

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:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559ac69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.

  
Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

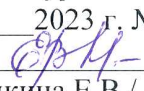
Физическая реабилитация

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Формы обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры  
Протокол от « 29 » 06 2023 г. № 13  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Мытищи  
2023

Автор-составитель:  
Резников В.А,  
к.п.н., старший преподаватель кафедры современных оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Физическая реабилитация» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## 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 коррекцию нарушений состояния здоровья населения различных возрастных и нозологических групп.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с научно-методическими основами организации и деятельности в области физической реабилитации;
- обучить студентов методам дозирования физических нагрузок в процессе физической реабилитации при различной патологии и на разных этапах восстановительного лечения;
- дать студентам достаточные знания о механизмах патологического действия наиболее распространенных хронических заболеваний и методах его коррекции;
- обучить студентов разработке, планированию и практической реализации реабилитационных программ, для индивидуальных и групповых форм занятий при различных заболеваниях на разных стадиях развития;
- сформировать у студентов умение творчески использовать полученные в ходе изучения дисциплины теоретические знания по методам оценки эффективности физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации.

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Преподавание дисциплины «Физическая реабилитация» строится на основе знаний и умений, получаемых студентами при изучении «Анатомия и морфология человека», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Физиология двигательной деятельности», «Теории и методики физической культуры», «Тренажеры в спорте».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Частные методики оздоровления».

## **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:                           | 50,3 | 26,3 |
| Лекции                                       | 12   | 4    |
| Практические занятия                         | 12   | 10   |
| Лабораторные занятия                         | 24   | 10   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3  | 2,3  |
| Предэкзаменационные консультации             | 2    | 2    |
| Экзамен                                      | 0,3  | 0,3  |
| Самостоятельная работа                       | 48   | 72   |
| Контроль                                     | 9,7  | 9,7  |

**Форма промежуточной аттестации:** экзамен в 8 семестре – очная, экзамен в 8 семестре - заочная.

### 3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лекции       | Лабораторные занятия | Практические занятия |
| <b>Тема 1. Общие представления об физической реабилитации: цели, задачи, принципы и средства</b><br>Тонизирующее, трофическое и компенсаторной действие физических упражнений, мотивация к занятиям. Физ. реаб., двигательные режимы, моторно-висцеральные и акустико-моторные рефлексy, снижение вегетативных функций при заболеваниях                                                                   | 2            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 2. Особенности физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания</b><br>ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика.<br>Частные методики дыхания .                                                                                                                                                          | 2            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 3 Методы релаксации в физической реабилитации</b><br>Понятие о постизметрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия. Использование в комплексах физической реабилитации                                                                                                                                                                             |              | 4                    |                      |
| <b>Тема 4. Особенности физической реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b><br>Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика физ. Реаб. Патогенез остеохондроза, задачи физ. Реаб. в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза. | 2            | 4                    | 2                    |
| <b>Тема 5. Особенности физ. Реаб.при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы</b><br>Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ФИЗ. РЕАБ. при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому                                                                                                                         | 2            | 4                    | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.                                                                                                                                                                                          |    |    |    |
| <b>Тема 6. Избыточная масса тела. Особенности физ. Реаб.</b><br>Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ФИЗ. РЕАБ. в зависимости от степени ожирения и осложнений со стороны внутренних органов | 2  | 4  | 2  |
| <b>Тема 7. Тактика физ. Реаб. при повреждениях ОДА</b><br>Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды, Наружные и внутренние повреждения коленного сустава.                          | 2  | 4  | 2  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                             | 12 | 24 | 12 |

#### По заочной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лекции       | Лабораторные занятия | Практические занятия |
| <b>Тема 1. Общие представления об физической реабилитации: цели, задачи, принципы и средства</b><br>Тонизирующее, трофическое и компенсаторное действие физических упражнений, мотивация к занятиям. Физ. реаб., двигательные режимы, моторно-висцеральные и акустико-моторные рефлексy, снижение вегетативных функций при заболеваниях                                                                   | 1            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 2. Особенности физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания</b><br>ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма, пневмония, дренажная гимнастика.<br>Частные методики дыхания .                                                                                                                                                          | 1            | 1                    | 1                    |
| <b>Тема 3 Методы релаксации в физической реабилитации</b><br>Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия. Использование в комплексах физической реабилитации                                                                                                                                                                            |              | 1                    | 1                    |
| <b>Тема 4. Особенности физической реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b><br>Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика физ. Реаб. Патогенез остеохондроза, задачи физ. Реаб. в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза. | 1            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 5. Особенности физ. Реаб.при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы</b><br>Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов ФИЗ. РЕАБ. при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.                                                                                | 1            | 1                    | 1                    |
| <b>Тема 6. Избыточная масса тела. Особенности физ. Реаб.</b><br>Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ФИЗ. РЕАБ. в зависимости от степени ожирения и                                                                                                                                                                                                                  |              | 1                    | 1                    |

