

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 /  
«*Т.Р. Змызгова*» 2021г.



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: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»), утвержденными:

- для очной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 сентября 2021 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по  
учетно-методической работе



И.В. Тарасова

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

### Очная форма обучения

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

### Очно-заочная форма обучения

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

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4

<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 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

##### Очная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
Рубеж 1	1 Организационно-методические основы лечебной физической культуры	2	6
	2 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	4
	3 ЛФК при заболеваниях органов дыхания	1,5	4
Рубежный контроль №1	0,5		
Рубеж 2	4 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	6
	5 ЛФК при нарушениях зрения	2	6
	6 Массаж при различных заболеваниях и травмах	1,5	26
	Рубежный контроль №2	0,5	
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>52</b>

##### Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2	4
5	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1,5	4
	Рубежный контроль №2	0,5	
6	Основы лечебного массажа	1,5	4
	Рубежный контроль №2	0,5	
<b>Всего:</b>		<b>6</b>	<b>12</b>

## Заочная форма обучения

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

### 4.2. Содержание лекционных занятий

#### *Тема 1. Основы общей патологии, понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности.*

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 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 5. 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 6. 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.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Организационно-методические основы лечебной физической культуры	Дозирование нагрузок на занятии лечебной гимнастики.	4	-	-
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Оценка толерантности к физической нагрузке по показателям сердечно-сосудистой системы	4	-	-
		ЛФК при инфаркте миокарда	2	-	-
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких	2	2	-

		Специальные дыхательные упражнения	4	2	-
4	ЛФК при нарушении обмена веществ	ЛФК при ожирении	2	-	-
		ЛФК при нарушении углеводного обмена	2	-	-
5	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	ЛФК при дефектах осанки и сколиотической болезни	4	2	2
		ЛФК при плоскостопии	2	2	-
6	Основы лечебного массажа	Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.	26	4	2
<b>Всего:</b>			<b>52</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы обучения)

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 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.

Для текущего контроля успеваемости по очной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	13	63	55
Организационно-методические основы лечебной физической культуры	2	8	8
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	8	8
ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2	8	8

ЛФК при нарушении обмена веществ	2	8	8
ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	8	8
Основы лечебного массажа	3	26	15
<b>Подготовка к рубежному контролю</b> (по 2 часа на каждый рубеж)	4	4	-
<b>Подготовка контрольной работы</b>	-	-	18
<b>Подготовка к экзамену</b>	27	27	27
<b>Всего:</b>	66	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 и очно-заочной формы обучения)
2. Отчеты студентов по лабораторным работам
3. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной и очно-заочной формы обучения)
5. Банк тестовых заданий к экзамену

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

#### Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
<b>Очная форма обучения</b>							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Экзамен
		Балльная оценка:	До 12	До 26	до 14	до 14	до 30
	Примечания:	6 лекций по 2 балла	До 2 баллов за 2-х часовое практическое занятие (13 практических занятий по 2 часа)	на 3-й лекции	на 7-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	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все лабораторные работы.</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно».</li> </ul> <p>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 лабораторных работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за экзамен «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>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 лабораторных работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенной лабораторной работы (при невозможности дополнительного проведения лабораторной работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной лабораторной работы самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>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.</p>

<b>Очно-заочная форма обучения</b>							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		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 18	до 16	до 30
Примечания:	3лекции по 4 балла	До 4 баллов за 2-х часовое практическое занятие	на 4-й лекции	на 6-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	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все лабораторные работы.</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно».</li> </ul> <p>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 лабораторных работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за экзамен «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>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 лабораторных работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенной лабораторной работы (при невозможности дополнительного проведения лабораторной работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной лабораторной работы самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>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.</p>

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен проводятся в форме письменного тестирования.

