

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»  
Колледж

Утверждена на заседании  
Ученого совета колледжа  
21 сентября 2020 г.  
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

## **Лечебная физическая культура и массаж**

Специальность  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения  
очная

Улан-Удэ  
2020

## **Пояснительная записка**

### **Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в области лечебной физической культуры.

.Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» направлена на формирование у студентов следующих компетенции:

- способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.
- Дать знания о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применения;
- Обучить методам оценки функционального состояния организма школьника, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;
- Дать знания о наиболее часто встречающихся дефектах физического развития у школьников и способах их коррекции средствами ЛФК;
- Дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у школьников и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;
- Обучить методам составления комплексов ЛФК и оценке эффективности массажа.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части основной образовательной программы. Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физиология» на предыдущем уровне образования. Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: медико-биологические дисциплины вариативной части профессионального цикла. Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Адаптивная физическая культура»

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

#### **В результате освоения дисциплины студент должен:**

##### **Знать:**

Средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;

##### **Уметь:**

Создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

Усвоение в систематическом виде основных представлений о природе психической реальности человека и социальных групп, их специфике, структуре, феноменологии, условиях функционирования и развития. Формирование у студентов системы теоретических, практических знаний по общей, возрастной, педагогической, социальной психологии и умение применять полученные знания в практической деятельности.

**Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

## Общая трудоемкость дисциплины

№	Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 5		32	48
1.	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре	4	6
2.	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК	4	6
3.	Приемы и техника массажа. Методика массажа.	4	6
4.	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.	4	6
5.	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа	12	18
6.	Лечебная физическая культура и массаж при травмах	4	6
Семестр 6		32	40
7.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	5
8.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания	12	15
9.	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов	4	5
10.	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы	4	5
11.	Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков	8	10
12.	Экзамен	6	

## Тематическое планирование курса

### Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре

Семестр 5

#### Тема 1 «Общая характеристика и требования к методике физических упражнений применяемых в ЛФК.»

*Практическое занятие.* 4 ч. Гимнастические упражнения классифицируются по нескольким основным признакам: анатомическому; по признаку активности; принципу использования гимнастических предметов и снарядов; по видовому признаку и характеру выполнения.

*Самостоятельная работа.* 6 ч. Провести анализ средств и методов ЛФК. Проанализировать современные технологии использования физических упражнений в ЛФК. Анализ методов классификации физических упражнений в ЛФК

### Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК

Семестр 5

## **Тема 2 «Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК.»**

*Практическое занятие. 4 ч.* При занятиях физическими упражнениями является важным элементом регулирования нагрузки. При дозировке физической нагрузки большое значение имеет также плотность занятия ЛФК. Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления у занимающихся.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Роль методологии в исследовании проблем ЛФК. Связь оздоровительной физической культуры с другими отраслями знаний об оздоровительных технологиях. Теория и практика становления и реализации дидактической системы в ЛФК. Двигательная деятельность как элемент дидактической системы в ЛФК.

## **Приемы и техника массажа. Методика массажа .**

Семестр 5

### **Тема 3 «Техника и методика выполнения массажных приемов»**

*Практическое занятие. 4 ч.* Наиболее приемлемой следует считать классификацию, согласно которой массажные приемы делят на пять основных групп: поглаживания, растирания, разминания, вибрации и активные и пассивные движения.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Построение и исследование информационных моделей лечебного массажа. Разработка и исследование оздоровительных технологий в области ЛФК и массажа. Современные методы техники массажа.

## **Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.**

Семестр 5

### **Тема 4 «Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений.»**

*Практическое занятие. 4 ч.* Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. Спортивный массаж—это способ массажного воздействия на организм спортсмена с целью достижения высоких функциональных возможностей и спортивных результатов. *Самостоятельная работа. 6 ч.* Техника и методика выполнения массажных приемов. Методические особенности выполнения разминания. Методические рекомендации к выполнению вибрации.

## **Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.**

Семестр 5

### **Тема 5 «Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа»**

*Практическое занятие. 4 ч.* Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений

*Практическое занятие. 4 ч.* Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.

*Практическое занятие. 4 ч.* Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

## **Лечебная физическая культура и массаж при травмах**

Семестр 5

### **Тема 6 «Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.»**

*Практическое занятие. 4 ч.* Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях нервной системы.

## **Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.**

Семестр 6

### **Тема 7 «Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца»**

*Практическое занятие. 4 ч.* Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК.

Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

*Самостоятельная работа. 6 ч.* .Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца.

*Практическое занятие. 2 ч.* Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической

болезни сердца.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК.  
*Практическое занятие.* 2 ч. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечнососудистой системы является снижение двигательной активности современного человека.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

### Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания

Семестр 6

#### **Тема 8 «Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов.»**

*Практическое занятие.* 3 ч Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы.

*Самостоятельная работа.* 3 ч. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.

### Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов.

Семестр 6

#### **Тема 9 «Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.»**

*Практическое занятие.* 3 ч. Лечебное влияние физических упражнений при нарушениях обмена веществ осуществляется в основном по механизму трофического действия

*Самостоятельная работа.* 3 ч. Ожирение - большая и сложная проблема для современной медицины

### Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.

Семестр 6

#### **Тема 10 «Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии»**

*Практическое занятие.* 3 ч Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

*Самостоятельная работа.* 3 ч Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

*Практическое занятие.* 3 ч Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

*Самостоятельная работа.* 3 ч. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

### Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.

Семестр 6

#### **Тема 11 «Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой»**

*Практическое занятие.* 3. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков.

*Самостоятельная работа.* 3 ч. Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни.