|                                                                                                                                                                                                          |   |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| осложнений со стороны внутренних органов                                                                                                                                                                 |   |    |    |
| <b>Тема 7. Тактика физ. Реаб. при повреждениях ОДА</b><br>Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды, Наружные и внутренние повреждения коленного сустава. |   | 2  | 2  |
| Итого                                                                                                                                                                                                    | 4 | 10 | 10 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### 4.1 Содержание дисциплины По очной форме обучения

| Темы для самостоятельного изучения                                                        | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                    | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Тема 1. Общие представления об физической реабилитации: цели, задачи, принципы и средства | Тонизирующее, трофическое и компенсаторное действие физических упражнений, мотивация к занятиям физ. Реаб., двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексы                                                                                | 7                | Подготовка к сообщению                                          | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение                         |
| Тема 2. Особенности ФИЗ. РЕАБ. 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 ФИЗ. РЕАБ. | 7                | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к лабораторной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, лабораторная работа |
| Тема 3. Методы релаксации в ФИЗ. РЕАБ.                                                    | Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия, использование в комплексах ФИЗ. РЕАБ. при различных заболеваниях                                                               | 7                | Подготовка реферата<br>Подготовка к лабораторной работе         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, лабораторная работа      |
| Тема 4. Особенности ФИЗ. РЕАБ. при заболеваниях ОДА                                       | Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ФИЗ. РЕАБ.. Патогенез остеохондроза, задачи ФИЗ. РЕАБ. в зависимости от стадии заболевания, принцип                                                                   | 7                | Подготовка сообщения<br>Подготовка к лабораторной работе        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение, лабораторная работа    |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                 |                                            |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                              | разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза.                                                                                                   |    |                                                                 |                                            |                                   |
| Тема 5. Особенности физ. Реаб. заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы | Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов физ. Реаб. при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы. | 7  | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к лабораторной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, лабораторная работа |
| Тема 6. Избыточная масса тела, тактика физ.реаб                                              | Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика физ.реаб. в зависимости от степени ожирения осложнений со стороны внутренних органов                                                              | 7  | Подготовка сообщения<br>Подготовка к лабораторной работе        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение, лабораторная работа    |
| Тема 7. Тактика физ.реаб. при повреждениях ОДА                                               | Переломы верхних и нижних конечностей, иммобилизационный и постиммобилизационный периоды. Наружные и внутренние повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава                                           | 6  | Подготовка к тестированию<br>Подготовка к лабораторной работе   | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Тестирование, лабораторная работа |
| Итого:                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 48 |                                                                 |                                            |                                   |

#### По заочной форме обучения

| Темы для самостоятельного изучения                                                        | Изучаемые вопросы                                                                                                                                              | Количество часов | Формы самостоятельной работы | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Тема 1. Общие представления об физической реабилитации: цели, задачи, принципы и средства | Тонизирующее, трофическое и компенсаторное действие физических упражнений, мотивация к занятиям физ. Реаб., двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексы | 10               | Подготовка к сообщению       | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение                         |
| Тема 2. Особенности ФИЗ. РЕАБ. при                                                        | ХОБЛ (использование дыхательной гимнастики), бронхиальная астма,                                                                                               | 10               | Подготовка к устному опросу  | Учебно-методическое обеспечение            | Устный опрос, лабораторная работа |