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

Варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 14 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 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл ( $30 \cdot 1 = 30$  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 (14 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
11. В основе тонизирующего лечебного механизма физических упражнений лежит
- а) рабочая гиперемия
  - б) проприорецептивная импульсация
  - в) пластичность нервных центров
12. 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
13. Расположите механизмы лечебного действия физических упражнений в порядке их проявления при реабилитации больных:
- а) трофический
  - б) нормализующий
  - в) компенсаторный
  - г) тонизирующий
14. Укажите двигательные режимы, применяемые на санаторно-курортном этапе реабилитации:
- а) полупостельный
  - б) строго постельный
  - в) щадяще-тренирующий
  - г) свободный

### **Рубежный контроль №2 (14 баллов рубежного контроля).**

1. 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
2. Расположите в правильной последовательности этапы реабилитации при хронических неспецифических заболеваниях легких (ХНЗЛ):
- а) санаторий
  - б) отделение реабилитации
  - в) пульмонологическая клиника
  - г) пульмонологический диспансер
3. Больным с бронхиальной астмой противопоказаны:
- а) дозированная ходьба
  - б) плавание
  - в) упражнения с натуживанием
  - г) упражнение с задержкой дыхания
4. Какие заболевания желудочно-кишечного тракта являются инфекционными:
- а) гастроптоз

- б) гастрит
  - в) хеликобактериоз
  - г) дискинезия кишечника
5. 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
6. Факторы, предрасполагающие к опущению органов брюшной полости:
- а) наследственность
  - б) астенический тип телосложения
  - в) ослабление брюшного пресса
  - г) множественные роды у женщин
7. Моторная плотность занятия лечебной гимнастикой у больных легкой формой диабета:
- а) 30%
  - б) 40%
  - в) 50%
  - г) 60-70%
8. Как называется форма ожирения, причиной которой являются беременность, роды, климакс:
- а) экзогенно-конституциональная
  - б) эндокринная
  - в) церебральная
  - г) лекарственная
9. 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
10. 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
11. Сегментарно-рефлекторный массаж предусматривает воздействие на следующие структуры:
- а) на поврежденный орган
  - б) на надкостницу
  - в) паравертебральные зоны (сегменты спинного мозга)
12. 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.
13. Какие из этиопатогенетических факторов развития сколиотической болезни: встречаются наиболее часто:
- а) статико-динамический
  - б) первично-патологический
  - в) общепатологический

- г) идеопатический
14. Какая форма плоскостопия встречается наиболее часто:
- а) рахитическое
  - б) паралитическое
  - в) врожденное
  - г) статическое

### 6.5. Примерный перечень тестовых заданий к экзамену

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) паравerteбральные 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
21. В основе компенсаторного лечебного механизма физических упражнений лежит
- а) рабочая гиперемия
  - б) проприорецептивная импульсация
  - в) пластичность нервных центров
22. Феномен Орбели - Гинецинского представляет собой
- а) моторно-висцеральный рефлекс Могендовича
  - б) гуморальные факторы
  - в) трофическое влияние симпатического отдела нервной системы
  - г) ортостатическая устойчивость
23. Какие из указанных средств лечебной физической культуры относятся к гимнастическим упражнениям:
- а) идеомоторные упражнения
  - б) терренкур
  - в) дренажные
  - г) метания
24. Укажите последовательность смены двигательных режимов в условиях стационара:
- а) свободный
  - б) постельный
  - в) строго постельный
  - г) полупостельный
25. Точечный массаж включает следующие приемы и способы воздействия:
- а) акупрессура
  - б) вибрация
  - в) акупунктура
  - г) разминание
26. Какие из перечисленных форм спины не относятся к дефектам в сагиттальной плоскости:
- а) круглая
  - б) ассиметричная
  - в) плоская
  - г) кругло-вогнутая
27. Какова величина угла Кобба (угол искривления) при I степени сколиоза:
- а)  $> 40^\circ$
  - б)  $10-25^\circ$
  - в)  $25-40^\circ$
  - г)  $< 10^\circ$
28. Назовите методы изучения состояния стопы:
- а) плантография
  - б) подометрия

- в) спирометрия
  - г) миография
29. Какие факторы относятся к экстракардиальным:
- а) венозная "помпа"
  - б) мышечные сердца
  - в) внутригрудное давление
  - г) работа сердца
30. 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

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

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Елифанов 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 / Елифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др. Под ред. В.А. Елифанова.-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 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 (очная форма обучения), 6 (очно-заочная форма обучения), 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.