## **БРС**

<b>Семестр</b>	<b>Контрольные точки</b>	<b>Баллы</b>
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре» Практическая работа	5
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК» Практическая работа	5
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Приемы и техника массажа. Методика массажа» Практическая работа	5
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж» Практическая работа	5
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа» Практическая работа	5
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Лечебная физическая культура и массаж при травмах»	

	Практическая работа	5
6	Текущий контроль в разделе «Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»	
	Практическая работа	5
6	Текущий контроль в разделе «Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания»	
	Практическая работа	5
6	Текущий контроль в разделе «Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа»	
	Практическая работа	5
6	Текущий контроль в разделе «Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы»	
	Практическая работа	5
6	Текущий контроль в разделе «Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков»	
	Практическая работа	5
	<b>Экзамен</b>	
	Экзамен	45
	Итого за семестр 5-6:	100

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса**

#### **Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).**

Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики, просмотр и обсуждение видеofilмов, проблемное обучение, проблемное изложение, аудиовизуальная технология, лекция - дискуссия, технология развития критического мышления.

#### **Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием. Консультация - активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов. Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации. Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Лечебная физическая культура и массаж», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. При

подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях. При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации. Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов. Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования. Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) - дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины..

## Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### Основная

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. - 258 с. : ил. - URL: <http://bibHoclub.ru/mdex.php?page=book&id=457233>
2. Юречко, О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста [Электронный ресурс] учеб. пособие / О. В. Юречко. - Благовещенск : Благовещенский гос. пед. ун-т, 2015 - 128 с. - URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24933912>

### Дополнительная

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеева С. П. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51905](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51905) .

### Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федеральный	портал.	Российское	образование.	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Российский	образовательный	портал.		<a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a>
Естественный научно-образовательный портал. <a href="http://www.en.edu.ru/">http://www.en.edu.ru/</a>				

### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал	электронного	обучения	БГУ	e.bsu.ru
Система	дифференцированного	интернет-обучения	Неcadem,	Moodle.bsu.ru
Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <a href="http://my.bsu.ru/">http://my.bsu.ru/</a>				

### Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

#### Лекционные занятия

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)

#### Семинарские занятия

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)

#### Лабораторные занятия

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)

#### Групповые (индивидуальные) консультации

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)

#### Текущий контроль (текущая аттестация)

Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)

#### Самостоятельная работа

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_ .

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 18 сентября 2020 г.  
Протокол № 1





МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»  
КОЛЛЕДЖ

**Фонд оценочных средств**  
по учебной дисциплине

**«Лечебная физическая культура и массаж»**

Направление подготовки/специальность  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Улан-Удэ  
2020г

## **Паспорт фонда оценочных средств**

по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

### **49.02.02. Адаптивная физическая культура.**

Общие компетенции (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Профессиональные компетенции (ПК):

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Введение	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6		Реферат	1
2	Лечебная физическая культура и массаж	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6		Контрольная работа	1
3	Зачет	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6			1
4	Экзамен	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8;			1

		ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6			
--	--	---	--	--	--

**БРС**

Семестр	Контрольные точки	Баллы
5	<b>Текущий контроль</b>	
	Реферат	10
	Зачет	40
6	<b>Текущий контроль</b>	
	Контрольная работа	10
	<b>Итоговый: экзамен</b>	40
Итого:		100

**Вопросы к зачету по учебной дисциплине**

**«Лечебная физическая культура и массаж»**

1. Охарактеризуйте Лечебную физическую культуру, как метод неспецифической терапии.
2. Опишите формы организации и виды адаптивной физической культуры
3. Перечислите и опишите виды адаптивной физической культуры
4. Раскройте сущность, цели и функции адаптивной физической культуры в образовательной организации
5. Перечислите, что входит в функции адаптивной физической культуры
6. Опишите принципы и опорные концепции методологии адаптивной физической культуры
7. Перечислите опорные концепции методологии адаптивной физической культуры
8. Опишите требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.
9. Перечислите аспекты комплексной реабилитации
10. Перечислите показания к занятиям АФК
11. Назовите абсолютные противопоказания к занятиям АФК
12. Дайте определение - объективные и субъективные показания к занятиям АФК
13. Назовите относительные противопоказания к занятиям АФК
14. Перечислите медицинские группы АФК
15. Опишите подготовительную медицинскую группу
16. Охарактеризуйте специальную медицинскую группу
17. Дайте определение ОВЗ и инвалидность

18. Опишите основные аспекты психолого-педагогического сопровождения учебного процесса по адаптивной физической культуре с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ
19. Перечислите цели и задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста
20. Перечислите функции и принципы, содержание по адаптивному физическому воспитанию детей младшего школьного возраста
21. Опишите физкультурно-оздоровительные технологии в практике работы с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ
22. Опишите основную медицинскую группу
23. Дайте определение функциональная проба
24. Перечислите функциональные пробы
25. Сколиозы. Общая характеристика. Профилактика сколиозов
26. Заболевания суставов. Общая характеристика. Методика ЛФК при данных заболеваниях.
27. Массаж, виды массажа.
28. Классификация массажа. Краткая характеристика.
29. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа.
30. Понятие о классическом и лечебном массаже.
31. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
32. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
33. Гигиенические основы массажа.
34. Основные приемы классического массажа.
35. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
36. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
37. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
38. Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.
39. Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.
40. Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.
41. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.
42. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.
43. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.

### **Критерии оценки устного ответа студента на зачете:**

Форма проведения зачета – устная. Ответ на зачете оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 40-балльную оценку.

Ответ состоит из 2-х теоретических вопросов.

**Оценка «отлично» выставляется студенту, если он:**

- а) обнаруживает полное понимание организации, знание теории по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;
- б) дает точное определение и истолкование основных понятий и знаний закономерностей процесса обучения подвижным играм, а также приводит правильные методы определения физических возможностей организма обучающегося.
- в) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;
- д) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;
- ж) умеет самостоятельно и рационально работать с основной, дополнительной литературой и справочниками.

