

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 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины
«Лечебная физическая культура и массаж»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

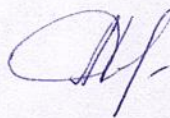
Курган 2023

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка):

- для очной формы обучения, утвержденным 28 июня 2023 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 28 июня 2023 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 28 июня 2023 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 августа 2023 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

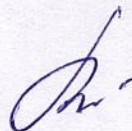
Согласовано:

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)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	64	64
Лекции	12	12
Практические занятия	52	52
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	44	44
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	17	17
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	18	18
Лекции	6	6
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	90	90
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	63	63
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

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

«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, лечебно-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 клинико-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 осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (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

Очная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Организационно-методические основы лечебной физической культуры	2	2
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	4
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2	4
4	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	1,5	4
	Рубежный контроль №1	0,5	
5	ЛФК при нарушении обмена веществ	-	4
6	ЛФК при заболеваниях суставов	-	2
7	ЛФК при заболеваниях центральной и периферической нервной системы	-	2
8	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1,5	4
	Рубежный контроль №2	0,5	
9	Гигиенические основы массажа	2	2
10	Классификация и системы массажа	-	2
11	Характеристика приемов классического массажа	-	2
12	Массаж при различных заболеваниях и травмах	-	20
Всего:		12	52

Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Организационно-методические основы лечебной физической культуры	2	-
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	2
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	-	2
5	ЛФК при нарушении обмена веществ	-	2
8	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1,5	2
	Рубежный контроль №1	0,5	
11	Характеристика приемов классического массажа	-	2
12	Массаж при различных заболеваниях и травмах	1,5	2
	Рубежный контроль №2	0,5	
Всего:		6	12

Заочная форма обучения

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. Организационно-методические основы лечебной физической культуры.

История развития и общие основы лечебной физической культуры
 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 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Этиология и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний. Механизмы лечебного действия ЛФК при сердечно-сосудистой патологии. Основы методики ЛФК при заболеваниях системы кровообращения. Особенности лечебной физической культуры при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, артериальной гипертензии, нейроциркуляторной дистонии.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Этиология и патогенез хронических неспецифических заболеваний легких (ХНЗЛ). Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики ЛФК, назначение двигательного режима, дозирование физических нагрузок на занятии. Разновидности дыхательных гимнастик. Специальные дыхательные упражнения. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме, бронхите и эмфиземе легких, пневмонии, бронхоэктатической болезни.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Классификация заболеваний органов пищеварения: органические и функциональные, инфекционные и неинфекционные. Основные клинические проявления гастроэнтерологической патологии. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Особенности методики ЛФК при гастритах, энтеритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей, опущении органов брюшной полости.

Тема 5. ЛФК при нарушении обмена веществ

Основные виды нарушений обменных процессов. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью при нарушениях обмена веществ. Назначение двигательного режима. ЛФК при нарушениях белкового обмена (подагра). ЛФК при нарушениях углеводного обмена (сахарный диабет). ЛФК при ожирении.

Тема 6. ЛФК при заболеваниях суставов

Этиология и патогенез заболеваний суставов. Классификация артритов и артрозов. Стадии динамики подвижности в суставе. Особенности методики проведения занятий ЛФК при артритах и артрозах. Использование ЛФК в комплексе с другими средствами физической реабилитации при заболеваниях в суставах.

Тема 7. ЛФК при заболеваниях центральной и периферической нервной системы

Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях центральной и периферической нервной системы. Особенности методики ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, травматической болезни спинного мозга, остеохондрозе позвоночника.

Тема 8. 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.

Тема 9. Гигиенические основы массажа. Условия проведения массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к применению массажа.

Тема 10. Классификация и системы массажа. Спортивный, лечебный, гигиенический и косметический массаж. Системы сегментарно-рефлекторного массажа (сегментарный, точечный, периостальный массаж). Системы классического массажа (шведский, финский, российский массаж). Методы и формы массажа.

Тема 11. Характеристика приемов классического массажа. Классификация приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов классического массажа и их физиологическое воздействие. Основные и вспомогательные приемы классического массажа (поглаживание, выжимание, разминание, растирание, сотрясающие приемы, ударные приемы, вибрация, движения).

