

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:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b5591c69e2

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. № 11

Председатель

  
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины  
Лечебная физическая культура

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

Квалификация

Бакалавр

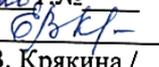
Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 20 20 г. №

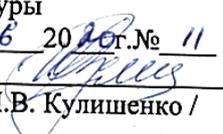
Председатель УМКом

  
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Протокол « 10 » 06 20 20 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 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Минобрнауки России № 121 от 22.02.2018.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год набора 2020

## Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	24
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	29
7. Методические указания по освоению дисциплины	30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	33

## **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 учащихся образовательных учреждений.

#### **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 1.** Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

**ДПК 8.** Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития обучающихся.

## **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:

- анатомио-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
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	42,3
Лекции	14 <sup>1</sup>
Практические занятия	12
Лабораторные занятия	12
Самостоятельная работа	56
Предэкзаменационные консультации	2
КАТТЭ	0,3
Контроль	9,7

Форма промежуточного контроля экзамен – 7-й семестр

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная работа
Тема 1. Общие представления об ЛФК. Механизмы лечебного действия ФУ Тонизирующее, трофическое и компенсаторной действие физических упражнений, мотивация к занятиям ЛФК, двигательные режимы, моторно-висцеральные рефлексy	2 <sup>2</sup>	2	-	8
Тема 2. Методики дыхания в ЛФК Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания	2 <sup>2</sup>	2	2	8
Тема 3 Методы релаксации в ЛФК Понятие о постизметрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия	2 <sup>2</sup>	2	2	8
Тема 4. ЛФК при деформирующем остеоартрозе и полиартрите. Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК	2 <sup>2</sup>	2	2	8
Тема 5. Остеохондроз, особенности ЛФК Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, частные методики лечения	2 <sup>2</sup>	2	2	8

Тема 6. ЛФК при ожирении Причины ожирения, особенности физического состояния при ожирении, тактика ЛФК в зависимости от степени ожирения	2 <sup>2</sup>	2	2	8
Тема 7. Нарушения осанки Виды нарушений осанки, мышечные тесты в оценке результатов ЛФК, особенности ЛФК при кифозе, лордозе, сколиотической осанке, плоской спине.	2 <sup>2</sup>	2	2	8
Итого	14	14	12	56

<sup>1</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>2</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

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

##### Организация самостоятельной работы студентов

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	2	3	4	5	6
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	Изучение учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам. Подготовка к научному докладу	8	1,2	Сообщения на занятиях.  Научный доклад

2. Методики дыхания в ЛФК	Частные методики дыхания по Стрельниковой А.Н., Дайнека К., Бутейко К.П., компоненты полного дыхания	конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	1,2,4	конспект
3. Методы релаксации в ЛФК	Понятие о постизметрической релаксации, стретчинг, методы аутогенной релаксации, механизм лечебного действия	конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	1,2,5	Конспект
4. ЛФК при деформирующей остеоартрозе и полиартрите.	Различия между остеоартрозом и артритом, причины возникновения, тактика ЛФК	Подготовка реферата	8	1,2,3	Реферат
5. Остеохондроз, особенности ЛФК	Патогенез остеохондроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, частные методики лечения (по Бубновскому С.М.)	конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	1,6	Конспект
6. ЛФК при ожирении	Патогенез остеоартроза, задачи ЛФК в зависимости от стадии заболевания, частные методики лечения	конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	1,4	Конспект
7. Нарушения осанки	Виды нарушений осанки, мышечные тесты в оценке результатов ЛФК, особенности ЛФК при кифозе, лордозе, сколиотической осанке, плоской спине.	Подготовка реферата Подготовка к тестам	8	1,2,4	Реферат Тесты
Итого:			56		

## 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 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями: ДПК 1 и ДПК 8

Код и наименований компетенций	Этапы формирования
<p><b>ДПК 1</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.</p> <p>2. Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада).</p>
<p><b>ДПК 8.</b> Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития обучающихся.</p>	

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

Оцениваемые компоненты	Уровень сформированности	Этап сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания баллы
ДПК 1	Пороговый		<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Сообщение на занятиях</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Тесты</p> <p>Экзамен</p>	41-60
	Продвинутый		<p>Уметь: реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Сообщение на занятиях</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Тесты</p> <p>Экзамен</p>	61-100

ДПК 8	Пороговый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.  Уметь: использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся;	Реферат Устный опрос Сообщение на занятиях Лабораторные работы Тесты Экзамен	41-60
	Продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Уметь: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: - способами индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся	Реферат Устный опрос Сообщение на занятиях Лабораторные работы Тесты Экзамен	61-100

**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 хронической сердечной недостаточности кровообращения. 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. Сосудистые поражения головного мозга: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация. Организация и содержание методики ЛФК.
31. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация. Организация и содержание методики ЛФК .  
и клиническая классификация. Организация и содержание методики ЛФК и массажа.

