросы, он получает высший балл 5.

Методические указания студентам по написанию контрольной работы.

Общие требования: Контрольная работа должна быть написана по стандартной схеме, включающей:

- Титульный лист
- Оглавление
- Основную часть

(каждый раздел с новой страницы)

- Список литературы (не менее 3 источников, можно интернет).

Желательно включить в текст таблицы, рисунки, фото, схемы, графики.

Объем работы: 10 – 12 страниц формата А4 компьютерной вёрстки в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервала, 14 шрифтом. Вариант контрольной работы должен полностью соответствовать выбранному варианту.

Структура контрольной работы должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию контрольной работы: описать нарушение, причины приводящие к этому нарушению, перечислить специальные задачи, описать упражнения которые решают специальные задачи.

## ГЛОССАРИЙ

Абсцесс — скопления гноя в ограниченном пространстве.

Адаптация — приспособление организма или отдельных его функций к новым раздражителям.

Адинамия — бессилие, потеря сил, состояние, при котором невозможно выполнять активные движения.

Аллергия — измененная реактивность организма.

Аневризма — образование ограниченного расширения просвета сосуда вследствие изменения или повреждения его стенки.

Анемия — уменьшение количества эритроцитов и снижение содержания ге-моглобина в крови.

Анестезия — потеря болевой, температурной и некоторых других видов чув-ствительности.

Анкилоз — костное или соединительно-тканное сращение суставных поверх-ностей, приводящее к неподвижности в суставе.

Аномалия — то или иное отклонение от нормы в развитии организма; чаще всего является врожденной.

Артикуляция — механизмы образования звуков с помощью движения губ, языка, мышц ротовой полости и носоглотки.

Атаксия — один из видов расстройства координации движений; чаще всего проявляется при ходьбе.

Ателектаз — спадение легкого или его части при нарушении проходимости бронхов.

Атероматоз — изменения стенок артерий с образованием в них участков, по-полненных кашицеобразной жироподобной массой.

Атония кишок — резкое ослабление перистальтики и тонуса мышечного слоя стенок кишок.

Атрофия — уменьшение объема и размера тканей или органов, сопровождаю-щееся их качественными изменениями, вследствие недостаточного их питания или других причин.

Бронхоэктазы — патологические расширения бронхов.

Викарная деятельность — усиление функции ткани или органа, замещающее ослабленную деятельность другого, чаще всего парного, органа.

Вирулентность — способность микроорганизмов вызывать инфекционное забо-левание.

Висцероптоз (спланхноптоз) — опущение внутренних органов.

Гангрена — некроз ткани или органа.

Гемартроз — кровоизлияние в полость сустава.

Гемодинамика — движение крови по сосудам в результате действия всех фак-торов, участвующих в процессах кровообращения.

Геморрагии — истечение крови из сосудов в окружающие ткани.

Генез — происхождение и последующее развитие.

Гиалиноз — появление в тканях при патологических процессах плотного полу-прозрачного белкового вещества, гиалина.

Гипервентиляция — усиленная легочная вентиляция, сопровождающаяся по-вышением насыщения крови кислородом.

Гипертрофия — превышающее норму увеличение объема ткани или органа.

Гипоксия — понижение содержания кислорода в тканях.

Гипотония — 1 — понижение (по сравнению с нормой) артериального давле-ния крови; 2 — понижение тонуса мышц.

Гистотоксическая гипоксия — кислородное голодание тканей вследствие умень-шения их способности использовать кислород.

Гомеостазис — относительное постоянство ряда показателей состояния внут-ренней среды организма: кислотно-щелочного равновесия, насыщения крови кис-лородом, температуры тела и др.

Гуморальный — относящийся к жидким средам организма.

Дегенерация — перерождение и изменение структуры ткани, при которых уменьшается ее жизнеспособность и ухудшается функция.

Деструктивный процесс — патологический процесс, вызывающий разрушение тканей.

Десенсибилизация — уменьшение или устранение повышенной чувстви-тельности организма к воздействиям каких-либо веществ.

Дефекация — естественное освобождение кишечника от каловых масс.

Диатез — особое состояние организма, проявляющееся в атипичных реакци-ях на различные раздражители и в склонности к ряду заболеваний.

Диспепсия — нарушения пищеварения.