Тема 12. Массаж при различных заболеваниях и травмах. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Массаж при нарушениях обмена веществ.

9	Гигиенические основы массажа	Требования к массажисту и массируемому. Оборудование массажного кабинета	2	-	
10	Классификация и системы массажа	Методы массажа. Ручной массаж. Аппаратный массаж	2	-	-
11	Характеристика приемов классического массажа	Техника выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа	2	2	-
12	Массаж при различных заболеваниях и травмах	Массаж при травмах и повреждения опорно-двигательного аппарата	20	2	2
Всего:			52	12	4

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 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 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.		
	Очная форма обучени я	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	6	55	71
Организационно-методические основы лечебной физической культуры		4	5
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1	4	6
ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	1	6	6
ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	-	4	6
ЛФК при нарушении обмена веществ	-	4	6
ЛФК при заболеваниях суставов	1	4	6
ЛФК при заболеваниях центральной и периферической нервной системы	1	4	6
ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1	6	6
Гигиенические основы массажа	-	4	
Классификация и системы массажа	-	4	6
Характеристика приемов классического массажа	-	7	6
Массаж при различных заболеваниях и травмах	1	4	12
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	-	6	6
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часу на каждый рубеж)	3	2	2
Подготовка к экзамену	27	27	27
Всего:	36	90	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной, очно-заочной формы обучения)
2. Отчеты студентов по практическим занятиям
3. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2, 3 (для очной формы обучения)
4. Банк тестовых заданий к экзамену

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 6 семестр					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Экзамен
		Балльная оценка:	до 24	до 26	до 10	до 10	до 30
		Примечания:	до 1 балла за 2-х часовую лекцию	до 1 балла за 2-х часовую лекцию	на 4-й лекции	на 8-й лекции	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические работы. Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за экзамен «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».					

4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.
---	--	--

очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 6 семестр					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Экзамен
		Балльная оценка:	до 12	до 24	до 17	до 17	до 30
	Примечания:	до 4-х баллов за 2-х часовую лекцию	до 4-х баллов за 2-х часовую лекцию	на 2-й лекции	на 3-й лекции		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена или зачета без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без					

		проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине (модулю, практике) не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю, практике); дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен проводятся в форме письменного тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 10 вопросов каждый (1 вопрос – 1 балл).

На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

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 деканат факультета в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

Рубежный контроль №1 (10 баллов рубежного контроля).

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

Рубежный контроль №2 (10 баллов рубежного контроля).

1. К эндогенным факторам риска возникновения близорукости относятся:
- а) наследственность
 - б) патологическое ослабление склеры
 - в) состояние рабочего помещения
 - г) несоответствие функциональных возможностей глаза зрительной нагрузке
2. 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
3. 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
4. К экзогенным патогенетическим факторам хронического гастрита относятся:
- а) нарушение питания
 - б) присоединение микроорганизмов
 - в) атрофия слизистой оболочки желудка
 - г) нервно-эндокринные расстройства
5. 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
6. Исходные положения для лечебной гимнастики при гастроптозе:
- а) стоя
 - б) лежа на боку
 - в) сидя
 - г) лежа на спине с валиком под тазовой областью
7. III стадия динамики процесса в суставе при артрите характеризуется:

- а) легкой деформацией в суставе
 - б) ограничением движения, контрактурой
 - в) анкилозом
8. При какой форме ожирения наиболее эффективна лечебная гимнастика:
- а) экзогенно-конституциональная
 - б) эндокринная
 - в) церебральная
 - г) лекарственная
9. Перечислите субъективные признаки утомления при занятиях физическими упражнениями:
- а) потоотделение
 - б) окраска кожных покровов
 - в) частота сердечных сокращений
 - г) артериальное давление
10. 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

6.5. Примерный перечень 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:
- 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

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.

6.7. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей 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. Стельмашенок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашенок В.А., Владимирова Н.В. - Минск :РИПО, 2015. - 328 с.: ISBN 978-985-503-531-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/948130> (дата обращения: 02.04.2021). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. 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> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
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. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность:

Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр: 6 (очная, очно-заочная, 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.