

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b3594e69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель



Рабочая программа дисциплины
Лечебная физическая культура

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

/И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор
составитель:
Храмцова
С.Н.
к.б.н., доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической
культуры

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утверждённого приказом Минобрнауки России № 940 от 19.09.2017.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	33
7. Методические указания по освоению дисциплины	34
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	34
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	35

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – обеспечить профессиональную подготовленность выпускника к осуществлению оздоровительной работы, направленной на повышение и коррекцию нарушений состояния здоровья у обучающихся в учреждениях дополнительного образования и ДЮСШ.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с научно-методическими основами организации и деятельности в области ЛФК;
- обучить студентов методам изучения и оценки функционального состояния организма пациента;
- обучить студентов методам изучения и оценки общей физической работоспособности пациентов;
- обучить студентов методам дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК при различной патологии и на разных этапах восстановительного лечения и реабилитации;
- дать студентам достаточные знания о наиболее распространенных хронических заболеваниях;
- обучить студентов разработке, планированию и практической реализации, в комплексном восстановительном лечении пациентов, индивидуальных и групповых форм занятий ЛФК при различных заболеваниях на разных стадиях развития;
- сформировать у студентов умение творчески использовать полученные в ходе изучения дисциплины теоретические знания по методам оценки эффективности технологий ЛФК.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:
ДПК 4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе, с применением методик спортивного массажа.

ДПК 5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ДПК 7 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ

ДПК 8 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

ДПК 9 Способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Преподавание дисциплины «Лечебная физическая культура» строится на основе знаний и умений, получаемых студентами при изучении анатомии, физиологии человека, физиологии спорта, психологии физической культуры, теории и методики физической культуры.

Студент должен иметь представления:

- анатомо-антропологических механизмах адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека;
- о функциональных системах организма (кардио-респираторной, пищеварительной);
- нервной и гуморальной регуляции функциональных систем организма в покое и во время выполнения физических нагрузок;
- физиологии и биомеханике двигательного аппарата
- физиологических основах тренировки силы, быстроты, выносливости;
- основах общей патологии, понятии болезни, врачебном контроле;
- теории и технологии обучения двигательным упражнениям.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	62	12,3
Лекции	14 ¹	2 ¹
Практические занятия	16	4
Лабораторные занятия	16	4
Самостоятельная работа	50	86
Предэкзаменационные консультации	2	2
КАТТЭ	0,3	0,3
Контроль	9,7	9,7

Очная форма обучения экзамен – 7-й семестр, заочная форма – экзамен 8-й семестр

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Общие представления об ЛФК: цели, задачи, принципы и средства Тонизирующее, трофическое и компенсаторное действие физических упражнений, мотивация к занятиям ЛФК, двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексы.	2 ²	4	-	4
Тема 2. Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика. Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания, использования в комплексах ЛФК	2 ²	2	4	8
Тема 3 Методы релаксации в ЛФК Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия. Использование в комплексах ЛФК.	2 ²	2	4	8
Тема 4. Особенности ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК. Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэгу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза.	2 ²	2	2	8
Тема 5. Особенности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ЛФК при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.	2 ²	2	2	8
Тема 6. Избыточная масса тела. Особенности ЛФК Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ЛФК в зависимости от степени ожирения и осложнений со стороны внутренних органов	2 ²	2	2	6

Тема 7. Тактика ЛФК при повреждениях ОДА Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды, Наружные и внутренние повреждения коленного сустава.	2 ²	2	2	8
Итого	14	16	16	50

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

По заочной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная работа
Тема 1. Общие представления об ЛФК: цели, задачи, принципы и средства Тонизирующее, трофическое и компенсаторное действие физических упражнений, мотивация к занятиям ЛФК, двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексy	2	-	-	10
Тема 2. Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика. Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания, использования в комплексах ЛФК	-	2	-	10
Тема 3 Методы релаксации в ЛФК Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия. Использование в комплексах ЛФК при различных заболеваниях	-	2	-	12
Тема 4. Особенности ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК. Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэгу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза.	-	-	2	12
Тема 5. Особенности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и центральной нервной системы Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ЛФК при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.	-	-	2	12

Тема 6. Избыточная масса тела. Особенности ЛФК Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ЛФК в зависимости от степени ожирения и осложнений со стороны внутренних органов	-	-	-	16
Тема 7. Тактика ЛФК при повреждениях ОДА Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды Наружные и внутренние повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава	-	-	-	14
Итого	2	4	4	86

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организация самостоятельной работы студентов по очной форме обучения