**Оценка «хорошо» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:**

- а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;
- б) не обладает достаточными навыками работы с дополнительной литературой и справочниками;

**Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент правильно понимает теорию и методику преподавания подвижных игр, но при ответе:**

- а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач в процессе обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»;
- в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

**Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если:**

- а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
- б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»;

в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

**Грубыми считаются следующие ошибки:**

- незнание определения основных понятий, положений теории по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»;
- неумение выделить в ответе главное;
- неумение применять знания в практике спорта;
- неумение делать выводы и обобщения;
- неумение пользоваться учебно-методической литературой;

Оценка	Рейтинговый балл
5 «Отлично»	40
4 «Хорошо»	30
3 «Удовлетворительно»	20
2 «Неудовлетворительно»	0

**Темы рефератов по учебной дисциплине**

**«Лечебная физическая культура и массаж»**

1. Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК при болезнях сердечно-сосудистой системы.
3. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.
4. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры.
5. Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.
6. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и противопоказания.
7. Лечебная физкультура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.
8. Лечебная физкультура при болезнях органов дыхания. Показания и противопоказания.
9. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.



10. Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени.
11. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, неврозах.

### **Критерии оценивания рефератов.**

- знание и понимание проблемы;
- умение систематизировать и анализировать материал, четко и обоснованно формулировать выводы;
- «трудозатратность» (объем изученной литературы, добросовестное отношение к анализу проблемы);
- самостоятельность, способность к определению собственной позиции по проблеме и к практической адаптации материала, недопустимость (!) прямого плагиата;
- выполнение необходимых формальностей (точность в цитировании и указании источника текстового фрагмента, аккуратность оформления).

Реферат оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 16-ти балльную оценку.

#### *На «отлично»:*

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание студентом изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, логично изложена собственная точка зрения, аргументы и комментарии, сформулированы выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на поставленные вопросы по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведешь», но и «знание - понимание», «знание - умение».

#### *На «хорошо»:*

1. основные требования к реферату выполнены, но при этом имеются мелкие упущения в оформлении;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

*На «удовлетворительно»:*

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; допущены фактические ошибки в содержании реферата;
2. имеются существенные отступления от требований в оформлении реферата; неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

*На «неудовлетворительно»:*

1. тема реферата не раскрыта; допущены фактические ошибки в содержании реферата;
2. имеются существенные отступления от требований в оформлении реферата; неполный список литературы и источников;
3. обнаруживается существенное непонимание проблемы, затруднения в изложении, аргументировании.

Оценка	Рейтинговый балл
5 «Отлично»	10
4 «Хорошо»	8
3 «Удовлетворительно»	6
2 «Неудовлетворительно»	0

### **Темы контрольных работ по учебной дисциплине**

#### **«Лечебная физическая культура и массаж»**

- Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.
- Методы оценки физической нагрузки в лечебной физической культуре.
- Характеристика основных видов массажа.
- Техника и оценка основных видов массажа.
- Оценка эффективности лечебной физической культуры и массажа.
- Лечебная физическая культура и массаж при травмах.
- Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.

#### **Критерии оценивания контрольных работ:**

Самостоятельная работа студента включает самостоятельное изучение тем. Каждая тема самостоятельной работы подразумевает написание контрольной работы, оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится от 30 до 26-ти балльной оценки. Работа, оцененная на два, не засчитывается и требует доработки студентом.

Критерии оценки одной темы контрольной работы	Оценка за работу	Рейтинговый балл за работу
Работа сдана в полном объеме, в ней нет грубых ошибок, не пропущены ключевые вопросы темы контрольной работы, подробно отвечает на теоретические вопросы.	5	10
Работа сдана в полном объеме, но в ней допущены 1 - 2 грубые ошибки или пропущен 1 ключевой вопрос темы контрольной работы, студент в целом справляется с теоретическими вопросами.	4	8
Работа сдана в полном объеме, но в ней допущено более 2-х грубых ошибок или пропущено более 1-го ключевого вопроса темы контрольной работы, поверхностное владение теоретическим материалом	3	6
Работа не сдана, сдана не в полном объеме, работа не соответствует тематике контрольной работы, не владеет теоретическим материалом.	2	0

### **Вопросы к экзамену по учебной дисциплине**

#### **«Лечебная физическая культура и массаж»**

1. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
2. Особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
7. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
8. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК.
10. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
11. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК

12. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
13. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
14. ЛФК и массаж при контрактурах.
15. Стимулирующее действие средств ЛФК.
16. ЛФК и массаж при травмах спинного мозга и периферических нервах.
17. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
18. Основные приемы классического массажа.
19. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
20. Разминание (приемы, техника).
21. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
22. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
23. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
24. Виды массажа.
25. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
26. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
27. Организация детской лечебной физической культуры.
28. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
29. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
30. ЛФК и массаж при пневмонии.
31. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
32. ЛФК и массаж при травмах трубчатых костей.
33. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
34. ЛФК и массаж при бронхитах.
35. Суммарная физическая нагрузка.
36. Внешние визуальные признаки утомления.
37. Понятие о сегментарном массаже.
38. Формы лечебной физкультуры.
39. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
40. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
41. Средства ЛФК. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
42. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
43. Подбор средств лечебной физкультуры.
44. Поглаживание (приемы, техника).
45. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
46. Виды закаливания и их характеристика.
47. Характеристика корригирующей гимнастики.
48. Характеристика нарушений осанки.
49. Растирание (приемы, техника).

50. Классификация и характеристика средств ЛФК.
51. Принципы составления комплексов упражнений для групповых занятий ЛФК.
52. Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.
53. Осанка, виды нарушений осанки.
54. Средства, формы и методы ЛФК, примеры.
55. Болезни органов пищеварения. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
56. Болезни нарушений обмена веществ. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
57. Понятие о классическом и лечебном массаже.
58. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
59. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
60. Массаж при различных заболеваниях и травмах.

