

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор
/ Т.Р. Змызгова /

«30» августа 2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины
«Лечебная физическая культура и массаж»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
44.03.05 – Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Формы обучения: заочная

Курган 2022

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» составлена в соответствии с учебным планом образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для заочной формы обучения утвержденным 30 августа 2022 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 30 августа 2022 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
Учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	100	100
в том числе:		
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Лечебная физическая культура и массаж» относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений, блок Б1. Дисциплине отводится ведущая роль в практической подготовке специалистов по физической культуре для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в том числе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья в центрах реабилитации, спортивно-оздоровительных клубах инвалидов, в специальных образовательных учреждениях, санаториях, домах отдыха, врачебно-физкультурных диспансерах.

На лекционных и практических занятиях ставится задача по формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по лечебной физической культуре, глубокому теоретическому осмыслению основ лечебного действия физических упражнений и естественных средовых факторов, а также привитие студентам умения практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях любого типа.

Курс «Лечебная физическая культура и массаж» тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Важной является связь данной дисциплины с педагогическими и производственными практиками, так как именно на практике реализуются теоретические положения и отрабатываются практические умения и навыки будущих специалистов.

Отличительной особенностью данного курса является значительный практический курс с посещением действующего зала ЛФК и массажного кабинета лечебно-профилактического учреждения в форме экскурсий, а также с целью отработки отдельных видов физических упражнений.

Структура программы предполагает последовательное и системное изложение учебного материала, что необходимо для понимания клинко-физиологических механизмов лечебного и профилактического действия физических упражнений.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Анатомия;
- Возрастная физиология;
- Физиология;
- Спортивная медицина;
- Гимнастика и методика преподавания;

Требования к входным знаниям студентов:

- знать морфофункциональные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- знать клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений- иметь представление о физиологических, психолого-педагогических основах восстановления физической и общей работоспособности;

- уметь подбирать средства и методы лечебной физической культуры при различных отклонениях и заболеваниях;

- уметь дозировать физическую нагрузку в процессе занятий лечебной гимнастикой;

- владеть методикой проведения занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

- владеть методикой врачебного контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения образовательной и тренировочно-соревновательной деятельности, профилактики спортивного травматизма и восстановления функций организма, нарушенных в результате повреждений и заболеваний.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является обучение методике применения физических упражнений в профилактике и лечении внутренних заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.

Задачами дисциплины являются:

- знакомство с основными закономерностями физического и психического развития организма на различных этапах онтогенеза, с понятием здоровья и здорового образа жизни, основными нозологическими единицами;

- овладение методами оценки воздействия физических упражнений на различные системы организма;

- обучение способам дозирования физических упражнений, методике составления комплексов лечебной гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из рекомендуемого двигательного режима.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК – 1).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола, гигиенические основы физической культуры и спорта (для ПК – 1);

- уметь контролировать состояние занимающихся при выполнении физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их (для ПК - 1);

- владеть методами исследования и оценки функционального состояния организма (для ПК - 1);

- владеть основными методами и средствами профилактики травматизма (для ПК-1);
- владеть приемами оказания первой доврачебной медицинской помощи в процессе занятий физической культурой и спортом (для ПК - 1).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	2
2	Основы лечебного массажа	2	2
Всего:		4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

ЛФК при статических деформациях опорно-двигательного аппарата. Общие и частные задачи ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата. Дефекты осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости. ЛФК при сколиотической болезни. Корректирующая гимнастика: симметричные, асимметричные упражнения, упражнения на формирование навыка правильной осанки, лечение положением. ЛФК при деформации сводов стопы.

Тема 2. Основы лечебного массажа.

Общие физиологические основы массажа (механизмы и физиологическое влияние массажа на организм, общие показания и противопоказания). Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста (методика массажа, массажные средства, общие правила проведения массажа, требования к массажисту помещению, к пациенту, массажисту)

Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации. Классификация всех приемов: основные и вспомогательные. Физиологическое влияние приемов массажа, методические указания к их выполнению. Массаж отдельных частей тела.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
5	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	ЛФК при дефектах осанки и сколиотической болезни	2
6	Основы лечебного массажа	Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.	2
Всего:			4

4.4. Контрольная работа

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов спортивной дисциплины в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

Примерный перечень тем контрольных работ:

ВАРИАНТ №1

1. Симптомы сердечно-сосудистой патологии.
2. Задачи ЛФК при бронхиальной астме.
3. Специальные упражнения при переломах костей таза.
4. Примерные упражнения при нарушении осанки (плоская спина).