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Общие представления об ЛФК: цели, задачи, принципы и средства	Тонизирующее, трофическое и компенсаторной действие физических упражнений, мотивация к занятиям ЛФК, двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексy	Подготовка к научному докладу	4	Рекомендуемая литература	Научный доклад
Тема 2. Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания	ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика. Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания, использования в комплексах ЛФК	Подготовка к устному опросу Подготовка к Лабораторной работе	8	Рекомендуемая литература	Устный опрос Лабораторная работа

Тема 3. Методы релаксации в ЛФК	Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия, использование в комплексах ЛФК при различных заболеваниях	Подготовка реферата Подготовка к ЛР	8	Рекомендуемая литература	Реферат Лабораторная работа
Тема 4. Особенности ЛФК при заболеваниях ОДА	Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК. Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза.	Подготовка к сообщению на занятии Подготовка к ЛР	8	Рекомендуемая литература	Сообщение на занятии Лабораторная работа
Тема 5. Особенности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и центральной нервной системы	Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ЛФК при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.	Подготовка к устному опросу Подготовка к ЛР	8	Рекомендуемая литература	Устный опрос Лабораторная работа

Тема 6. Избыточная масса тела, тактика ЛФК	Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ЛФК в зависимости от степени ожирения осложнений со стороны внутренних органов	Подготовка к сообщению на занятии Подготовка к ЛР	6	Реком ендуе мая литер атура	Сообщен ие на занятии Лаборато рная работа
Тема 7. Тактика ЛФК при повреждениях ОДА	Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизацион ный периоды. Наружные и внутренние повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава	Подготовка к тестированию Подготовка к ЛР	8	Реком ендуе мая литер атура	Тестиров ание Лаборато рная работа
Итого:			50		

Организация самостоятельной работы студентов по заочной форме обучения

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетн ости
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Общие представления об ЛФК: цели, задачи, принципы и средства	Тонизирующее, трофическое и компенсаторной действие физических упражнений, мотивация к занятиям ЛФК, двигательные режимы, моторно- висцеральные рефлексы	Подготовка реферата	10	Реком ендуе мая литер атура	Реферат

Тема 2. Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания	ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика. Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания, использования в комплексах ЛФК	Подготовка научного доклада	10	Рекомендуемая литература	Научный доклад
Тема 3. Методы релаксации в ЛФК	Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия, использование в комплексах ЛФК при различных заболеваниях	Подготовка к сообщению на занятии	12	Рекомендуемая литература	Сообщение на занятии
Тема 4. Особенности ЛФК при заболеваниях ОДА	Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК. Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза.	Подготовка к устному опросу Подготовка к ЛР	12	Рекомендуемая литература	Устный опрос Лабораторная работа

Тема 5. Особенности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и центральной нервной системы	Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ЛФК при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.	Подготовка к ЛР Подготовка к устному опросу	12	Рекомендуемая литература	Лабораторная работа Устный опрос
Тема 6. ЛФК при ожирении	Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ЛФК в зависимости от степени ожирения и осложнений со стороны внутренних органов	Подготовка к сообщению на занятии	16	Рекомендуемая литература	Сообщение на занятии
Тема 7. Тактика ЛФК при повреждениях ОДА	Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды. Наружные и внутренние повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава	Подготовка к тестированию Подготовка реферата	14	Рекомендуемая литература	Тестирование Реферат
Итого:			86		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать

следующими компетенциями: ДПК 4, ДПК 5, ДПК 7, ДПК 8, ДПК 9

Код и наименований компетенций	Этапы формирования
ДПК 4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе, с применением методик спортивного массажа.	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада).
ДПК 5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	
ДПК 7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ	
ДПК 8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	
ДПК 9. Способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Составляющие результата образования	Формы и методы текущего контроля и промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ДПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Уметь: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности	Текущий контроль Реферат. Тестирование. Лабораторная работа Устный опрос Сообщение на занятии Промежуточный контроль Экзамен	41-70
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным ¹⁴ требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеть:	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Устный опрос Сообщение на занятии Научный доклад Промежуточный контроль Экзамен	71-100

			- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.		
ДПК-4	Пороговый	2. 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Тесты Устный опрос Сообщение на занятии Промежуточный контроль Экзамен	41-70
	Продвину- тый	3. 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Устный опрос Сообщение на занятии Научный доклад Промежуточный контроль Экзамен	71-100

			массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена		
ДПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знает: - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; владеет: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Устный опрос Сообщение на занятии Промежуточный контроль Экзамен	41-70
	Продвинутый	4. 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; - основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеть:	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Тесты Устный опрос Сообщение на занятии Научный доклад Промежуточный контроль Экзамен	71-100

			- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту		
ДПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Тесты Устный опрос Сообщение на занятии Промежуточный контроль Экзамен	41-70
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Устный опрос Сообщение на занятии Научный доклад Промежуточный контроль Экзамен	71-100
ДПК-9	Пороговый	2. 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - принципы организации научного исследования Уметь: - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики,	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Тесты Устный опрос Сообщение на занятии Промежуточный	41-70

		изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. Владеть: - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	контроль Экзамен	
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - принципы организации научного исследования Уметь: - Осуществляет анализ, обработку, систематизацию данных, полученных в результате в ходе теоретических и экспериментальных исследований, оценку их практической значимости и определяет возможную область применения - Использует современные методы представления (научная статья, доклад) и публичная защита результатов своего исследования, научно аргументирует и защищает свою точку зрения Владеть: - навыками представления и публичной защиты результатов исследования	Текущий контроль Реферат. Лабораторная работа Тесты Устный опрос Сообщение на занятии Научный доклад Промежуточный контроль Экзамен	71-100

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Значение ЛФК в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
3. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области

педагогической практики.

4. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.

5. Средства ЛФК, их классификация и характеристика.

6. Формы и методы ЛФК.

7. Построение частных методик в ЛФК.

8. Методы дозирования физической нагрузки в ЛФК, их характеристика

9. Средства дозирования физической нагрузки в ЛФК, их характеристика.

10. Двигательные режимы в ЛФК и их характеристика.

11. Противопоказания к применению лечебной физической культуры.

12. Методы объективного контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, костно-мышечного аппарата у пациентов во время занятия ЛФК.

13. Методика оценки функционального состояния пациента в разных частях занятия и на разных этапах занятий ЛФК.

14. Врачебно-педагогическая оценка эффективности ЛФК

15. Функциональные пробы в контроле эффективности ЛФК.

16. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса пациента.

17. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ЛФК

18. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика ЛФК.

19. Клиническая характеристика ишемической болезни сердца. Методика ЛФК.

20. Клиническая характеристика ИБС. Методика ЛФК.

21. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика ЛФК.

22. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика ЛФК.

23. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика ЛФК.

24. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика ЛФК.

25. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.

26. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.

27. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

28. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.

29. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.

30. Инсульт. Организация и содержание методики ЛФК.

31. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация. Организация и содержание методики ЛФК .

Примерные задания тестирования

Вариант1

Выберите один правильный ответ

1. **Биологической основой ЛФК является:**

А) лекарственное воздействие,

Б) движение,

В) физиотерапевтическое воздействие

2. **Динамические дыхательные упражнения**

А) упражнения, которые сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища

Б) осуществляются при участии диафрагмы,

В) осуществляются при участии межреберных мышц

3. **У пациентов с массой тела, превышающей норму на 20 кг в комплексах ЛФК**

А) используют бег в течение 5-10 минут

Б) используют медленный бег в течение 5-10 минут

В) бег исключают из комплексов

4. Двигательный режим в стационаре

А) щадящий,

Б) щадяще-тренирующий,

В) постельный

5. Физические упражнения в воде рекомендуются при

А) заболеваниях опорно-двигательного аппарата,

Б) состояниях после хирургических операций,

В) острых и подострых заболеваниях верхних дыхательных путей

6. К основным средствам ЛФК относятся

А) физические упражнения

Б) механотерапия

В) массаж

7. В основе анатомической классификации упражнений

А) упражнения для мелких, средних и крупных мышц

Б) упражнения на сокращение мышц без изменения длины

В) упражнения на силу мышц

8. При заболеваниях внутренних органов в комплекс ЛФК включают

А) упражнения для сегментарных и ассоциативных мышц,

Б) упражнения для сегментарных мышц

В) упражнения для ассоциативных мышц

9. Усиление капиллярного кровообращения в большей степени происходит при выполнении упражнений

А) динамических

Б) изометрических

В) идеомоторных

10. Задачи ЛФК в хронической фазе ревматоидного артрита

А) восстановление подвижности в пораженных суставах,

Б) нормализация мышечного тонуса,

В) уменьшение отечности мягких тканей

11. Максимально допустимый пульс при физической нагрузке больного

А) 110

Б) 130

В) 170

12. Упражнения на координацию выполняются

А) при остеохондрозе шейного отдела

Б) при артрозе коленного сустава

В) при разрыве передней крестообразной связки

13. Для мышечного расслабления в ЛФК используют

А) встряхивания и маховые движения

Б) общеукрепляющие упражнения

В) динамические упражнения

14. Занятия ЛФК не должны вызывать учащение пульса у нетренированных людей

А) более чем на 20 уд в мин,

Б) более чем на 30 уд в мин,

В) более чем на 50 уд в мин

15. Укрепление мышц брюшного пресса при остеохондрозе способствует

А) снижению нагрузки на нижние межпозвоночные диски

Б) снижению нагрузки на весь позвоночник

В) все ответы неверные

16. Артрит - это

- А) воспалительное заболевание суставов
- Б) дегенеративно-деструктивное заболевание суставов
- В) все перечисленное верно

