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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ / А.А. Кирсанкин /
«____»_____ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Формы обучения: заочная

Курган 2025

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), для заочной формы обучения, утвержденным 27 июня 2025 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 28 августа 2025 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент Д.А. Корюкин

Начальник управления
образовательной деятельности
И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**8**	**8**
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**100**	**100**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	73	73
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к блоку Б1 части, формируемой участниками образовательных отношений.

Учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» отводится ведущая роль в практической подготовке специалистов по адаптивной физической культуре для работы в центрах реабилитации, культурно-оздоровительных клубах инвалидов, в специальных образовательных учреждениях, санаториях, домах отдыха, врачебно-физкультурных диспансерах, больницах и поликлиниках.

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 в лечебно-профилактическом учреждении в форме экскурсий, а также с целью отработки отдельных видов физических упражнений.

В данной программе определены основные положения, отражающие технологическую линию подготовки специалистов по адаптивной физической культуре, которые в теоретико-практическом аспекте прорабатываются на лекциях, практических, лабораторных и самостоятельных занятиях. Структура программы предполагает последовательное и системное изложение учебного материала, что необходимо для понимания клинико-физиологических механизмов лечебного и профилактического действия физических упражнений.

Освоение данной дисциплины является базовой основой для изучения таких дисциплин, как «Комплексная реабилитация», «Частные методики адаптивной физической культуры», а также в процессе прохождения учебной и производственной практики.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является обучение методике применения средств физической культуры в процессе реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

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:

- способен осуществлять планирование и проведение учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», индикаторы достижения компетенции ПК-3, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{ПК-3}$	Знать: клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений	З (ИД-1 $_{ПК-3}$)	Знает: основные принципы применения физических упражнений с лечебной целью	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена
2.	ИД-2 $_{ПК-3}$	Уметь: применять приемы и техники классического массажа	У (ИД-2 $_{ПК-3}$)	Умеет: грамотно использовать приемы и техники массажа	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена
3.	ИД-3 $_{ПК-3}$	Владеть: методикой проведения занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья	В (ИД-3 $_{ПК-3}$)	Владеет: навыками проведения занятия лечебной физической культурой, основными и дополнительными приемами массажа	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов контактной работы с преподавателем**	
		Лекции	Практические занятия
Р1	Организационно-методические основы ЛФК	2	-
Р2	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	-	2
Р3	Основы лечебного массажа	2	2
	Всего:	**4**	**4**

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Организационно-методические основы ЛФК

Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Особенности метода ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы лечебного

действия физических упражнений. Основные средства ЛФК. Классификация гимнастических упражнений. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК. Применение подвижных и спортивных игр в ЛФК. Формы и методы ЛФК. Дозирование нагрузки на занятии лечебной гимнастики.

Тема 3. Основы лечебного массажа

Показания и противопоказания к проведению массажа. Требования и условия к проведению массажных процедур. Виды массажа. Классификация и техника выполнения основных и дополнительных массажных приемов. Применение массажа в комплексе с другими средствами реабилитации.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
Р5	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. Корригирующая гимнастика: симметричные, асимметричные упражнения, упражнения на формирование навыка правильной осанки, лечение положением. ЛФК при деформации сводов стопы.	2
Р6	Основы лечебного массажа	Техника выполнения основных и дополнительных приемов массажа	2
		Всего:	**4**

4.4. Использование дистанционных образовательных технологий при проведении занятий по дисциплине

Допускается проведение лекционных и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий.

Лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи, предусмотренных электронной информационной образовательной системой университета, с использованием Microsoft Teams.

Практические занятия проводятся путем рассылки обучающимся задания на практическую работу, последующим консультированием по порядку выполнения задания и проверкой результатов задания с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Другим вариантом проведения практических занятий является проведение занятия в онлайн-режиме и использованием Microsoft Teams или Zoom.

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 контрольных 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 практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Часть практических занятий выполняется с использованием таких программных продуктов, как Pascal и Microsoft Office Excel. Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ.

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 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 конкурсов 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.
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	69
1. Организационно-методические основы ЛФК	9
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	16
3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	10
4. ЛФК при нарушении обмена веществ	12
5. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	12
6. Основы лечебного массажа	10
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	4
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 тестовых заданий к экзамену.

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзамен проводится в форме тестирования. Экзаменационный тест состоит из 20 вопросов. Оценка: 60% и менее правильных ответов - неудовлетворительно, 61-73% - удовлетворительно, 74-90% - хорошо, 91% и более - отлично. Время, отводимое студенту на выполнение теста, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля 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 занятии 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: клинико-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 цереброваскулярной 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. Понятие о массаже как методе АФК.

32. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.

33. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.

34. Местные механизмы влияния массажа на организм.

35. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).

36. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).

37. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.

38. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.

39. Характеристика и методика приема поглаживания.

40. Характеристика и методика приема растирания.

41. Характеристика и методика приема разминания.

42. Характеристика и методика приема вибрации.

43. Характеристика и методика точечного массажа.

44. Общая характеристика периостального массажа.

45. Общая характеристика сегментарного массажа.