|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                 |                                            |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| заболеваниях органов дыхания. Частные методики дыхания                                       | пневмония, дренажная гимнастика. Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания, использования в комплексах ФИЗ. РЕАБ.                                                                                                                          |    | Подготовка к лабораторной работе                                | обеспечение дисциплины                     | ая работа                         |
| Тема 3. Методы релаксации в ФИЗ. РЕАБ.                                                       | Понятие о постизометрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия, использование в комплексах ФИЗ. РЕАБ. при различных заболеваниях                                                                                                                       | 10 | Подготовка реферата<br>Подготовка к лабораторной работе         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, лабораторная работа      |
| Тема 4. Особенности ФИЗ. РЕАБ. при заболеваниях ОДА                                          | Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ФИЗ. РЕАБ.. Патогенез остеохондроза, задачи ФИЗ. РЕАБ. в зависимости от стадии заболевания, принцип разгрузки позвоночника, упражнения по Брэггу. Нарушения осанки и плоскостопие, отличия сколиотической осанки от сколиоза. | 10 | Подготовка сообщения<br>Подготовка к лабораторной работе        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение, лабораторная работа    |
| Тема 5. Особенности физ. Реаб. заболеваний сердечно-сосудистой и центральной нервной системы | Характеристика ГБ, ИБС и ИМ. Метод аутомиокоррекции при составлении индивидуальных комплексов физ. Реаб. при ИМ и ИБС. Особенности нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Инсульт, коррекция навыков ходьбы.                                                                           | 10 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к лабораторной работе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, лабораторная работа |
| Тема 6. Избыточная масса тела, тактика физ.реаб                                              | Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика физ.реаб. в зависимости от степени ожирения осложнений со стороны внутренних органов                                                                                                                                        | 10 | Подготовка сообщения<br>Подготовка к лабораторной работе        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Сообщение, лабораторная работа    |
| Тема 7. Тактика физ.реаб. при                                                                | Переломы верхних и нижних конечностей,                                                                                                                                                                                                                                                                | 12 | Подготовка к                                                    | Учебно-методическое                        | Тестирование,                     |

|                  |                                                                                                                                            |    |                                                  |                          |                     |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| повреждениях ОДА | иммобилизационный и постиммобилизационный периоды. Наружные и внутренние повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава |    | тестированию<br>Подготовка к лабораторной работе | е обеспечение дисциплины | лабораторная работа |
| Итого:           |                                                                                                                                            | 72 |                                                  |                          |                     |

## 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

| Код и наименование 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<br>2. Самостоятельная работа |
| ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы                                                                                                                        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                                 | Шкала оценивания                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-4                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС<br>- причины возникновения травматизма.<br>- мероприятия направленные на профилактику травматизма<br>Уметь:<br>Составлять план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию<br>- Организовать проведение восстановительных мероприятий<br>- организовать проведение восстановительных мероприятий<br>Владеть:<br>- методики спортивного массажа владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена | Устный опрос, тестирование, лабораторная работа, сообщение, реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания лабораторной работы<br>Шкала оценивания сообщения<br>Шкала оценивания реферата |

|       |                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Продвину<br>тый | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Уметь:<br>Выделяет основные и второстепенные<br>причины возникновения травм в ИВС<br>- Выделяет основные мероприятия по<br>профилактике травматизма, обосновывает<br>решение о назначении исполнителей,<br>осуществляет контроль выполнения<br>мероприятий.<br>- Составляет план проведения комплекса<br>восстановительных мероприятий;<br>- способен провести коррекцию плана<br>проведения комплекса восстановительных<br>мероприятий с учетом состояния спортсмена<br>Владеть:<br>умениями и навыками проведения<br>спортивного массажа с учетом состояния<br>спортсмена | Устный<br>опрос,<br>тестирование,<br>лабораторная<br>работа,<br>сообщение,<br>реферат | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>тестирования<br>Шкала оценивания<br>лабораторной<br>работы<br>Шкала оценивания<br>сообщения<br>Шкала оценивания<br>реферата |
| ДПК-8 | Порог<br>овый   | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Знать:<br>- основы педагогического контроля в<br>физкультурном образовании.<br>- методику применения видов контроля в<br>физическом воспитании и спорте.<br>Уметь:<br>- определять виды контроля для решения задач<br>обучения.<br>- интерпретировать результаты контроля для<br>внесения корректив в занятия.<br>Владеть:<br>- методами контроля на уроках физической<br>культуры, тренировочных занятиях.<br>- технологией педагогического контроля в<br>физкультурном образовании                                                                                        | Устный<br>опрос,<br>тестирование,<br>лабораторная<br>работа,<br>сообщение,<br>реферат | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>тестирования<br>Шкала оценивания<br>лабораторной<br>работы<br>Шкала оценивания<br>сообщения<br>Шкала оценивания<br>реферата |
|       | Продвину<br>тый | 1.Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.Самостоятель<br>ная работа | Знать:<br>- основы педагогического контроля в<br>физкультурном образовании.<br>- методику применения видов контроля в<br>физическом воспитании и спорте.<br>Уметь:<br>- определять виды контроля для решения задач<br>обучения.<br>- интерпретировать результаты контроля для<br>внесения корректив в занятия.<br>Владеть:<br>- методами контроля на уроках физической<br>культуры, тренировочных занятиях.<br>- технологией педагогического контроля в<br>физкультурном образовании                                                                                        | Устный<br>опрос,<br>тестирование,<br>лабораторная<br>работа,<br>сообщение,<br>реферат | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>тестирования<br>Шкала оценивания<br>лабораторной<br>работы<br>Шкала оценивания<br>сообщения<br>Шкала оценивания<br>реферата |