Дистрофия — расстройство питания тканей, органов или всего организма.

Диурез — процесс образования и выделения мочи; суточный д. — количество мочи, выделяемой за 24 часа.

Иммобилизация — создание неподвижности при различных повреждениях и заболеваниях.

Инттоксикация — отравление организма ядовитыми веществами.

Инфаркт — омертвление участка ткани вследствие прекращения кровоснабже-ния; наиболее часто наблюдается в сердце, легких, реже — в почках и других органах.

Инфекция — внедрение болезнетворных микробов в организм и последующее развитие инфекционного процесса или заболевания.

Ишемия — местное малокровие.

Кальциноз — отложение солей кальция в различных тканях организма.

Коллатерали — сосуды, сопровождающие крупные или среднего калибра ар-терии или вены.

Контрактура — резкое ограничение пассивной подвижности в суставе. К. может быть вызвана различными причинами: состоянием мышц, изменениями в тканях сустава и др.

Лапаротомия — оперативное вскрытие брюшной полости.

Лейкоцитоз — увеличение количества лейкоцитов в периферическом

Метаплазия — трансформация одного вида ткани в другой; происходит в порядке функционального приспособления.

Метеоризм — избыточное скопление газов в пищеварительном тракте, сопровождающееся вздутием живота.

Некроз — омертвление какого-либо участка ткани.

Облитерация — патологическое зарастание сосуда, полости.

Онкотическое давление — осмотическое давление белков и плазмы.

Паллиативный — не устраняющий основной причины, приносящим временное улучшение состояния больного.

Парабиоз — состояние, характеризующееся резким снижением процессов жизнедеятельности.

Паралич — полная потеря способности производить произвольные движения

Парез — резкое снижение возможности полноценно выполнять движения.

Паренхима — специфические тканевые элементы некоторых органов.

Пастозность — разлитая припухлость и уменьшение эластичности кожных покровов.

Патогенез — механизмы возникновения и развитие болезни.

Патология — наука о болезнях, болезненных состояниях организмов.

Периартикулярные ткани — ткани, окружающие суставы.

Перибронхит — воспалительный процесс в тканях, окружающих бронх.

Периостит — воспаление надкостницы.

Перистальтика — сокращение мышц стенок полых органов, в частности желудка и кишок, под влиянием которого перемещается их содержимое.

Перфорация — прорыв, прободение стенки полого органа (например, желудка в брюшную полость) на месте имеющейся язвы.

Пилороспазм — длительно держащееся сокращение мышц привратника желудка.

Пиопневмоторакс — наличие гноя и газа в плевральной полости.

Пневмоторакс — наличие воздуха в плевральной полости.

Потенцирование — усиление эффекта действия.

Реактивность — способность организма отвечать определенным образом на действие различных раздражителей.

Реанимация — совокупность методов оживления организма, находящегося и состоянии клинической смерти или близком к нему.

Резекция — оперативное удаление части органа или ткани.

Реконвалесцент — больной, находящийся в стадии выздоровления.

Релаксация — полное расслабление всей скелетной мускулатуры.

Реципрокная иннервация — иннервация антагонистических групп мышц и мышц, симметрично расположенных на другой половине тела.

Сенсибилизация — повышение чувствительности организма к различным воздействующим на него факторам.

Сепсис — развитие в крови или внутренних органах микроорганизмов, вызывающих общее тяжелое инфекционное заболевание.

Симптоматическое действие — действие, направленное на временное устранение того или иного проявления заболевания.

Синкинезия —

Склероз — болезненное уплотнение ткани или органов вследствие разрастания в них соединительной ткани.

Субфебрильная температура — температура тела, слегка повышенная по сравнению с нормальной.

Тромбоз — процесс прижизненного образования сгустка крови в просвете кровеносного сосуда.

Трофическая функция организма — функция, обеспечивающая полноценное течение процессов обмена веществ, питания тканей, постоянное приспособление тканевых структур к требованиям функции и физиологическую регенерацию тканей.

Холангит — воспалительное заболевание желчевыводящих путей.

Шварты — сращение листков плевры после воспаления.

Экссудат — воспалительный выпот.

Эмболия — закупорка кровеносного сосуда попавшей в кровь какой-либо посторонней частицей — эмболом (тромб, бактериальная масса, частица опухоли, жир, пузырьки воздуха и др.).