17. К дополнительным средствам ЛФК относятся

- А) механотерапия
- Б) естественные факторы природы
- В) физические упражнения

18. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела противопоказаны

- А) упражнения, связанные с наклонами туловища
- Б) изотонические упражнения в положении лежа
- В) упражнения на вытяжение позвоночника

19. Риск переломов при остеопорозе можно снизить, выполняя упражнения

- А) на растяжку
- Б) не равновесие и гибкость
- В) идеомоторные

20. При травмах занятия ЛФК начинают

- А) с первого дня травмы,
- Б) при исчезновении сильных болей,
- В) в восстановительном периоде

21. Общая физическая нагрузка на занятии ЛФК определяется

- А) объемом и длительностью,
- Б) интенсивностью и плотностью,
- В) всем выше перечисленным

22. ЛФК является методом

- А) социальной реабилитации
- Б) адаптивной реабилитации
- В) медицинской реабилитации

23. Купол диафрагмы поднимается во время вдоха при

- А) диафрагмальном дыхании
- Б) грудном дыхании
- В) ключичном дыхании

24. В каком положении проводится дренаж верхних долей легкого

- А) на спине
- Б) сидя
- В) на боку

25. Какие физические упражнения способствуют дренажу нижних долей легкого

- А) «ножницы»
- Б) «велосипед»
- В) все вышеперечисленное

26. Тендинит – это

- А) воспаление и дистрофия мышцы
- Б) воспаление и дистрофия сухожилия
- В) все ответы неверные

27. В период иммобилизации после разрыва передней крестообразной связки применяют:

- А) изометрические напряжения мышц бедра и голени
- Б) идеомоторные упражнения
- В) все вышеперечисленное

28. Лечебный эффект физических упражнений объясняется

- А) висцеромоторными рефлексам
- Б) моторно-висцеральными рефлексам

В) висцеро-висцеральными рефлексами

29. Нарушения при сколиотической осанке отмечаются

А) в сагиттальной плоскости

Б) в горизонтальной плоскости

В) во фронтальной плоскости

30. Нарушения осанки при сколиозе не обнаруживают

А) в сагиттальной плоскости

Б) горизонтальной плоскости

В) во фронтальной плоскости

31. В основном занятия ЛФК проводят в режиме физической нагрузки:

А) минимальной

Б) средней

В) максимальной

32. Какой тип осанки наиболее предрасположен к сколиозу:

А) кифоз

Б) лордоз

В) плоская спина

33. Воспитание правильной осанки осуществляется через

А) зрительное представление

Б) мысленное представление

В) все ответы правильные

34. Функциональный анализ осанки предполагает

А) измерение плечевого индекса

Б) оценку состояния мышечно-связочного аппарата

В) использование компьютерно-оптического топографа

35. Ортопедический корсет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела рекомендовано носить

А) при выполнении физических нагрузок

Б) во время сна

В) все утверждения неправильные

36. При ожирении 2-й степени ЛФК включает

А) нагрузку с отдыхом в середине и в конце занятия

Б) 3-х минутную нагрузку с 5-ти минутным отдыхом

В) 5-ти минутную нагрузку с 3-х минутным отдыхом

37. Дозировка и виды физических упражнений зависят

А) от характера и тяжести заболевания,

Б) от возраста пола и его физической подготовленности

В) все выше перечисленное

38. Укрепление мышц брюшного пресса проводят при

А) нарушениях осанки

Б) остеопорозе

В) все перечисленное

39. Физиологический механизм, лежащий в основе идеомоторных упражнений

А) появление в мышцах биотоков, таких же как при выполнении реального упражнения

Б) появление в мышцах биотоков, более сильных, чем при выполнении реального упражнения

В) появление в мышцах биотоков, более слабых, чем при выполнении реального упражнения

40. Избыточную массу тела, связанную с приемом гормональных препаратов можно снизить

А) методами ЛФК

- Б) практически нельзя снизить
- В) методами ЛФК и диетой

Вариант2

Выберите один правильный ответ

1. Биологической основой ЛФК является:

- А) лекарственное воздействие,
- Б) движение,
- В) физиотерапевтическое воздействие

2. Динамические дыхательные упражнения

- А) упражнения, которые сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища
- Б) осуществляются при участии диафрагмы,
- В) осуществляются при участии межреберных мышц

3. Выбрать из предложенных статические дыхательные упражнения

А) Развести руки в стороны (вдох), обнять себя за плечи (выдох с произнесением «ух»).