#### **Критерии оценки устного ответа студента на экзамене:**

Форма проведения зачета – устная. Ответ на зачете оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 40-балльную оценку.

Ответ состоит из 2-х теоретических вопросов.

#### **Оценка «отлично» выставляется студенту, если он:**

- а) обнаруживает полное понимание организации, знание теории и методики подвижных игр, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;
- б) дает точное определение и истолкование основных понятий и знаний закономерностей процесса обучения подвижным играм, а также приводит правильные методы определения физических возможностей организма обучающегося.
- в) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по дисциплине «Подвижные игры», а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;
- д) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;
- ж) умеет самостоятельно и рационально работать с основной, дополнительной литературой и справочниками.

#### **Оценка «хорошо» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:**

- а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

б) не обладает достаточными навыками работы с дополнительной литературой и справочниками;

**Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент правильно понимает теорию и методику преподавания подвижных игр, но при ответе:**

- а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов дисциплины «Подвижные игры», не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач в процессе обучения подвижным играм, при объяснении конкретных форм и методов проведения занятий по подвижным играм;
- в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

**Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если:**

- а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
- б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач методики преподавания подвижных игр;
- в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

**Грубыми считаются следующие ошибки:**

- незнание определения основных понятий, положений теории, незнание методики подвижных игр;
- неумение выделить в ответе главное;
- неумение применять знания в практике спорта;
- неумение делать выводы и обобщения;
- незнание техники безопасности при проведении занятий подвижных игр;
- неумение пользоваться учебно-методической литературой;

Оценка	Рейтинговый балл
5 «Отлично»	40
4 «Хорошо»	30
3 «Удовлетворительно»	20
2 «Неудовлетворительно»	0

### **Методические указания студентам представлены в виде:**

- методических рекомендаций при работе над конспектом лекции;
- методических рекомендаций по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к семинарским (практическим) занятиям;
- методических рекомендаций по изучению рекомендованной литературы;
- методические рекомендации по подготовке реферата;
- методические рекомендации по подготовке контрольной работы;
- групповая консультация.

### ***Методические рекомендации при работе над конспектом лекции:***

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей программы, представленной в личном кабинете. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В

ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к семинарскому занятию. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

***Методические рекомендации по самостоятельной работе над материалом и при подготовке к семинарским (практическим) занятиям:***

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций, их дополнение, рекомендованной литературы, активное участие на практических и семинарских занятиях. Самостоятельная работа предполагает нормирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам, экзаменам; выполнение курсовых работ (задач).

- аудиторная;

- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.



Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебно материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, опытно экспериментальная работа, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия.

Семинарские занятия проводятся главным образом для научно-теоретического обобщения литературных источников и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками, обсуждения наиболее сложных

теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине.

Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

**Подготовка к семинарскому занятию** включает 2 этапа:

1й – организационный этап;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и

фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

Важно развивать у студентов умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у студентов.

Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

**План** – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

**Конспект** – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- *План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- *Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- *Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- *Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару преподавателю следует предложить студентам алгоритм действий, рекомендовать еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал

его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

#### ***Методические рекомендации по изучению рекомендованной литературы:***

Эти методические рекомендации раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой) с учетом специфики выбранной студентом очной формы.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в Библиотечно-информационном центре института учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы

#### ***Методические рекомендации по подготовке реферата:***

Написание реферата в данном курсе – необходимый элемент учебной работы и важная составляющая самостоятельной работы студента. Цель написания - применение на практике усвоенного теоретического курса. Подготовка реферата направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам

дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы.

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А4. Работа открывается титульным листом, на котором помещают подзаголовочные данные, сведения об авторе, заголовки и подзаголовки. Содержание работы (план, оглавление) рекомендуется размещать за титульным листом. Здесь последовательно приводят все заголовки разделов текста и указывают страницы, с которых эти разделы начинаются.

- Страницы работы должны быть пронумерованы, их последовательность должна соответствовать плану работы.
- Работа должна иметь введение и заключение (0,5-1 стр.). Каждый новый раздел работы (план, введение, главы, заключение, литература) должны начинаться с новой страницы.
- Все цифровые данные и прямые цитаты должны быть подтверждены сносками об источниках, включая страницу. Это требование распространяется и на оформление таблиц.
- Обязательным при оформлении является список источников и использованной литературы. Литература приводится в алфавитном порядке: Ф.И.О. авторов и заглавий. В тексте самой работы обязательны сноски с указанием страниц, которые вы использовали при работе над темой. Все указанные источники должны иметь сноски в тексте работы. Оформление списка источников должно соответствовать требованиям ГОСТ.
- Список литературы должен содержать не менее 5 источников для реферата.
- Текст печатают 14 размером шрифта, с интервалом 1,5. Отступ от левого края 3 см; правый, верхний и нижний - 1,5 см.
- Заглавие научной работы должно выражать ее *основной* вопрос, ответом на который является конечный результат этой работы.
- Основные термины высказываемого положения (утверждения, тезиса, результата) в научной работе должны быть явно и ясно определены, независимо от того, знает или не знает их реципиент (слушатель, читатель).
- Каждый впервые использованный в работе *термин* должен подтверждаться ссылкой на источник и определением (представить точный смысл или значение, в котором их использует автор курсовой).
- Определение не должно быть самопротиворечивым.
- План представляет собой логическую последовательность ответа на вопрос, неявно содержащийся в теме работы. Правильно составленный план

отражает логику работы.

- Для постановки цели научной работы необходимо свести основной вопрос работы к вспомогательным вопросам ближайшего к основному вопросу уровня (не менее низкого, а практически и более высокого, чем уровень глав).

- Обязательно при подготовке использование научных изданий.