### Примерные задания тестирования

#### Вариант – 1

**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 мину

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) кинезиотерапия

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. Задачи ЛФК в раннем восстановительном периоде после инсульта**

А) уменьшение боли в суставах,

Б) приспособление к самообслуживанию,

В) предупреждение развития спастических контрактур

**10. Задачи ЛФК в хронической фазе ревматоидного артрита**

А) восстановление подвижности в пораженных суставах,

Б) нормализация мышечного тонуса,

В) уменьшение отечности мягких тканей

**11. ЛФК при плоскостопии у детей начинают проводить в возрасте**

А) после 7-и лет

Б) после 5-и лет

В) после 3-х лет

**12. Специальные упражнения при миопии включают тренировку**

А) надостной мышцы

Б) паравертебральных мышц

В) цилиарной мышцы

**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. В комплексах ЛФК при инсульте используют**

А) идеомоторные упражнения

Б) пальминг

В) аутотренинг

**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. Показания к применению ЛФК при ожирении**  
А) ожирение 1,2 3-й степени и брадикардия  
Б) брадикардия  
В) ожирение 1,2,3-й степени
- 19. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется**  
А) повышением ЧСС в пределах 50-75 %  
Б) повышение ЧСС в пределах 25-50%,  
В) снижением ЧСС в пределах 15-25 %
- 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

## Вариант 2

Выберите один правильный ответ

- 1. Механизм действия физических упражнений на организм**  
А) компенсаторный  
Б) стимулирующий  
В) все перечисленное верно
- 2. Метод аутогенной тренировки в ЛФК используется**  
А) для расслабления мышц,  
Б) для напряжения мышц,  
В) как общеукрепляющий метод
- 3. Акустикотерапия на занятиях ЛФК используется**  
А) как вспомогательное средство,  
Б) как одно из основных средств лечения,  
В) для облегчения выполнения движений
- 4. 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
- 5. Задачи ЛФК при острой пневмонии**  
А) обеспечить правильное дыхание с более глубоким выдохом,  
Б) увеличить подвижность грудной клетки,  
В) максимально воздействовать на здоровую легочную ткань и усилить кровообращение в пораженной доле

- 6. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда**  
А) поддержать физическую работоспособность,  
Б) предупредить возможные осложнения, связанные с постельным режимом (застойная пневмония, атония кишечника и др.)  
В) улучшить эмоциональное состояние
- 7. Показания к применению ЛФК при бронхиальной астме**  
А) астматический статус,  
Б) вне приступа астмы,  
В) при тахикардии более 120 уд в мин
- 8. Показания к применению ЛФК при ожирении**  
А) ожирение I, II, III степени и брадикардия,  
Б) брадикардия  
В) ожирение I, II, III степени
- 9. На занятии ЛФК при появлении у больных сахарным диабетом слабости и дрожания рук следует**  
А) дать 1-2 куска сахара и прекратить занятие,  
Б) прекратить занятие,  
В) продолжить занятие
- 10. Комплексы ЛФК при сколиозе включают специальные упражнения**  
А) деторсионные ,  
Б) дыхательные  
В) общеукрепляющие
- 11. Пассивные упражнения при миопии - это**  
А) пальминг  
Б) упражнения на центральную фиксацию  
В) упражнения на тренировку аккомодации
- 12. Сколиоз – искривление позвоночника**  
А) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кпереди  
Б) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кзади,  
В) во фронтальной плоскости с торсией позвонков
- 13. Задачи ЛФК при сколиозе**  
А) укрепление организма,  
Б) восстановление нормальных физиологических изгибов,  
В) создание прочного мышечного корсета
- 14. Профилактика и лечение плоскостопия включает**  
А) укрепление мышц стопы,  
Б) укрепление мышц голени,  
В) укрепление мышц стопы и голени
- 14. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата включают**  
А) нарушения осанки,  
Б) функциональная недостаточность стоп,  
В) все выше перечисленное
- 15. Дозировка и виды физических упражнений зависят**  
А) от характера и тяжести заболевания,  
Б) от возраста пола и его физической подготовленности  
В) все выше перечисленное
- 16. К основным средствам ЛФК относятся**  
А) массаж  
Б) механотерапия  
В) кинезиотерапия
- 17. Физиологической основой лечебного действия физических упражнений являются**