Б) ИП: стоя, держась за спинку стула сзади. Сделать вдох. На счет 1,2,3 – присесть (выдох)

- 1. В) Диафрагмальное дыхание, 5-6 вдохов и выдохов. на счет 1,2 – вдох, на 3,4,5 – выдох, на 6,7,8 - пауза

4. Двигательный режим в стационаре

- А) щадящий,
- Б) щадяще-тренирующий,
- В) постельный

5. Физические упражнения в воде рекомендуются при

- А) заболеваниях опорно-двигательного аппарата,
- Б) состояниях после хирургических операций,
- В) острых и подострых заболеваниях верхних дыхательных путей

6. К основным средствам ЛФК относятся

- А) физические упражнения
- Б) механотерапия
- В) массаж

7. В основе анатомической классификации упражнений

- А) упражнения для мелких, средних и крупных мышц
- Б) упражнения на сокращение мышц без изменения длины
- В) упражнения на силу мышц

8. При заболеваниях внутренних органов в комплекс ЛФК включают

- А) упражнения для сегментарных и ассоциативных мышц,
- Б) упражнения для сегментарных мышц
- В) упражнения для ассоциативных мышц

9. Усиление капиллярного кровообращения в большей степени происходит при выполнении упражнений

- А) динамических
- Б) изометрических
- В) идеомоторных

10. Задачи ЛФК в хронической фазе ревматоидного артрита

- А) восстановление подвижности в пораженных суставах,
- Б) нормализация мышечного тонуса,
- В) уменьшение отечности мягких тканей

11. Максимально допустимый пульс при физической нагрузке больного

- А) 110
- Б) 130

В) 170

12. Упражнения на координацию выполняются

- А) при остеохондрозе шейного отдела
- Б) при артрозе коленного сустава
- В) при разрыве передней крестообразной связки

13. Для мышечного расслабления в ЛФК используют

- А) встряхивания и маховые движения
- Б) общеукрепляющие упражнения
- В) динамические упражнения

14. Занятия ЛФК не должны вызывать учащение пульса у нетренированных людей

- А) более чем на 20 уд в мин,
- Б) более чем на 30 уд в мин,
- В) более чем на 50 уд в мин

15. Укрепление мышц брюшного пресса при остеохондрозе способствует

- А) снижению нагрузки на нижние межпозвоночные диски
- Б) снижению нагрузки на весь позвоночник
- В) все ответы неверные

16. Артрит - это

- А) воспалительное заболевание суставов
- Б) дегенеративно-деструктивное заболевание суставов
- В) все перечисленное верно

17. К дополнительным средствам ЛФК относятся

- А) механотерапия
- Б) естественные факторы природы
- В) физические упражнения

18. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела противопоказаны

- А) упражнения, связанные с наклонами туловища
- Б) изотонические упражнения в положении лежа
- В) упражнения на вытяжение позвоночника

19. Риск переломов при остеопорозе можно снизить, выполняя упражнения

- А) на растяжку
- Б) не равновесие и гибкость
- В) идеомоторные

20. При травмах занятия ЛФК начинают

- А) с первого дня травмы,
- Б) при исчезновении сильных болей,
- В) в восстановительном периоде

21. Общая физическая нагрузка на занятии ЛФК определяется

- А) объемом и длительностью,
- Б) интенсивностью и плотностью,
- В) всем выше перечисленным

22. ЛФК является методом

- А) социальной реабилитации
- Б) адаптивной реабилитации
- В) медицинской реабилитации

23. Купол диафрагмы поднимается во время вдоха при

- А) диафрагмальном дыхании
- Б) грудном дыхании
- В) ключичном дыхании

24. В каком положении проводится дренаж верхних долей легкого

- А) на спине

Б) сидя

В) на боку

25. Какие физические упражнения способствуют дренажу нижних долей легкого

А) «ножницы»

Б) «велосипед»

В) все вышеперечисленное

26. Тендинит – это

А) воспаление и дистрофия мышцы

Б) воспаление и дистрофия сухожилия

В) все ответы неверные

27. В период иммобилизации после разрыва передней крестообразной связки

применяют:

А) изометрические напряжения мышц бедра и голени

Б) идеомоторные упражнения

В) все вышеперечисленное

28. Лечебный эффект физических упражнений объясняется

А) висцеромоторными рефлексам

Б) моторно-висцеральными рефлексам

В) висцеро-висцеральными рефлексам

29. Выбрать из предложенных динамические дыхательные упражнения

А) Диафрагмальное дыхание 5-6 вдохов и выдохов: на счет 1,2 – вдох, на 3,4,5 – выдох, на 6,7,8 – пауза

Б) Круговые движения прямой рукой вперед и назад. Темп средний. Дыхание произвольное.