- *Во введении* указывается цель работы, определяются общие для всей работы основные понятия, оговариваются условия, при которых положения работы истинны, даются отличия данной работы от аналогичных работ других авторов и т.д.

- *Основное содержание* научной работы представляет собой сведение ее основного вопроса к доступным для ответа вспомогательным вопросам и получение из ответов на последние ответа на основной вопрос. Этот ответ и будет представлять основной результат работы.

- Основная задача *заключения* – показать, что поставленная перед работой цель достигнута, т.е. что основной результат действительно обоснован на базе вспомогательных результатов. Основной результат работы должен быть четко сформулирован. В заключении также приводятся интересные следствия из результатов работы, указываются области их применения и другие важные выводы.

### ***Методические рекомендации по подготовке контрольной работы:***

1. Студент должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы.
2. Студент должен грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения.
3. Изложение контрольной работы допускается только научным стилем речи (разговорный стиль не допускается).
4. При проверке контрольных работ учитывается умение студента работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, знание оформления научного текста, ссылок.
5. Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых связано с представлением материала только одного источника, при небрежном и неправильном оформлении работы.
6. Если контрольная работа оценена отрицательно, то студент обязан взять ее на переработку и исправить указанные преподавателем замечания.

### **Оформление:**

- Объем контрольной работы 18 – 25 страниц печатного текста.
- Общее количество источников литературы – не менее 10.
- Текст должен сопровождаться ссылками на использованные источники

- Для компьютерной верстки: шрифт – «Times New Roman»; размер (высота букв) – №-14; междустрочный интервал – 1,5; межбуквенный 1,0; выравнивание – «по ширине».

*В работе должны быть представлены:*

1. Титульный лист (оформляется по правилам).
  2. Содержание (должно быть сложным, состоять из глав и подпунктов. но содержать не более 2 глав)
  3. Введение (основные вопросы, которые будут рассмотрены).
  4. Основная часть.
  5. Заключение (краткий итог работы, выводы, обобщения).
  6. Список использованной литературы (оформляется по правилам).
- Текст работы необходимо делить на разделы, подразделы и параграфы.

### ***Групповая консультация:***

Разъяснение является основным содержанием данной формы занятий, наиболее сложных вопросов изучаемого программного материала. Цель – максимальное приближение обучения к практическим интересам с учетом имеющейся информации и является результативным материалом закрепления знаний.

Групповая консультация проводится в следующих случаях:

- когда необходимо подробно рассмотреть практические вопросы, которые были недостаточно освещены или совсем не освещены в процессе лекции;
- с целью оказания помощи в самостоятельной работе (написание рефератов, выполнение курсовых работ, сдача экзаменов, подготовка конференций).

## **ПАСПОРТ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### **ПРЕДМЕТ: Лечебная физическая культура и массаж**

1.1. Код и наименование компетенции:

**ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6**

1.2 Описание показателей и критериев оценивания уровня приобретенных компетенций на различных этапах их формирования.

Показатели оценивания	Результаты обучения	Критерии оценивания
-----------------------	---------------------	---------------------



<p>Пороговый уровень</p>	<p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>практическое применение анатомических знаний для обоснования гигиенических требований и оздоровительных мероприятий</p> <hr/> <p>Умеет приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.</p> <hr/> <p>Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения</p>	<p>имеет базовый уровень знаний по анатомии человека и представление об изучаемой дисциплине: ее предмете, объекте и задачах;</p> <p>дает определения общебиологических понятий и терминов по анатомии человека;</p> <p>распознает анатомические органы;</p> <p>понимает основы структурно-функциональной организации различных систем органов человека.</p> <hr/> <p>умеет работать со справочной литературой;</p> <p>умеет рассматривать, объяснять и схематизировать строение органов и их систем у человека в связи с выполняемыми ими функциями;</p> <p>умеет логично представлять результаты своей работы;</p> <p>умеет пользоваться информационными технологиями</p> <hr/> <p>владеет анатомической терминологией;</p> <p>объясняет закономерности внешнего и внутреннего строения человека с использованием понятий и спецтерминологии</p>
<p><b>Базовый уровень</b></p>	<p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p>	<p>понимает соответствие между структурами и их признаками,</p> <p>объясняет полученные материалы по ходу наблюдения, эксперимента, исследования и выводит причинно-следственные связи,</p> <p>устанавливает связи анатомических</p>

	<p>Умеет приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.</p> <p>Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения</p>	<p>образований и физиологических процессов;</p> <p>правильно обосновывает гигиенические и оздоровительные мероприятия</p> <p>умеет решать морфофункциональные и ситуационные задачи</p> <p>обладает практическими умениями для проведения лабораторных и практических занятий;</p> <p>аргументирует выбор метода решения задачи; составляет план решения задачи</p> <p>моделирует физиологические процессы</p> <p>владеет навыками использования информационных технологий, объясняет закономерности внешнего и внутреннего строения человека с использованием анатомических понятий .</p>
<b>Высокий уровень</b>	<p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>практическое применение анатомических знаний</p>	<p>интерпретирует основные принципы морфологии, основы физиологии, возрастные особенности человека;</p> <p>дополняет анализ работы систем органов гистологическими знаниями;</p> <p>по полученным материалам по ходу наблюдения, эксперимента, исследования выводит причинно-следственные связи,</p>
	<p>Умеет приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.</p>	<p>умеет использовать электронные образовательные источники, находить и выделять необходимую информацию в большом разнообразии источников;</p> <p>умеет на научной основе организовать свой труд, владеет методами сбора, хранения и обработки информации, применяемыми в сфере его профессиональной деятельности;</p> <p>разрабатывает модели реальных анатомо-</p>

		физиологических процессов и ситуаций.
	Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения	владеет общей и специальной терминологией анатомии человека, в т.ч. на иностранном языке.  оценивает значимость различной информации в научно-популярной литературе, средствах массовой информации с экологической точки зрения