### Шкала оценивания тестирования

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

### Шкала оценивания лабораторной работы

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>- умеет творчески применять теоретические знания при решении |

|   |                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | практических ситуаций;<br>- 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;<br>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;<br>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;                                                   |

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                        | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>5 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений                                                                                                                                                                                                                       |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>5 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы |
| Обоснованность выводов<br>5 баллов              | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Обоснованность выбора источников<br>5 балл      | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Шкала оценивания сообщения**

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

### **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. физическая реабилитация как метод восстановительного лечения.
- 2.Значение физической реабилитации 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 физической реабилитации их классификация и характеристика.
6. Формы и методы физической реабилитации.
7. Построение частных методик физической реабилитации.

8. Методы дозирования физической нагрузки в физической реабилитации, их характеристика
9. Средства дозирования физической нагрузки в физической реабилитации, их характеристика.
10. Двигательные режимы в физической реабилитации 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 физической реабилитации.
13. Методика оценки функционального состояния пациента в разных частях занятия и на разных этапах занятий физической реабилитации.
14. Врачебно-педагогическая оценка эффективности физической реабилитации.
15. Функциональные пробы в контроле эффективности физической реабилитации.
16. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса пациента.
17. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика физической реабилитации.
18. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика физической реабилитации.
19. Клиническая характеристика ишемической болезни сердца. Методика физической реабилитации.
20. Клиническая характеристика ИБС. Методика физической реабилитации.
21. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика физической реабилитации
22. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика физической реабилитации
23. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика физической реабилитации.
24. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика физической реабилитации.
25. Клиническая характеристика ожирения. Методика физической реабилитации.
26. Клиническая характеристика артрозов. Методика физической реабилитации.
27. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
28. Клиническая характеристика сколиоза. Методика физической реабилитации.
29. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика физической реабилитации.
30. Инсульт. Организация и содержание методики физической реабилитации.
31. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация. Организация и содержание методики физической реабилитации.

### **Примерные задания тестирования**

#### **Вариант 1**

**Выберите один правильный ответ**

1. Биологической основой физической реабилитации 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

- 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 физ. Реаб. 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 физ. Реаб. 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 физической реабилитации 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 физической реабилитации используют**

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

**14. Занятия физической реабилитации 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 физической реабилитации 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 физической реабилитации начинают**

А) с первого дня травмы,

Б) при исчезновении сильных болей,

В) в восстановительном периоде

**21. Общая физическая нагрузка на занятии физической реабилитации определяется**

А) объемом и длительностью,

Б) интенсивностью и плотностью,

В) всем выше перечисленным

**22. Физической реабилитации 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. 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 физ.реаб. 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 физической реабилитации 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 физической реабилитации.
- Б) практически нельзя снизить
- В) методами физической реабилитации. и диетой

### **Вариант 2**

**Выберите один правильный ответ**

**1. Биологической основой физической реабилитации 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 физической реабилитации 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 физической реабилитации**

**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 физической реабилитации 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 физической реабилитации используют**

А) встряхивания и маховые движения

Б) общеукрепляющие упражнения

В) динамические упражнения

**14. Занятия физической реабилитации 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 физической реабилитации 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 физической реабилитации начинают**