В) ИП: стоя, держась за спинку стула сзади. Сделать вдох. На счет 1,2,3 – присесть (выдох)

30. Выбрать из предложенных упражнения на освобождение от отработанного воздуха

А) Развести руки в стороны (вдох), обнять себя за плечи (выдох с произнесением «ух»).

Б) Круговые движения прямой рукой вперед и назад. Темп средний. Дыхание произвольное.

В) ИП: стоя, держась за спинку стула сзади. Сделать вдох. На счет 1,2,3 – присесть (выдох)

31. В основном занятия ЛФК проводят в режиме физической нагрузки:

А) минимальной

Б) средней

В) максимальной

32. Выбрать из предложенных - упражнения на расслабление мышц

А) Поочередно согнуть и разогнуть ноги в тазобедренных суставах

Б) Напрячь мышцы ягодиц на 4-5 сек.

В) Выполнить свободные маховые движения руками

33. На вдохе

А) кровообращение не изменяется

Б) уменьшается скорость распространения пульсовой волны, увеличивается наполнение сосудов кровью

В) увеличивается приток крови к сердцу, а наполнение периферических сосудов кровью уменьшается

34. На выдохе

А)) кровообращение не изменяется

Б) уменьшается скорость распространения пульсовой волны, увеличивается наполнение сосудов кровью

В) увеличивается приток крови к сердцу, а наполнение периферических сосудов

кровью уменьшается

35. Ортопедический корсет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела рекомендовано носить

- А) при выполнении физических нагрузок
- Б) во время сна
- В) все утверждения неправильные

36 Тонус ЦНС на вдохе

- А) повышается
- Б) снижается
- В) не изменяется

37. Дозировка и виды физических упражнений зависят

- А) от характера и тяжести заболевания,
- Б) от возраста пола и его физической подготовленности
- В) все выше перечисленное

38. Укрепление мышц брюшного пресса проводят при

- А) нарушениях осанки
- Б) остеопорозе
- В) все перечисленное

39. Физиологический механизм, лежащий в основе идеомоторных упражнений

- А) появление в мышцах биотоков, таких же как при выполнении реального упражнения
- Б) появление в мышцах биотоков, более сильных, чем при выполнении реального упражнения
- В) появление в мышцах биотоков, более слабых, чем при выполнении реального упражнения

40. Тонус ЦНС на выдохе

- А) повышается
- Б) снижается
- В) не изменяется

вариант – 1		вариант - 2	
№ теста	Вариант ответа	№ теста	Вариант ответа
1	Б	1	В
2	А	2	А
3	В	3	А
4	В	4	В
5	А	5	В
6	А	6	Б
7	А	7	Б
8	А	8	В
9	Б	9	А
10	А	10	А
11	Б	11	А
12	А	12	В
13	А	13	В
14	Б	14	В
15	А	15	В
16	А	16	В
17	А	17	В

18	А	18	Б
19	Б	19	Б
20	Б	20	Б
21	В	21	Б
22	В	22	А
23	Б	23	Б
24	Б	24	Б
25	В	25	В
26	Б	26	Б
27	В	27	В
28	Б	28	А
29	В	29	А
30	А	30	В
31	А	31	А
32	В	32	В
33	В	33	В
34	Б	34	Б
35	А	35	А
36	А	36	А
37	Б	37	Б
38	В	38	В
39	В	39	В
40	Б	40	Б

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
2. Моторно-висцеральная теория Г.В. Могендовича. Взаимосвязь моторно-висцеральных и акустикомоторных рефлексов.
3. Механизмы лечебного действия ФУ (тонизирующее, трофическое, компенсаторное, восстановительное). Привести примеры упражнений
4. Общий и направленный тонизирующий эффект физических упражнений. Воздействие на сегментарные и ассоциативные мышцы.
5. Влияние дыхательных упражнений на кровообращение и тонус ЦНС. Лечебные эффекты дыхательных упражнений (не меньше 5-ти).
6. Компоненты полного дыхания. Техника выполнения и лечебные эффекты
7. Процессы, лежащие в основе коррекции дыхания при звукоизвлечении. Метод К. Динейка. Привести примеры упражнения
8. Частные методики дыхания (по А.Н.Стрельниковой и по К.П.Бутейко), техника выполнения и использование в ЛФК.
9. Хронические обструктивные заболевания легких: причины и особенности построения комплексов ЛФК
10. Процессы, лежащие в основе коррекции работы внутренних органов при «звуковом дыхании»
11. Дренажные дыхательные упражнения. Упражнения и исходные положения при