46. Общая характеристика соединительнотканного массажа.

47. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.

6.4. Тестовые задания 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% в) 15-20%
б) 10-15% 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:
а) стоя
б) лежа на боку
в) сидя
г) лежа на спине с валиком под тазовой областью
17. III стадия динамики процесса в суставе при артрите характеризуется:
а) легкой деформацией в суставе
б) ограничением движения, контрактурой
в) анкилозом
18. При какой форме ожирения наиболее эффективна лечебная гимнастика:
а) экзогенно-конституциональная
б) эндокринная
в) церебральная
г) лекарственная
19. Перечислите субъективные признаки утомления при занятиях физическими упражнениями:
а) потоотделение
б) окраска кожных покровов
в) частота сердечных сокращений
г) артериальное давление
20. Как изменяется показатель пульсового давления в ответ на дозированную физическую нагрузку при нормотоническом типе реакции:
а) уменьшается
б) увеличивается в равной мере, как и частота сердечных сокращений

в) неизменен
г) увеличивается в 2-3 раза

3 вариант

1. В основе компенсаторного лечебного механизма физических упражнений лежит
   а) рабочая гиперемия
   б) проприорецептивная импульсация
   в) пластичность нервных центров
2. Феномен Орбели - Гинецинского представляет собой
   а) моторно-висцеральный рефлекс Могендовича
   б) гуморальные факторы
   в) трофическое влияние симпатического отдела нервной системы
   г) ортостатическая устойчивость
3. Какие из указанных средств лечебной физической культуры относятся к гимнастическим упражнениям:
   а) идеомоторные упражнения
   б) терренкур
   в) дренажные
   г) метания
4. Укажите последовательность смены двигательных режимов в условиях стационара:
   а) свободный
   б) постельный
   в) строго постельный
   г) полупостельный
5. Точечный массаж включает следующие приемы и способы воздействия:
   а) акупрессура
   б) вибрация
   в) акупунктура
   г) разминание
6. Какие из перечисленных форм спины не относятся к дефектам в сагиттальной плоскости:
   а) круглая
   б) ассиметричная
   в) плоская
   г) кругло-вогнутая
7. Какова величина угла Кобба (угол искривления) при I степени сколиоза:
   а) > 40°
   б) 10-25°
   в) 25-40°
   г) < 10°
8. Назовите методы изучения состояния стопы:
   а) плантография
   б) подометрия
   в) спирометрия
   г) миография
9. Какие факторы относятся к экстракардиальным:
   а) венозная “помпа”
   б) мышечные сердца
   в) внутригрудное давление
   г) работа сердца

10. Энергетические затраты на трудовую деятельность в течение рабочего дня у больного сердечно-сосудистой патологией, отнесенного к хирургической группе, должны составлять:

а) 1,5 ккал/мин
б) 2,5 ккал/мин
в) 4 ккал/мин
г) 8 ккал/мин

11. Специальные упражнения для глаз включают:

а) дыхательные упражнения
б) упражнения для наружных мышц глаза
в) упражнения для цилиарной мышцы
г) самомассаж глаза

12. К этиологическим факторам бронхиальной астмы относятся

а) неинфекционные аллергены
б) порочные позы
в) нервно-психические стрессовые воздействия
г) физические и метеорологические

13. Какие дренажные положения применяются при локализации воспалительного процесса в нижних долях легкого:

а) упор стоя на коленях
б) лежа на здоровом боку
в) сидя на кушетке с приподнятым ножным концом
г) лежа на животе с опущенным головным концом кушетки

14. На каком двигательном режиме назначается лечебная физическая культура при хроническом гастрите

а) строго постельный
б) постельный
в) полупостельный
г) свободный

15. Какие упражнения противопоказаны больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки при постельном и палатном двигательных режимах:

а) дыхательные
б) гимнастические
в) для брюшного пресса
г) вызывающие повышение внутрибрюшного давления

16. Средства ЛФК применяемые при заболеваниях связанных с нарушением белкового обмена (подагра):

а) упражнения в воде и на тренажерах
б) пассивные упражнения в пораженных суставах
в) дыхательные упражнения
г) массаж

17. Метод определения подвижности в пораженном суставе называется:

а) гониометрия
б) калиперометрия
в) спирометрия
г) соматоскопия

18. Продолжительность занятия ЛФК при обменно-алиментарной форме ожирения

а) 25-30 мин
б) 15-20 мин
в) 45-60 мин
г) > 60 мин

19. Какие из перечисленных показателей объективно отражают степень выраженности утомления при занятиях физическими упражнениями:

а) температура
б) интенсивность потоотделения
в) способность поддерживать оперативную позу
г) частота сердечных сокращений

20. Частота сердечных сокращений у лиц пожилого возраста при занятиях физическими упражнениями рассчитывается по формуле:

а) 220-возраст (годы)
б) 190- возраст (годы)
в) 170- возраст (годы)
г) 180-(возраст (годы) × 0,5)

4 вариант

1. Какие из перечисленных задач ЛФК можно отнести к частным:

а) восстановление функциональных возможностей различных систем организма
б) развитие компенсаторных приспособлений
в) восстановление бытовых возможностей