### 1.3. Принятая структура компетенции

№ п/п	Дисциплины, практики, НИР, через которые реализуется, и их код по учебному плану	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы *	Виды занятий**	Оценочные средства***
1	Направление подготовки / специальность - 49.02.02 <b><u>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u></b> Квалификация (степень) выпускника <b><u>ПЕДАГОГ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</u></b> Форма обучения <b><u>ОЧНАЯ</u></b>	5 семестр 6 семестр	Лекции; Практические занятия; Групповые консультации; Самостоятельная работа студентов	Реферат, выполнение контрольных работ

#### По дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

(ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6,

ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11, ОК-12, ПК-1)

#### 1. Лечебная физкультура – это...

- а мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело
- б раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни
- в система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений

г многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла

**2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?**

**а движения**

б роста

в развития

г обмена веществ

**3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:**

а стоматология

б ангиохирургия

в фармацевтика

**г кардиология**

**4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?**

а «тепло-водолечение»

б «отложение солей»

**в «врачебная гимнастика»**

г «улучшение тонуса мышц»

**5. К средствам лечебной физкультуры относят:**

а макробиотическая диета, комплекс кардио

б баночный и спортивный массаж

**в физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж**

г иммобилизация, лечебные блокады

**6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:**

а радиотерапия и антицеллюлитный массаж

**б трудотерапия и механотерапия**

в ароматерапия и акватерапия

г аутогемотерапия и библиотерапия

**7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:**

**а сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника**

- б болезни кожи, заболевания системы кровообращения
- в церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития
- г бронхит, бронхиальная астма, депрессия

**8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:**

- а активные, пассивные, активно-пассивные
- б упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
- в порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие
- г упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

**9. Основные задачи массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях:**

- а улучшение кровообращения в сердечной мышце
- б устранение застойных явлений в сосудах и тканях
- в улучшение сократительной способности миокарда
- г нормализация артериального давления

**д все ответы правильные**

**10. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?**

- а ходьба и дозированный бег
- б упражнения в равновесии
- г прыжки и дозированное плавание

**д упражнения в переноске тяжестей**

**11. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?**

- а возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности
- б только особенности личности больного и реакция на нагрузку
- в психологическое состояние пациента
- г должность и семейное положение

**12. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:**

- а болезней пищеварительной системы
- б режима дня
- в двигательного режима, назначенного врачом
- г продолжительности упражнения и нагрузки

**13. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?**

- а 25-40 лет
- б 50-80 лет

в 18-25 лет

г для любого возраста

**14. В ЛФК главное, чтобы упражнения...**

а были эффективными

б были назначены врачом

в стимулировали активность органов

г развивали моторные навыки

**15. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:**

а общая и специальная

б силовая и базовая

в ступенчатая и объемная

г групповая и индивидуальная

**16. Основные приемы гигиенического массажа рук включают все перечисленное, кроме:**

а поглаживание в направлении от кисти к плечевому суставу

б щипцеобразное разминание мышц кисти

в валяние мышц предплечья и плеча

г обхватывающее поглаживание и растирание локтевого сустава

д непрерывистая вибрация двуглавой мышцы плеча

**17. По характеру выполнения и видовому признаку гимнастические упражнения делятся на:**

а упражнения на снарядах, с предметами и без предметов

б порядковые и строевые, корригирующие, в сопротивлении, висы и упоры, ритмопластические упражнения

в активные, пассивные

г упражнения мышц верхних и нижних конечностей

**18. К каким упражнениям относятся прыжки?**

а кардиоупражнения

б кратковременные интенсивные упражнения

в силовые упражнения

г упражнения на растяжку мышц

**19. Три основных варианта дозировки нагрузок:**

**а тренирующие, тонизирующие, лечебные**

б постоянные, временные, статические

в динамические, сосредоточенные, лечебные

г лечебные, постоянные, временные

**20. При каком случае снижается общая физическая нагрузка?**

а при высокой степени компенсации

б при окончании восстановительного лечения

**г при ухудшении состояния**

д при характерных особенностях

**21. Кому принадлежит фраза, из которого стало афоризмом: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»?**

а Меркуриалис

б Пэр-Генрих Линг

в Д. Шребер

**г Клемент Тиссо**

**22. Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:**

**а высокое артериальное давление**

б избыточный вес

в плоскостопие

г беременность

**23. Механотерапия – это...**

**а реставрация растроченных функций при помощи специальных аппаратов**

б восстановление функций через трудовые процессы

в комплекс мероприятий на недопущение факторов риска заболевания

г выезд пациентов в другую местность в целях оздоровления

**24. Укажите форму ЛФК.**

а Бальнеотерапия

б Активационная терапия

в Производственная гимнастика

г Логопедия

**25. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?**

а спортивно-прикладное

**б идеомоторное**

в в посылке импульсов к сокращению мышц

г гимнастическое

**26. Которое из утверждений неверное?**

а ЛФК считается лечебно-педагогическим процессом

б при гипертонической болезни применяются упражнения в равновесии

в в лечебной физической культуре используются игры

**г плотность занятия не имеет значение в дозировке физической нагрузки**

**27. В чем состоит использование эмоционального фактора в ЛФК?**

**а в создании положительных эмоций через физические упражнения**

б в снижении веса больного за счет введения особых упражнений

в в улучшении кровообращения при использовании упражнений для мелких мышечных групп