- дренаже верхних и нижних долей легкого
12. Идеомоторные упражнения, физиологический механизм, при каких заболеваниях применяются
 13. Общие представления о релаксации, уровень метаболизма при релаксации, произвольная и непроизвольная релаксация
 14. Способы релаксации в ЛФК, привести примеры упражнений
 15. Постизометрическая релаксация и стретчинг. Механизм действия. Привести примеры
 16. Функциональные мышечные тесты. Составление индивидуальных комплексов ЛФК при ИБС и бронхиальной астме на основе тестирования сегментарных и ассоциативных мышечных групп.
 17. Функциональные мышечные тесты в оценке эффективности коррекции нарушений осанки
 18. Осанка – показатель психического здоровья. Выработка правильной осанки через мысленное представление. Методы оценки эффективности занятий по коррекции осанки
 19. Виды нарушений осанки. Специфика комплексов ЛФК при лордозе и плоской спине.
 20. Миопия: причины возникновения. Виды упражнений, используемых в комплексах ЛФК при миопии
 21. Механизмы ожирения, осложнения, тактика ЛФК.
 22. Типы ожирения, степени ожирения, особенности комплексов ЛФК
 23. ЛФК в первые дни после инсульта и тяжелых операций: значение
 24. Клиническая картина инсульта. Восстановление навыков ходьбы
 25. Клиническая характеристика остеоартроза: коксартроз и гонартроз, Задачи ЛФК
 26. Клиническая характеристика полиартритов: задачи ЛФК.
 27. Общие принципы ЛФК при заболеваниях суставов
 28. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Особенности комплексов ЛФК.
 29. Изменения в структуре межпозвонковых дисков при остеохондрозе. Особенности юношеского остеохондроза, тактика ЛФК
 30. Виды остеохондроза, причины боли при остеохондрозе, тактика ЛФК
 31. Изменения в других органах при шейном ОХ, тактика ЛФК
 32. Изменения в других органах при пояснично-крестцовом ОХ, тактика ЛФК
 33. Задачи ЛФК при ОХ, особенности комплексов
 34. Наружные и внутрисуставных повреждениях колена. Задачи ЛФК
 35. Разрывы мениска и крестообразной связки колена. Методика ЛФК
 36. Особенности комплексов ЛФК при гипертонической болезни
 37. Симптомы и признаки остеопороза. Остеопения у спортсменов Роль механических факторов в укреплении кости
 38. Клиническая характеристика остеопороза. Задачи ЛФК при хроническом течении остеопороза
 39. Общие принципы ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей
 40. Повреждения сухожилий пальцев. ЛФК в иммобилизационном и постиммобилизационном периодах
 41. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Особенности ЛФК при

ВСД по гипертоническому типу.

42. Методы объективного контроля на занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК. Мотивация к занятиям ЛФК
43. Особенности детской стопы. Диагностика и профилактика плоскостопия у детей
44. Общие принципы ЛФК при плоскостопии
45. Плоскостопие: причины, цели ЛФК
46. Упражнения на координацию. При каких заболеваниях включаются в комплексы ЛФК
47. Специфика основной части комплексов ЛФК при ожирении и гипертонической болезни
48. Сходства и различия комплексов ЛФК при инсульте и переломах конечностей
49. Сходства и различия комплексов ЛФК при артритах кисти и повреждениях сухожилий пальцев

Примерная тематика рефератов

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Значение ЛФК в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
3. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области педагогической практики.
4. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.
5. Средства ЛФК, их классификация и характеристика.
6. Формы и методы ЛФК.
- Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.
7. Двигательные режимы в ЛФК и их характеристика.
8. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ЛФК.
9. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика ЛФК.
10. Клиническая характеристика хронической сердечной недостаточности. Методика ЛФК.
11. Клиническая характеристика ИБС. Методика ЛФК.
12. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика ЛФК.
13. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика ЛФК.
14. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика ЛФК.
15. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика ЛФК.
16. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.
17. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.
18. Клиническая характеристика артритов. Методика ЛФК.
19. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
20. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.
21. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
22. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
23. Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.
24. Клиническая характеристика дискинезии желчных путей. Методика ЛФК
25. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФК
26. ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
27. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Методика ЛФК..
28. Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для