2. Назовите из нижеперечисленных активные средства физической реабилитации:

а) массаж
б) мануальная терапия
в) лечебная гимнастика
г) мышечная релаксация

3. Какие из способов дозировки физической нагрузки могут применяться на занятии лечебной гимнастикой:

а) изменение исходного положения
б) координационная сложность
в) длина преодолеваемой дистанции
г) чередование периодов ходьбы и бега

4. Что является абсолютным противопоказанием к занятиям лечебной гимнастикой:

а) острое лихорадочное состояние
б) субфебрильная температура
в) злокачественные новообразования
г) беременность

5. Каким приемом необходимо начинать и заканчивать сеанс массажа:

а) вибрация
б) поглаживание
в) разминание

6. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки включает следующие упражнения:

а) постуральный дренаж
б) ассиметричные
в) симметричные
г) идеомоторные

7. Какая степень сколиотической болезни сочетается с торсионными изменениями:

а) I ст.
б) II ст.
в) III ст.
г) IV ст.

8. Что означает «вальгусное положение стоп»:

а) Х-образные нижние конечности
б) асимметрия нижних конечностей
в) несоответствие осей пяток осям голеней

г) О-образные нижние конечности

9. Назовите виды плоскостопия:

а) рахитическое

б) паралитическое

в) кифотическое

г) статическое

10. Интенсивность нагрузки по показателям ЧСС у пациентов с сердечно-сосудистой патологией при тренирующем режиме должна составлять:

а) 110-120 уд/мин

б) 120-130 уд/мин

в) 130-150 уд/мин

г) 150-170 уд/мин

11. Какие методы предполагают профилактику и коррекцию нарушений зрения:

а) терренкур

б) пальминг

в) соляризация

г) работа с офтальмотренажером

12. К специальным дыхательным упражнениям относятся:

а) упражнение с удлиненным выдохом

б) упражнение с произношением гласных и согласных

в) упражнение в урежении дыхания

г) надувание резиновых предметов

13. Дренажные положения при локализации воспалительного процесса в верхней доле правого легкого

а) сидя на стуле

б) лежа на животе

в) стоя в упоре на коленях

г) лежа на здоровом боку с опущенным головным концом кровати

14. Комплекс лечебной гимнастики у больных, страдающих хроническим гастритом с повышенной кислотностью, проводится:

а) до приема пищи

б) до приема пищи и минеральной воды

в) между приемом минеральной воды и обедом

г) после обеда

15. Сегментарный массаж при гипермоторном типе дискинезии кишечника должен охватывать сегменты:

а) Th_6-Th_9 слева

б) Th_6 –Th_9 справа

в) Th_{10}-Th_{11} слева

г) Th_{10}-Th_{11} справа

16. Какие задачи преследует ЛФК при сахарном диабете:

а) усиление легочной вентиляции

б) снижение гипергликемии

в) повышение общей работоспособности

г) формирование правильной осанки

17. Ожирение – заболевание, характеризующееся избыточной массой тела за счет жировой ткани в пределах:

а) 15-20%

б) свыше 10%

в) более 30%

г) более 50%

18. Лечебная гимнастика при алиментарном ожирении наиболее эффективна в сочетании:

а) с диетой
б) с массажем
в) с плаванием
г) с медикаментозным лечением

19. При нарушениях зрения (миопия) на занятиях ЛФК противопоказаны:
а) ходьба
б) упражнения с натуживанием
в) сотрясения
г) нагрузки свыше 180 уд/мин

20. Какие показатели относятся к внешним (субъективным) признакам утомления:
а) окраска кожи
б) артериальное давление
в) потливость
г) координация движений

Ответы на тестовые задания по дисциплине «ЛФК и массаж»:

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

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. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва : Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book)ISBN 978-5-9765-0315-1. - : Электронный. ресурс- URL: https://znanium.com/catalog/product

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 223 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042604. - ISBN 978-5-16-015588-3. – Электронный ресурс. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042604

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/под ред С.Н. Попова. –М: Академия, 2006. -416 с.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник. – М.:ГЭОТАР-МЕД, 2002. -560 с.

3. 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. 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.

2. Речкалов А.В., Морозова Н.И., Серебренникова Л.Г., Дудина Л.П., Циунчикова Л.Т. Физическая культура для детей с детским церебральным параличом / Методические рекомендации к проведению практических занятий и учебной практики для студентов специальностей 022300, 040700.-Курган: Изд-во КГУ, 2002.-40 с.

3. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт .-Курган, КГУ.-2003.-31 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-технической 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Лечебная физическая культура и массаж»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)
Семестр: 6
Форма промежуточной аттестации: экзамен

Содержание дисциплины

Организационно-методические основы лечебной физической культуры и массажа. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при нарушении обмена веществ. ЛФК при заболеваниях суставов. ЛФК при заболеваниях центральной и периферической нервной системы. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Виды массажа. Основные и дополнительные приемы массажа. Применение массажа с другими средствами физической реабилитации.

ЛИСТ
регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу учебной дисциплины
«Лечебная физическая культура и массаж»
Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.