ВАРИАНТ №2

1. Двигательные нарушения при инсультах.
2. Задачи ЛФК при язвенной болезни желудка.
3. Специальные упражнения при хроническом бронхите.
4. Примерные упражнения при продольном плоскостопии.

ВАРИАНТ №3.

1. Характеристика нарушений осанки во фронтальной плоскости.
2. Задачи ЛФК при опущении внутренних органов.
3. Специальные упражнения при остеохондрозе.
4. Примерные упражнения при поперечном плоскостопии.

ВАРИАНТ № 4.

1. Двигательные нарушения при травматической болезни спинного мозга.
2. Характеристика упражнений на растягивание мышц.
3. Задачи ЛФК при сколиотической болезни.
4. Специальные упражнения после перенесенного инсульта.

ВАРИАНТ № 5.

1. Характеристика нарушений осанки у детей.
2. Задачи ЛФК при артериальной гипертензии.
3. Специальные упражнения при пневмонии.
4. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

ВАРИАНТ № 6.

1. Характеристика нарушений осанки в сагиттальной плоскости.
2. Задачи ЛФК при гастритах с повышенной кислотностью.
3. Специальные упражнения при ожирении.
4. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

ВАРИАНТ №7

1. Симптомы бронхо-легочной патологии
2. Задачи ЛФК при сахарном диабете
3. Особенности проведения корригирующей гимнастики.
4. Контроль за состоянием занимающихся во время занятия ЛФК.

ВАРИАНТ №8

1. Теория моторно-висцеральных взаимодействий Р.М. Могендовича.
2. Классификация гимнастических упражнений в ЛФК.
3. Задачи ЛФК при артритах и артрозах.
4. Методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А. Стрельниковой

ВАРИАНТ №9

1. Назначение двигательного режима при стационарном лечении.
2. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
3. Задачи ЛФК при поперечном плоскостопии.
4. Звуковая гимнастика при ХНЗЛ.

ВАРИАНТ №10

1. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК.
2. Объективные и субъективные показатели утомления на занятии ЛФК.
3. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда.
4. Характеристика средств ЛФК применяемых при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных кон-

трольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическому занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для курсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	55
Организационно-методические основы лечебной физической культуры	8
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8
ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	8
ЛФК при нарушении обмена веществ	8
ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8
Основы лечебного массажа	15

Подготовка к рубежному контролю (по 2 часа на каждый рубеж)	-
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к экзамену	27
Всего:	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты студентов по практическим занятиям
2. Банк вопросов к экзамену
3. Банк тестовых заданий к экзамену
4. Контрольная работа

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзамен проводится в форме письменного тестирования.

Экзаменационный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла ($20 \cdot 1,5 = 30$ баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.3. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. ЛФК – метод активной функциональной терапии. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
2. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
3. Организационно-методические основы ЛФК.
4. Способы дозирования физических нагрузок на занятия ЛФК.
5. ЛФК при дефектах осанки в сагиттальной плоскости: задачи, средства и методы.
6. ЛФК при дефектах осанки во фронтальной плоскости: задачи, средства и методы.
7. ЛФК при сколиотической болезни: цели и задачи, средства и методы.
8. ЛФК при плоскостопии: цели и задачи, средства и методы.
9. ЛФК при миопии: задачи, средства и методы.
10. Специальные упражнения для глаз в ЛФК.