Примерный перечень тем для научных докладов

1. Основные методы ЛФК
2. Тонизирующее, нормализующее действие ЛФК и формирование компенсаций
3. Моторно-висцеральная теория Могендовича
4. Обоснование терапевтического действия ЛФК
5. Функциональные методы контроля эффективности комплексов ЛФК
6. Специфические мышечные тесты
7. Типы упражнений, используемые в комплексах ЛФК
8. Метод аутомиокоррекции
9. Различные авторские подходы к коррекции зрения
10. Ожирение как системное заболевание
11. Сколиоз и его коррекция традиционными методами и конным спортом
12. Понятие о релаксации и ее использование в методиках ЛФК
13. Постизометрические, дыхательные и специальные методы релаксации
14. Особенности ВСД по гипертоническому и гипотоническому типам
15. ЛФК при инфаркте миокарда
16. ЛФК при ХОБЛ
17. ЛФК после инсульта
18. Двигательные режимы в ЛФК

Примерный перечень тем для сообщения на занятиях

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Значение ЛФК в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
3. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области педагогической практики.
4. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.
5. Средства ЛФК, их классификация и характеристика.
6. Формы и методы ЛФК.
Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.
7. Двигательные режимы в ЛФК и их характеристика.
8. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ЛФК.
9. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика ЛФК.
10. Клиническая характеристика хронической сердечной недостаточности. Методика ЛФК.
11. Клиническая характеристика ИБС. Методика ЛФК.
12. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика ЛФК.
13. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика ЛФК.
14. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика ЛФК.
15. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика ЛФК.
16. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.
17. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.
18. Клиническая характеристика артритов. Методика ЛФК.
19. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
20. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.
21. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
21. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
22. Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.

23. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФ
24. 25. ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
25. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Методика ЛФК..
26. Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК

Задания для лабораторных работ

Задание 1. Хронические обструктивные заболевания легких. Решить ситуационные задачи для выполнения бытовых действий при данном диагнозе

Задание 2. Составить комплекс упражнений при поражении голеностопного сустава

Задание 3. Составить комплекс ЛФК при сколиозе 1-й степени

Задание 4. Составить комплексы ЛФК при инсульте и травмах позвоночника, дать сравнительную характеристику

Задание 6. Составить комплекс упражнений при травмах колена

Задание 7. Составить комплекс упражнений при травмах верхних конечностей

Задание 8. Составить комплекс ЛФК при остеохондрозе

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 20
Конспект	до 5
Лабораторная работа	до 5
Реферат	до 10
Доклад	до 10
Сообщения на занятиях	до 5
Тестирование	до 15
Экзамен	до 30

Критерии оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-50%	5
51- 81%	10
> 81%	15

Критерии посещаемости

Посещаемость в %	Баллы
>85%	20
51-84%	15
20-50%	10

<20%	5
------	---

Критерий оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.
3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество реферата: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор использовал рисунки и таблицы - использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	3

- Выводы нечетки	2
- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:	10

Критерий оценивания устного опроса и сообщений на занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания ответа на экзамене

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно

0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
---	--

Критерий оценивания научных докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	 2 1 0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях - использовались в докладе, но есть неточности; - использовались только учебные пособия	 3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: -самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления - показано владение базовым аппаратом.	 2 1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки - имеются, но не доказаны.	 3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		10

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Лечебная физическая культура: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений. Бакалавриат /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева //Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издат. центр «Академия», 2013. – 416 с.

б) дополнительная литература:

2. Васильева В.Е., Демин Д.Ф. Врачебный контроль и ЛФК. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 300 с.
3. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях. - Изд. 3-е доп. и перераб. - М.: Медицина, 2011. - 484 с.
4. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. - 3-е изд. - М.: Медицина, 2012.- 375 с.
5. Пешкова О. В. Физическая реабилитация при бронхиальной астме - Харьков: ХГАФК, 20119.- 64 с.
6. Макарова И.Н., Епифанов В.А. Аутомиокоррекция, Триада – М. 2002, 160 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

6. Сайт Всероссийского общества кардиологов

7. Сайт Национального комитета по бронхиальной астме

8. Сайт Всероссийского общества специалистов по сердечной недостаточности.

7. Сайт Центра восстановительной и спортивной медицины Минздравсоцразвития РФ.

7. Методические указания по освоению дисциплины

1) Методические рекомендации к практическим занятиям, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

2) Методические рекомендации по подготовке рефератов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

3) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

8. Информационные технологии для осуществления учебного процесса по дисциплине

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.