А) с первого дня травмы,

Б) при исчезновении сильных болей,

В) в восстановительном периоде

**21. Общая физическая нагрузка на занятии физической реабилитации определяется**

А) объемом и длительностью,

Б) интенсивностью и плотностью,

В) всем выше перечисленным

**22. Физической реабилитации 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 рефlekсами

Б) моторно-висцеральными рефlekсами

В) висцеро-висцеральными рефlekсами

**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 физ. Реаб. 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 ФИЗ. РЕАБ..
9. Хронические обструктивные заболевания легких: причины и особенности построения комплексов ФИЗ. РЕАБ.
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 ФИЗ. РЕАБ., привести примеры упражнений
15. Постизометрическая релаксация и стретчинг. Механизм действия. Привести примеры
16. Функциональные мышечные тесты. Составление индивидуальных комплексов ФИЗ. РЕАБ. 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 ФИЗ. РЕАБ. при лордозе и плоской спине.
20. Миопия: причины возникновения. Виды упражнений, используемых в комплексах ФИЗ. РЕАБ. при миопии
21. Механизмы ожирения, осложнения, тактика ФИЗ. РЕАБ..
22. Типы ожирения, степени ожирения, особенности комплексов ФИЗ. РЕАБ.
23. ФИЗ. РЕАБ. в первые дни после инсульта и тяжелых операций: значение
24. Клиническая картина инсульта. Восстановление навыков ходьбы
25. Клиническая характеристика остеоартроза: коксартроз и гонартроз, Задачи ФИЗ. РЕАБ.
26. Клиническая характеристика полиартритов: задачи ФИЗ. РЕАБ..
27. Общие принципы ФИЗ. РЕАБ. при заболеваниях суставов
28. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Особенности комплексов ФИЗ. РЕАБ..
29. Изменения в структуре межпозвонковых дисков при остеохондрозе. Особенности юношеского остеохондроза, тактика ФИЗ. РЕАБ.
30. Виды остеохондроза, причины боли при остеохондрозе, тактика ФИЗ. РЕАБ.
31. Изменения в других органах при шейном ОХ, тактика ФИЗ. РЕАБ.
32. Изменения в других органах при пояснично-крестцовом ОХ, тактика ФИЗ. РЕАБ.
33. Задачи ФИЗ. РЕАБ. при ОХ, особенности комплексов
34. Наружные и внутрисуставные повреждения колена. Задачи ФИЗ. РЕАБ.
35. Разрывы мениска и крестообразной связки колена. Методика ФИЗ. РЕАБ.
36. Особенности комплексов ФИЗ. РЕАБ. при гипертонической болезни
37. Симптомы и признаки остеопороза. Остеопения у спортсменов Роль механических факторов в укреплении кости
38. Клиническая характеристика остеопороза. Задачи ФИЗ. РЕАБ. при хроническом течении остеопороза
39. Общие принципы ФИЗ. РЕАБ. при переломах верхних и нижних конечностей
40. Повреждения сухожилий пальцев. ФИЗ. РЕАБ. в иммобилизационном и постиммобилизационном периодах
41. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Особенности ФИЗ. РЕАБ. при ВСД по гипертоническому типу.

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

### **Примерная тематика рефератов**

1. ФИЗ. РЕАБ. как метод восстановительного лечения.
2. Значение ФИЗ. РЕАБ. 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 ФИЗ. РЕАБ., их классификация и характеристика.
6. Формы и методы ФИЗ. РЕАБ.. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ФИЗ. РЕАБ..
7. Упражнения на координацию. Примеры включения в комплексы ФИЗ. РЕАБ. при различных заболеваниях
8. Двигательные режимы в ФИЗ. РЕАБ. и их характеристика.
9. Специфика основной части комплексов ФИЗ. РЕАБ. при ожирении и гипертонической болезни
10. Общие представления о релаксации. Механизмы действия различных типов упражнений на релаксацию
11. Сходства и различия комплексов ФИЗ. РЕАБ. при инсульте и переломах конечностей
12. Сходства и различия комплексов ФИЗ. РЕАБ. при артритах кисти и повреждениях сухожилий пальцев
13. Клиническая характеристика остеопороза. Задачи ФИЗ. РЕАБ. при хроническом течении остеопороза
14. Осанка – показатель психического здоровья. Выработка правильной осанки через мысленное представление. Методы оценки эффективности занятий по коррекции осанки
15. Основы теории мышечных тестов. Составление индивидуальных комплексов ФИЗ. РЕАБ. при ИБС и бронхиальной астме на основе тестирования сегментарных и ассоциативных мышечных групп.
16. Методы объективного контроля при занятиях ФИЗ. РЕАБ.. Противопоказания для занятий ФИЗ. РЕАБ.