г в упражнениях на расслабление

**28. Интенсивность физических упражнений может быть...**

а минимальной, максимальной

**б маленькой, умеренной, большой, максимальной**

в средней и максимальной

г малой, большой

**29. Гимнастика используется в травматологии...**

а при хроническом остеохондрозе, грыжах, искривлениях позвоночника

в в повышении емкости легких, улучшении поступления кислорода

г для укрепления сосудов и кровообращения

**д в реабилитации после повреждений мышц, связок, травм суставов и переломов костей**

**30. Чем отличается ЛФК от оздоровительных технологий?**

а воспитанием здорового человека



б физическими упражнениями с задачами лечения

в **обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения**

г формой утренней гимнастики

**31. Тонизирующая дозировка применяется в:**

а **в приличном состоянии больного при хронических болезнях, при длительной иммобилизации**

б в тех случаях, если необходимо оказать терапевтическое воздействие на орган, предупредить осложнения

в в период восстановительного лечения и выздоровления, и при необходимости нормализовать и повысить работоспособность больного

г все перечисленные варианты

**32. Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая ...**

а 70% от максимальной

б 50% от максимальной

в 80% от максимальной

г 20% от максимальной

**33. Терренкур (дозированное восхождение) – это...**

а **лечение постепенным подъемом и спуском дозированной ходьбой на специальных маршрутах**

б самостоятельные занятия, выполняемые теми, кто сознательно относится к качественному исполнению упражнений

в одновременное включение в работу большого количества мышечных групп в быстром темпе

г незначительное общее воздействие

**34. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?**

а повышая адаптацию к большим физическим нагрузкам

б оказывая отрицательное воздействие на психологическое состояние больного

в **влияют на эмоциональное состояние человека и отвлекают от мыслей о болезни**

г придает повышенную утомленность от занятий

**35. Цель специальной тренировки -**

а укрепление организма

б придача чувства бодрости

в общее оздоровление организма

г устранение нарушений работы определенных органов и систем

**36. От чего зависит устойчивое равновесие тела:**

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

**37. Что является основной задачей лечебной гимнастики при плевритах:**

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

**38. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на ... области, кроме:**

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

**39. Что включают профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре:**

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

**40. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:**

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

**41. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:**

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

**42. Кто составляет контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере:**

- а спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- б лица, занимающиеся массовой физкультурой
- в учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

**43. Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности, кроме:**

- а проведения коррекции режима движений больного
- б определения методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях
- в контроля проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК

**44. Врач ЛФК больницы должен выполнять все, кроме:**

- а уточнения клинического диагноза больного
- б обходов больных по отделениям с целью своевременного назначения на ЛФК
- в самостоятельного изменения режима движений больных

**45. Что включает в себе термин «спортивная медицина»:**

- а система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и

спортом, изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников  
б метод определения функционального состояния спортсменов, метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях  
в оба варианта верны  
г нет верного ответа

**46. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:**

а диспансерного наблюдения спортсменов  
б физической реабилитации спортсменов  
в осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом

**47. Что включает в себя система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом:**

а врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник  
б врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры, врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник  
в врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

**48. Что является задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом:**

а диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения  
б содействие физическому воспитанию населения, медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий  
в оба варианта верны  
г нет верного ответа

**49. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:**

а участия в санитарном надзоре за спортооружениями  
б врачебно-педагогических наблюдений на тренировках  
в лечения различных заболеваний у спортсменов

**50. Что такое лечебная физкультура:**

а научная дисциплина, лечебный метод  
б медицинская специальность, составная часть реабилитационного процесса  
в оба варианта верны  
г нет верного ответа

**51. Для лечебной физкультуры характерны все представленные ниже черты, кроме:**

а активность больного в процессе лечения  
б метод специфической терапии  
в метод патогенетической терапии

**52. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:**

а динамических упражнений в коленном суставе  
б изометрического напряжения мышц стопы и голени  
в динамических упражнений для пальцев стопы

**53. Что рекомендуется использовать в качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется:**

а ортостатическую пробу, степ-тест  
б урок физкультуры  
в пробу Мартине-Кушелевского

**54. Какой должна быть температура воздуха в помещении для массажа:**

- а не ниже 22 гр. С
- б не ниже 18 гр. С
- в не ниже 20 гр. С**

**55. Спортсменам, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэргических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:**

- а изоптина и панангина**
- б рибоксина
- в индерала

**56. Что такое блокирование позвоночника:**

- а ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси
- б ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси
- в обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте**

**57. Что относится к особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения:**

- а общая активизация больного**
- б физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя**
- в физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

**58. Какое количество позвоночно-двигательных сегментов:**

- а 22
- б 20
- в 23**

**59. Что является противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн:**

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

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

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

**61. Что относится к рекомендуемым видам физической активности для детей неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы:**

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

**62. Что из представленного ниже используется для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений:**

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

**63. Укажите норму времени для врача ЛФК на обследование одного больного:**

- а 30 минут

б 20 минут

в 15 минут

**64. Выберите особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:**

а исключаются активные движения головой во все стороны

б исключаются статические дыхательные упражнения

в исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

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

а растирания разгибательной поверхности сустава

б разминания близлежащих мышц и сухожилий

в растирания сгибательной поверхности сустава

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

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

б лица, занимающиеся массовой физкультурой

в учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

**67. Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности, кроме:**

а проведения коррекции режима движений больного

б определения методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях

в контроля проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК

**68. Врач ЛФК больницы должен выполнять все, кроме:**

а уточнения клинического диагноза больного

б обходов больных по отделениям с целью своевременного назначения на ЛФК

в самостоятельного изменения режима движений больных

**69. Термин “спортивная медицина” включает в себя:**

а система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом, изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников

б метод определения функционального состояния спортсменов, метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях

в оба варианта верны

г нет верного ответа

**70. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:**

а диспансерного наблюдения спортсменов

б физической реабилитации спортсменов

в осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом

**71. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает в себя:**

а врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник

б врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры, врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник

в врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

**72. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:**

а диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

б содействие физическому воспитанию населения, медицинское обеспечение всех

спортивных мероприятий

**в** оба варианта верны

г нет верного ответа

**73. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:**

а участия в санитарном надзоре за спортооружениями

б врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

**в** лечения различных заболеваний у спортсменов

**74. Лечебная физкультура – это:**

а научная дисциплина, лечебный метод

б медицинская специальность, составная часть реабилитационного процесса

**в** оба варианта верны

г нет верного ответа

**75. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:**

а активность больного в процессе лечения

**б** метод специфической терапии

в метод патогенетической терапии

**76. Выберите норму времени для врача ЛФК на обследование одного больного:**

а 10 минут

**б** 20 минут

в 30 минут

г 12 минут

д 15 минут

**77. Выберите норму площади на 1 занимающегося больного в ЛФК:**

а 2 кв.м

**б** 4 кв.м

в 8 кв.м

г 3 кв.м

д 5 кв.м

**78. Характерная особенность метода ЛФК:**

а использование лечебного массажа

б использование специальных исходных положений

**в** использование физических упражнений+

г использование иглорефлексотерапия

д использование физиотерапевтического лечения

**79. Данные функциональные тесты используются в ЛФК:**

а антропометрия

**б** гониометрия

в соматоскопия

г спирография

д плантография

**80. Средства ЛФК:**

**а** физические упражнения

б подвижные игры

в закаливающие процедуры

г занятия на велотренажере

д плавание

**81. Механизм лечебного действия физических упражнений:**

- а физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексy
- б физические упражнения повышают мышечный тонус
- в **физические упражнения оказывают универсальное действие**
- г психологический
- д расслабляющий

**82. Выберите, то относится к формам ЛФК:**

- а занятие дыхательной гимнастикой
- б контрастное закаливание
- в **механотерапия**
- г массаж
- д мануальная терапия

**83. Отметьте упражнения малой интенсивности:**

- а динамические дыхательные упражнения
- б **активные упражнения в дистальных отделах конечностей**
- в упражнения на велотренажере
- г идиомоторные упражнения
- д упражнения с гантелями

**84. Выберите двигательный режим, который относится к стационарному периоду лечения:**

- а **свободный режим**
- б щадящий режим
- в тренирующий режим
- г госпитальный режим
- д щадяще-тренирующий режим

**85. Определите, что является единицей нормирования работы по ЛФК:**

- а **процедура лечебной гимнастики**
- б процедурная единица
- в время теста с физической нагрузкой
- г количество пациентов
- д количество групп ЛФК в смену

**86. Различают все виды массажа, кроме:**

- а лечебный классический
- б точечный
- в гигиенический и косметический
- г спортивный
- д **предупредительный**

**87. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленное, кроме:**

- а обхватывающие поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу
- б **граблеобразное растирание со стороны подошвы**
- в непрерывистая вибрация
- г сдвигание межкостных мышц
- д растирание ахиллова сухожилия

**88. Для приготовления 10 литров 10% раствора хлорной извести необходимо:**

- а **1 кг хлорной извести + 9 л воды**
- б 1 кг хлорной извести + 10 л воды
- в 2 кг хлорной извести + 8 л воды
- г 100 г хлорной извести + до 10 л воды

**89. Точечный массаж при поясничном остеохондрозе с корешковым синдромом использует точки следующих меридианов, кроме:**

- а сердца и печени
- б мочевого пузыря
- в ничего из перечисленного
- г перикарда
- д **правильно А и Г**

**90. Фронтальная плоскость делит тело человека на части**

- а верхнюю и нижнюю
- б **переднюю и заднюю**
- в левую и правую

**91. Сроки сохранения стерильности медицинских изделий при вскрытии бикса (в сутках)**

- а **1**
- б 3
- в 7

**92. Массаж при заболеваниях женских половых органов показан при нижеперечисленных заболеваниях, кроме:**

- а хронический аднексит
- б предменструальный синдром
- в недержание мочи
- г аменоррея
- д **острый аднексит**

**93. Биологически активные точки, используемые для точечного массажа, имеют следующие особенности, за исключением:**

- а Низкое электрическое сопротивление
- в низкий электрический потенциал
- г высокая кожная температура и болевая чувствительность
- д более высокий уровень обменных процессов, чем в окружающих участках кожи
- е **особые морфологические структуры**

**94. Задачи массажа при заболеваниях нервной системы направлены на:**

- а восстановление нарушенных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга
- б снятие или уменьшение боли
- в восстановление функции нервно-мышечного аппарата
- г предупреждение мышечных атрофий и контрактур
- д **все ответы правильные**

**95. Различают все виды массажа по технике применения, кроме:**

- а классический
- б сегментарный
- в точечный
- г **аппаратный**
- д спортивный

**96. Режим дезинфекции уборочного инвентаря состоит в погружении:**

- а 3% раствор хлорамина на 20 мин
- б 1% раствор хлорной извести на 30 минут
- в 0,5% раствор хлорной извести на 60 минут

**97. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:**



- а спиралевидное
- б гребнеобразное
- в крестообразное
- г **сотрясение**

**98. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки включает области, кроме:**

- а массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов Д9-Д5, С7-С3
- б массаж нижнего края грудной клетки спереди
- в **массаж воротниковой зоны**
- г массаж подложечной области

**99. Выбор приемов массажа определяет физиологические особенности мышечной системы у детей в первые месяцы жизни**

- а **гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей**
- б гипертонус мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей  
общая гипотония мышц
- г общая атрофия мышц конечностей и тела

**100. Особенности массажа голени при врожденной косолапости:**

- а **расслаблять внутреннюю группу мышц голени**
- б тонизировать внутреннюю группы мышц голени
- в расслаблять наружную группу мышц голени
- г массаж голени не рекомендуется