11. ЛФК при нарушениях жирового обмена. Ожирение: виды, степени, задачи и содержание методики ЛФК.
12. ЛФК при нарушениях белкового обмена. Методика ЛФК при подагре.
13. ЛФК при нарушениях углеводного обмена. Сахарный диабет: виды, задачи и содержание методки ЛФК.
14. ЛФК при сердечно-сосудистой патологии: цели и задачи, распределение на группы.
15. ЛФК при ишемической болезни сердца (ИБС): определение толерантности к физической нагрузке и определение функционального класса больного. Методика физической реабилитации больных ИБС на санаторном этапе.
16. ЛФК при инфаркте миокарда: этапы реабилитации (стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический).
17. ЛФК при артериальной гипертензии: степени и формы гипертонической болезни, клиническое течение, механизмы лечебного действия физических упражнений, средства и методы.
18. ЛФК при заболеваниях органов дыхания: клинко-физиологическое обоснование, средства и методы.
19. ЛФК при бронхиальной астме: этиология и патогенез, задачи, средства и методы.
20. Методика постурального дренажа.
21. Специальные дыхательные упражнения в ЛФК.
22. ЛФК при пневмонии: этиология и патогенез, задачи, средства и методы.
23. ЛФК при бронхите и бронхоэктатической болезни: задачи, средства и методы. ЛФК при бронхоэктатической болезни.
24. ЛФК при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: этиология и патогенез, задачи, средства и методы.
25. ЛФК при дисфункциях кишечника и желчевыводящих путей, энтероколитах и опущениях органов брюшной полости: этиология и патогенез, задачи, средства и методы.
26. ЛФК при заболеваниях суставов: стадии динамики процесса в суставе, задачи, этапы при артрите.
27. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы: характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы, поэтапная реабилитация при церебро-васкулярной патологии.
28. ЛФК при остеохондрозе позвоночника: клиническая картина, задачи, средства и методы.
29. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы: задачи, средства и методы.
30. ЛФК при неврозах: механизмы лечебного действия физических упражнений, задачи, средства и методы.
31. Показания и противопоказания к применению массажа.

32. Физиологическое влияние приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные).

33. Классификация основных и вспомогательных приемов массажа.

34. Методика и очередность проведения массажа спины.

35. Методика и очередность проведения массажа живота.

36. Методика и очередность проведения массажа верхних конечностей.

37. Методики и очередность проведения массажа нижних конечностей.

38. Правила проведения самомассажа.

6.3. Пример тестовых заданий к экзамену

1 вариант

1. В основе трофического лечебного механизма физических упражнений лежит
 - а) рабочая гиперемия
 - б) проприорецептивная импульсация
 - в) пластичность нервных центров
2. Какой процент физических упражнений должен обновляться на каждом занятии согласно принципу новизны и разнообразия:
 - а) 5-10%
 - б) 10-15%
 - в) 15-20%
 - г) 30-50%
3. Что является клинико-физиологическим обоснованием лечебного применения физических упражнений
 - а) моторно-висцеральный рефлекс Могендовича
 - б) гуморальные факторы
 - в) трофическое влияние симпатического отдела нервной системы
 - г) ортостатическая устойчивость
4. Расположите в правильной последовательности режимы двигательной активности в процессе реабилитации пациента
 - а) тренировочный
 - б) щадящий
 - в) функциональный
5. Что включает в себя водо- и теплолечение:
 - а) дарсонвализацию
 - б) электрофорез
 - в) бальнеотерапию
 - г) вибротерапию
6. Какие физиологические изгибы позвоночника являются лордозами:
 - а) грудной
 - б) шейный
 - в) крестцовый
 - г) поясничный
7. Чем сопровождается развитие сколиоза:
 - а) искривлением во фронтальной плоскости
 - б) торсией
 - в) вальгусной постановкой
 - г) искривлением во фронтальной плоскости и торсией
8. Какие виды физических упражнений применяются для лечения сколиотической болезни:

- а) деторсионные
 - б) пассивные
 - в) симметричные
 - г) асимметричные
9. Недостаточность кровообращения III степени характеризуется:
- а) проявлением симптомов сердечно-сосудистой патологии при физической нагрузке, которая ранее их не вызывала
 - б) проявление симптомов сердечно-сосудистой патологии в покое
 - в) проявление симптомов сердечно-сосудистой патологии при незначительной физической нагрузке
10. Функциональный класс больного сердечно-сосудистой патологией определяется:
- а) пороговой физической нагрузкой
 - б) энергозатратами на мышечную деятельность
 - в) продолжительностью выполняемой нагрузки
 - г) уровнем нагрузки, при котором возникают ишемические изменения на ЭКГ
11. Укажите возрастные периоды, когда глаз человека более всего склонен к миопии:
- а) до 10 лет
 - б) 10-30 лет
 - в) 30-70 лет
 - г) старше 70 лет
12. Расположите в правильной последовательности этапы реабилитации при хронических неспецифических заболеваниях легких (ХНЗЛ):
- а) санаторий
 - б) отделение реабилитации
 - в) пульмонологическая клиника
 - г) пульмонологический диспансер
13. Больным с бронхиальной астмой противопоказаны:
- а) дозированная ходьба
 - б) плавание
 - в) упражнения с натуживанием
 - г) упражнение с задержкой дыхания
14. Какие заболевания желудочно-кишечного тракта являются инфекционными:
- а) гастроптоз
 - б) гастрит
 - в) хеликобактериоз
 - г) дискинезия кишечника
15. Какие исходные положения рекомендованы больным язвенной болезнью желудка при замедленной эвакуации содержимого желудка:
- а) стоя
 - б) лежа на животе
 - в) лежа на правом боку
 - г) лежа на левом боку
16. Факторы, предрасполагающие к опущению органов брюшной полости:
- а) наследственность
 - б) астенический тип телосложения
 - в) ослабление брюшного пресса
 - г) множественные роды у женщин
17. Моторная плотность занятия лечебной гимнастикой у больных легкой формой диабета:
- а) 30%
 - б) 40%
 - в) 50%

- г) 60-70%
18. Как называется форма ожирения, причиной которой являются беременность, роды, климакс:
- а) экзогенно-конституциональная
 - б) эндокринная
 - в) церебральная
 - г) лекарственная
19. Укажите абсолютные противопоказания к занятиям лечебной физической культурой, касающиеся инвалидов всех категорий:
- а) лихорадочное состояние
 - б) острые инфекционные заболевания
 - в) недостаточность кровообращения 1 степени.
 - г) дыхательная недостаточность 2 и 3 степени
20. При 1 степени артериальной гипертензии показатели артериального давления составляют:
- а) 100-129/60-79
 - б) 130-139/80-89
 - в) 140-159/90-94
 - г) >159/>94

2 вариант

1. В основе тонизирующего лечебного механизма физических упражнений лежит
- а) рабочая гиперемия
 - б) проприорецептивная импульсация
 - в) пластичность нервных центров
2. Что предполагает принцип индивидуализации в лечебной физической культуре:
- а) двигательный опыт пациента
 - б) оптимальное чередование периодов работы и отдыха
 - в) последовательная смена исходных положений
 - г) сознательное и активное участие больного в реабилитационных мероприятиях
3. Расположите механизмы лечебного действия физических упражнений в порядке их проявления при реабилитации больных:
- а) трофический
 - б) нормализующий
 - в) компенсаторный
 - г) тонизирующий
4. Укажите двигательные режимы, применяемые на санаторно-курортном этапе реабилитации:
- а) полупостельный
 - б) строго постельный
 - в) щадяще-тренирующий
 - г) свободный
5. Сегментарно-рефлекторный массаж предусматривает воздействие на следующие структуры:
- а) на поврежденный орган
 - б) на надкостницу
 - в) паравертебральные зоны (сегменты спинного мозга)
6. В каком возрасте начинают формироваться шейный, грудной, поясничный изгибы позвоночника (установите правильную последовательность):