### **Примерный перечень тем для сообщений**

1. Основные методы ФИЗ. РЕАБ.
2. Тонизирующее, нормализующее действие ФИЗ. РЕАБ. и формирование компенсаций
3. Моторно-висцеральная теория Могендовича



4. Обоснование терапевтического действия ФИЗ. РЕАБ.
5. Функциональные методы контроля эффективности комплексов ФИЗ. РЕАБ.
6. Специфические мышечные тесты
7. Типы упражнений, используемые в комплексах ФИЗ. РЕАБ.
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 ФИЗ. РЕАБ.
13. Постизометрические, дыхательные и специальные методы релаксации
14. Особенности ВСД по гипертоническому и гипотоническому типам
15. ФИЗ. РЕАБ. при инфаркте миокарда
16. Методы идеомоторной тренировки аудиовизуальной стимуляции в стимуляции процессов нейропластичности мозга
17. ФИЗ. РЕАБ. как метод восстановительного лечения.
18. Значение ФИЗ. РЕАБ. в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
19. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области педагогической практики.
20. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.
21. Средства ФИЗ. РЕАБ., их классификация и характеристика.
22. Формы и методы ФИЗ. РЕАБ..
23. Двигательные режимы в ФИЗ. РЕАБ. и их характеристика.
24. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ФИЗ. РЕАБ..
25. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика ФИЗ. РЕАБ..
26. Клиническая характеристика хронической сердечной недостаточности. Методика ФИЗ. РЕАБ..
27. Клиническая характеристика ИБС. Методика ФИЗ. РЕАБ..
28. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика ФИЗ. РЕАБ..
29. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика ФИЗ. РЕАБ..
30. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика ФИЗ. РЕАБ..
31. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика ФИЗ. РЕАБ..
32. Клиническая характеристика ожирения. Методика ФИЗ. РЕАБ..
33. Клиническая характеристика артрозов. Методика ФИЗ. РЕАБ..
34. Клиническая характеристика артритов. Методика ФИЗ. РЕАБ..
35. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
36. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ФИЗ. РЕАБ..
37. 21. Клиническая характеристика кифоза. Методика ФИЗ. РЕАБ..
38. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ФИЗ. РЕАБ..
39. Клиническая характеристика миопии. Методика ФИЗ. РЕАБ..
40. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФ
41. 25. ФИЗ. РЕАБ. при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
42. 25. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Методика ФИЗ. РЕАБ...
43. 26. Методы объективного контроля при занятиях ФИЗ. РЕАБ.. Противопоказания для занятий ФИЗ. РЕАБ.

#### **Примерные 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 индивидуальный комплекс упражнений при ИМ с учетом ФМТ

**Задание 4.** Составить комплексы ФИЗ. РЕАБ. при инсульте и травмах позвоночника, дать сравнительную характеристику

**Задание 5.** Составить комплекс упражнений при травмах коленного сустава

**Задание 6.** Составить комплекс упражнений при травмах колена

**Задание 7.** Составить комплекс упражнений при травмах верхних конечностей

**Задание 8.** Составить комплекс ФИЗ. РЕАБ. при остеохондрозе (локализация на выбор)

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

Формами текущего контроля являются реферат, тестирование, лабораторная работа, устный опрос, сообщение.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен

Экзамен проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

**Шкала оценивания ответа на экзамене**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30    | - полно излагает изученный материал<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры;<br>- излагает материал последовательно и правильно                                                                                                                                                            |
| 20    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 30 баллов, 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения;<br>- 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. |

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
|--------------------------------------------------------------|----------------------|

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 81 – 100 | отлично             |
| 61 – 80  | хорошо              |
| 41 – 60  | удовлетворительно   |
| 0 – 40   | неудовлетворительно |

## 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Основы физической реабилитации : учебник / И. Г. Таламова, Н. М. Курч, А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>
2. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 87 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520331>
3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов /под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 401 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453>
2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 325 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 210 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520324>
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. - М. : Кнорус, 2018. - 346с. – Текст: непосредственный
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html>
6. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов . — Москва : Юрайт, 2023. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
7. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 616 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>
8. Медицинская реабилитация. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / под ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 240 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970460238.html>
9. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 158 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910>
10. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / под ред. Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт Всероссийского общества кардиологов

2. Сайт Национального комитета по бронхиальной астме

3. Сайт Всероссийского общества специалистов по сердечной недостаточности.

1. Сайт Центра восстановительной и спортивной медицины Минздравсоцразвития РФ.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО 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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.