- А корково-подкорковые взаимоотношения,
- Б) кортико-висцеральные связи,
- В) моторно-висцеральные рефлекссы

**18. ЛФК является методом**

- А) социальной реабилитации,
- Б) медицинской реабилитации,
- В) психологической реабилитации

**19. Статические дыхательные упражнения**

- А) упражнения, сочетаемые с движениями туловища и конечностей,
- Б) упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностями,
- В) упражнения на улучшение подвижности грудной клетки

**20. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется**

- А) повышением систолического давления не более чем на 40-50%
- Б) повышение систолического давления на 15-30%,
- В) повышение систолического давления не более чем на 30-45%

**21. При заболеваниях внутренних органов в комплексы ЛФК включают упражнения**

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

**22. В ЛФК при инсульте входят**

- А) пальминг
- Б) аутотренинг
- В) идеомоторные упражнения

**Проверка тестовых заданий варианта**

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	В	9	А
10	А	10	А
11	Б	11	А
12	В	12	В
13	А	13	В
14	Б	14	В
15	А	15	В
16	А	16	В
17	А	17	В
18	В	18	Б
19	А	19	Б
20	Б	20	Б
21	В	21	Б
22	В	22	В

### 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. Упражнения на координацию. При каких заболеваниях включаются в комплексы ЛФК
44. Специфика основной части комплексов ЛФК при ожирении и гипертонической болезни
45. Сходства и различия комплексов ЛФК при инсульте и переломах конечностей
46. 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 ХОБЛ. Методика ЛФК.
10. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.
11. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.
12. Клиническая характеристика артритов. Методика ЛФК.
13. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
14. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.

15. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
16. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
17. Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.
18. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФК
19. ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
20. Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК
21. Связь акустико-моторных рефлексов с моторно-висцеральными
22. Изменения кровообращения и тонуса ЦНС при вдохе и выдохе. Использование в комплексах ЛФК

### **Примерный перечень тем для научных докладов**

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения ФУ
2. Моторно-висцеральная теория Могендовича
3. Механизмы регуляции процессов компенсации по П.К.Анохину
4. Частные методики дыхания
5. Специфические мышечные тесты
6. Роль релаксации в комплексах ЛФК
7. Метод аутомиокоррекции
8. Различные авторские подходы к коррекции зрения
9. Ожирение как системное заболевание
10. Общие принципы ЛФК при заболеваниях суставов
11. ОХ – болезнь цивилизации. Комплексы ЛФК
12. Метод Александра психофизиологической коррекции осанки
13. Особенности комплексов ЛФК при ожирении
14. ЛФК после инсульта
15. Двигательные режимы в ЛФК

### **Примерный перечень тем для конспектирования**

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.
- Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
19. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.
20. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
  - 21 Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
  - 22 Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.
  - 23 Клиническая характеристика дискинезии желчных путей. Методика ЛФК
  - 24 Клиническая картина инсульта. Методика ЛФК
  - 25 ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
28. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Методика ЛФК..
  - 27 Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК
  - 28 Классификация упражнений в ЛФК
  - 29 Виды двигательных режимов в 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 5.** Составить 4 профилактических комплекса при плоскостопии для выполнения дома с родителями, в образовательном учреждении, в дошкольном учреждении, на физкультурминутке

**Задание 6.** Составить комплекс ЛФК при нарушении осанки (на выбор)

**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

### Критерий оценивания конспектов

Баллы	Критерии оценивания
5	- излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает незначительные неточности
3	- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил
2	Отсутствие конспектов

### 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;	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0
2.	Использование демонстрационного материала:	3
	- автор использовал рисунки и таблицы	
	- использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3	Владение научным и специальным аппаратом:	
	- использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- Выводы нечетки	2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		10

### Критерий оценивания 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	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях	3
	- использовались в докладе, но есть неточности; - использовались только учебные пособия	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

**Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:**

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы 1

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4		.....	50	
1.									
2.									

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметка об экзамене	Подпись преподавателя
		Посещение	Сообщение на занятиях	Лабораторные задания	Реферат	Доклад и конспект	Тестирование		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 10 баллов	до 15 баллов	до 15 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8		9	10
1.									
2.									

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

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная четырех балльная система оценки</b>
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 цельного 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)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://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.