- а) 10-12 мес.
 - б) 1,5-2 мес.
 - в) 5-6 мес.
7. Какие из этиопатогенетических факторов развития сколиотической болезни: встречаются наиболее часто:
- а) статико-динамический
 - б) первично-патологический
 - в) общепатологический
 - г) идеопатический
8. Какая форма плоскостопия встречается наиболее часто:
- а) рахитическое
 - б) паралитическое
 - в) врожденное
 - г) статическое
9. Какие исходные положения применяются при недостаточности кровообращения III степени (строго постельный двигательный режим):
- а) стоя
 - б) сидя
 - в) лежа
 - г) лежа с приподнятым изголовьем
10. К какой группе инвалидности относятся сердечно-сосудистые больные, отнесенные ко II (умеренно ограниченная) и III (значительно ограниченная) функциональным классам:
- а) первая
 - б) вторая
 - в) третья
11. К эндогенным факторам риска возникновения близорукости относятся:
- а) наследственность
 - б) патологическое ослабление склеры
 - в) состояние рабочего помещения
 - г) несоответствие функциональных возможностей глаза зрительной нагрузке
12. Какие задачи реабилитации при хронических неспецифических заболеваниях легких (ХНЗЛ) относятся к частным:
- а) улучшение психологического статуса больного
 - б) увеличение легочной вентиляции
 - в) улучшение дренажной функции легких
 - г) стабилизация необратимых и регрессия обратимых изменений в легких
13. Соотношение дыхательных и гимнастических упражнений в комплексе лечебной гимнастики для больных пневмонией находящихся на постельном двигательном режиме:
- а) 1:1
 - б) 1:2
 - в) 1:3
 - г) 1:4
14. К экзогенным патогенетическим факторам хронического гастрита относятся:
- а) нарушение питания
 - б) присоединение микроорганизмов
 - в) атрофия слизистой оболочки желудка
 - г) нервно-эндокринные расстройства
15. Какие приемы и средства усиливают тормозные процессы в коре головного мозга у больных ЯБЖ и ДП:
- а) корригирующие упражнения
 - б) статические упражнения
 - в) дремотное состояние

- г) прыжки
16. Исходные положения для лечебной гимнастики при гастроптозе:
- стоя
 - лежа на боку
 - сидя
 - лежа на спине с валиком под тазовой областью
17. III стадия динамики процесса в суставе при артрите характеризуется:
- легкой деформацией в суставе
 - ограничением движения, контрактурой
 - анкилозом
18. При какой форме ожирения наиболее эффективна лечебная гимнастика:
- экзогенно-конституциональная
 - эндокринная
 - церебральная
 - лекарственная
19. Перечислите субъективные признаки утомления при занятиях физическими упражнениями:
- потоотделение
 - окраска кожных покровов
 - частота сердечных сокращений
 - артериальное давление
20. Как изменяется показатель пульсового давления в ответ на дозированную физическую нагрузку при нормотоническом типе реакции:
- уменьшается
 - увеличивается в равной мере, как и частота сердечных сокращений
 - неизменен
 - увеличивается в 2-3 раза

Ответы на тестовые задания по ЛФК:

№	1 вариант	2 вариант
1	а	б
2	б	а
3	а, б, в	г, а, в, б
4	б, в, а	в
5	в	б, в
6	б, г	б, в, а
7	г	а
8	а, в, г	г
9	б	в, г
10	г	б, а
11	б, г	а, б
12	в, б, а, г	б, в
13	в, г	а
14	в	а, б
15	в	б, в
16	а, б, в, г	г
17	г	в
18	б	а
19	а, б, г	а, б
20	в	б

Оценка результатов тестирования:

«отлично» – 18 и более правильных ответов,
«хорошо» -14 -17 правильных ответов,
«удовлетворительно» - 9 -13 правильных ответов,
«неудовлетворительно» - 8 и менее.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/под ред С.Н. Попова. –М: Академия, 2006. -416 с.
2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-015590-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042614>. - Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник. — М.:ГЭОТАР-МЕД, 2002. -560 с.
2. Физическая реабилитация : учебник для студентов вузов : по специальности "Физическая культура" / Бирюков А. А. [и др.] ; под общ. ред. С. Н. Попова. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 603 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Лечебная физическая культура. Справочник / Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др. Под ред. В.А. Епифанова.-М. Медицина, 1987.-528 с.

2. Речкалов А.В. Лечебная физическая культура при детском церебральном параличе // Методические рекомендации к проведению практических и семинарских занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог).-Курган, КГУ.-1998.-32 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п.6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Лечебная физическая культура и массаж»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр: 6 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: экзамен

Содержание дисциплины

Лечебная физическая культура как фактор функциональной, патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Основные принципы медицинской реабилитации. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Средства и формы лечебной физической культуры. Частные методики лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов пищеварения, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы, при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.

Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.