

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01 МОДУЛЬ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
Б1.В.01.05 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки – «Спортивная тренировка»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

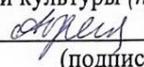
**Формы обучения – очная; заочная**

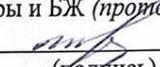
Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС		
очная	8	108	12	24		27	45	экзамен	
заочная	8	108	4	8		6	90	экзамен	

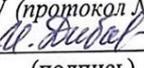
Махачкала, 2022

Самурханова А.А. Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура». –  
Махачкала: ДГПУ, 2022. 26 с.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: теории и методики физической культуры (протокол № 10 от «17» мая 2022 г.)  
Зав. кафедрой: Абдулаева М.А., к.п.н.  2022 г.  
(подпись)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)  
Председатель совета - Исмаилов Ш.О., доцент  2022 г.  
(подпись)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)  
Председатель УМС: Дибиров И.А.  2022 г.  
(подпись)

© ДГПУ, 2022

© Самурханова А.А., 2022

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - ознакомить студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля;
- динамическими наблюдениями за состоянием здоровья, оптимальном физическом развитием и функциональными возможностями организма, занимающимися физической культурой и спортом.
- методами оценки физического и функционального состояния организма занимающихся Фис;
- ознакомить с основами врачебно-педагогического контроля за детьми и подростками в процессе занятий физической культурой и спортом;
- дать основы знаний об общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

**Дисциплина Б1.В.01.05 «Лечебная физическая культура»** относится к модулю «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина Б1.В.01.05 «Лечебная физическая культура» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физиология человека», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», «Физиология физического воспитания и спорта».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Восстановительные средства в порте», «Гигиена физических упражнений», «Биомеханика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b> <i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
<b>Универсальные компетенции</b>	
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения

	работоспособности. <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
<b>Профессиональные компетенции</b>	
<b>ПК-2.</b> Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	<b>ПК-2.1.</b> Знает нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. <b>ПК-2.2.</b> Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. <b>ПК-2.3.</b> Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в 8 семестре

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
<b>Лекции</b>	12	4
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	24	8
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>45</b>	<b>90</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	15
Самостоятельное изучение тем	10	30
Реферат	15	25
Доклад	10	20
<b>Промежуточный контроль</b>	27	6
<b>Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины «Лечебная физическая культура»

##### 5.1 Тематический план

Таблица 2.

/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
										Очно, заочно

1.	Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК.	2	2	4	2			8	18	Устный опрос
2.	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей.	2		6	2			8	16	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Рефераты
3.	ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2		4				8	16	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	4	2	6	2			9	20	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Проверка практич. заданий
5.	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	2		4	2			12	20	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>8</b>			<b>45</b>	<b>90</b>	<b>экзамен</b>

## 5.2. Содержание разделов дисциплины «Лечебная физическая культура»

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	<b>Раздел 1. Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью.</b>	Основы ЛФК. Введение в предмет. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения. Значение гимнастических упражнений в ЛФК. Дыхательные упражнения на лечебно-оздоровительных

	Двигательные режимы в системе ЛФК.	занятиях. Двигательные режимы в системе ЛФК.
2.	<b>Раздел 2.</b> ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей	Классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении. Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий.
3.	<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром). Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оценка эффективности занятий
4.	<b>Раздел 4.</b> Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа.	Введение в предмет. Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа. Показания и противопоказания к массажу. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Санкт-Петербургская школа спортивного массажа. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Су-джок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Линейный массаж. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа
5.	<b>Раздел 5.</b> Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека.	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека..

### 5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
Раздел 1	1.1 Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК.	Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения. Значение гимнастических упражнений в ЛФК. Дыхательные упражнения на лечебно-оздоровительных занятиях.	Устный опрос	1,2
Раздел 2	2. ЛФК в травматологии и ортопедии.	Классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	2,3,6
	2.2 ЛФК при диафизарных переломах конечностей	Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	2,3,6
Раздел 3	3. 1 ЛФК при заболеваниях органов дыхания..	Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Характеристика специальных дыхательных упражнений. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний дыхательной системы (острая пневмония, хронический деформирующий бронхит, бронхиальная астма, плеврит). Двигательные режимы при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях дыхательной системы. Оценка эффективности занятий.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	2, 7
	3.2 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения..	Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Двигательные режимы при заболеваниях органов пищеварения. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях органов пищеварения. Оценка	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	2, 7

		эффективности занятий.		
	3.3 ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС..	Основные проявления заболеваний и травм нервной системы. Краткая клиническая характеристика заболеваний и травм ЦНС. Комплексное лечение заболеваний и травм ЦНС, роль физических упражнений. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах ЦНС. Особенности методики ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения.	1.Устный опрос; 2.Заслушивание докладов	2,7
Раздел 4	4.1 Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки.	Поглаживание. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема.	1.Устный опрос; 2.Записи и вычисления в тетрадах	1,2,4
	4. 2 Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки.	Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки.	1.Устный опрос; 2.Записи в тетрадах	1,2,4
	4.3 Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж.	Предварительный массаж: цель и задачи массажа. Характеристика разновидностей предварительного массажа. Место предварительного массажа в спортивной практике. Разминочный массаж: задачи массажа и методика проведения. Массаж в предстартовых состояниях: задачи массажа и методика проведения. Согревающий массаж: задачи массажа и методика проведения. Восстановительный массаж: цель и задачи массажа, методика проведения. Пути повышения эффективности восстановительного массажа. Особенности в различных видах спорта.	1.Устный опрос; 2.Записи режима питания в тетрадах	1,2,4
Раздел 5	5.1 Массаж при спортивных травмах и некоторых	Классификация спортивных травм. Задачи массажа при спортивных травмах. Ушибы: характеристика,	1Устный опрос; 2.Тесты по	1,2,3

	заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	задачи массажа, методика проведения. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Вывих: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Переломы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Повреждение фасций и мышц: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миалгия: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения.	разделу; 3. Реферат	
	5.2 Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.	Пассивные движения. Классификация. Методические указания. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Ошибки.	1 Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат	2,5

#### 5.4. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
<b>Раздел 1. Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК.</b>					
1.1	1.1 Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК.	6	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практического занятия	1,2
	1.2 ЛФК в травматологии и ортопедии.	6	Подготовка реферата	Реферат	1,2,3
	1.3 ЛФК при диафизарных переломах конечностей	6	Подготовка реферата	Реферат	
<b>Раздел 2. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей</b>					
2.1	ЛФК при диафизарных переломах конечностей	18	Подготовка реферата	Реферат	2,3,6
<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>					
3.1	ЛФК при заболеваниях органов дыхания..	6	Подготовка докладов	Доклад	2, 7
3.2	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения..	6	Подготовка докладов	Доклад	2, 7
3.3	ЛФК при травмах и заболеваниях	6	Подготовка	Доклад	2,

	нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС..		докладов		7
<b>Раздел 4. Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа.</b>					
4.1	Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки.	6	Практическая работа	Результаты практических работ	1,2,4
4.2	Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки.	6	Практическая работа	Результаты практических работ	1,2,4
4.3	Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж.	6	Практическая работа	Результаты практических работ	1,2,4
<b>Раздел 5. Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека.</b>					
5.1	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6	Практическая работа	Результат практической работы	1,2,3,5
5.2	Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.	6	Подготовка рефератов	Рефераты	1,2,3,5
5.3	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6	Практическая работа	Результат практической работы	1,2,3,5

### 5.5. Темы рефератов

1. Лечебный массаж
2. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии
3. Методики дыхательной гимнастики
4. Пропаганда массовых форм оздоровления с помощью физических упражнений
5. Комплексное применение методов физиотерапевтического лечения и лечебной физкультуры
6. Лечебное плавание.
7. Оптимизация деятельности органов пищеварения методами ЛФК и массажа.
8. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников операторского профиля.
9. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников умственного труда.
10. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников физического труда.
11. Использование методов ЛФК и массажа для борьбы с нарушениями обмена веществ у подростков и лиц молодого возраста.
12. Использование методов ЛФК и массажа для борьбы с нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста.
13. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики осложнений у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.
14. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики осложнений у больных при острых инфекционных заболеваниях.
15. Использование методов ЛФК и массажа при почечнокаменной болезни.
16. Использование методов ЛФК у больных с хроническими инфекционными поражениями почек.

17. Использование методов ЛФК и массажа у больных с ревматическими поражениями суставов. Использование методов ЛФК и массажа у больных для реабилитации после стрессов

### 5.6 Творческие задания

В соответствии с требованиями ФГОС ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.01. «Физическая культура» реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекция, где используются компьютерные презентации теоретического материала, проблемная лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-пресс-конференция, лекция-визуализация.

В процессе семинарских занятий предусматривается защита рефератов, выступления с докладами, презентация проектов. Программа по дисциплине предполагает организацию и проведение семинаров-практикумов, семинаров-конференций, семинаров-дискуссий и др. (Образовательные технологии в условиях ориентации на компетентностный подход и кредитно-модульную организацию учебного процесса: методические рекомендации по переходу на федеральные государственные образовательные стандарты / авт.-сост. Т. К. Градусова, О. А. Архипова. – Кемерово: КемГУ, 2010.- 30 с).

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1.	<b>Лекция:</b> ЛФК и массаж при сахарном диабете	Лекция-визуализация (мультимедийная презентация)	2
2.	<b>Практическое занятие:</b> ЛФК и массаж при колите	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
3.	<b>Практическое занятие:</b> ЛФК и массаж при гастрите	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
4.	<b>Практическое занятие:</b> ЛФК и массаж при ожирении	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
5.	<b>Лекция:</b> ЛФК и массаж при бронхоэктатической болезни.	Проблемная лекция, лекция - беседа	2

### 5.7 Комплект ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся

1. Больной Ж., 28 лет, мастер спорта по марафонскому бегу, последние три месяца жалуется на: тахикардию (90 ударов в минуту), головную боль, повышение артериального давления до 150/90 мм.рт.ст. Врачом поликлиники диагностирована гипертоническая болезнь 1 стадии. Больной направлен в кабинет ЛФК. Какие средства и формы ЛФК показаны больному и их ориентировочная дозировка?

2. Больной Д., 23 лет, мотогощик, во время соревнований получил закрытый поперечный перелом бедра. Лечение наружной иммобилизацией тазобедренной гипсовой повязкой. Через 2 месяца после снятия гипсовой повязки направлен в кабинет ЛФК. Какие исследования нужно провести больному до начала лечения в кабинете ЛФК? Какая частота пульса в момент занятий ЛФК будет оптимальной у больного при занятиях ЛФК, если пульс покоя 70 ударов в минуту?

3. Больная М., 18 лет, обратилась в поликлинику. Жалобы на боли в спине. При осмотре определяется мышечно-реберное выбухание в области грудного отдела. Рентгенологически угол отклонения позвоночника вправо в грудном отделе 56гр. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК.

Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

4. Больной С., 24 года, находится в терапевтическом отделении с диагнозом: хронический обструктивный бронхит в стадии обострения. Объективно: состояние удовлетворительное. Жалобы на затрудненное дыхание, непродуктивный кашель. Кожные покровы обычной окраски. При аускультации легких выслушиваются сухие свистящие хрипы. Температура 36,8°C. ЧДД – 23 в мин., ЧСС – 68 уд./мин. АД – 125/75 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

5. Больной П., 48 лет, находится на стационарном лечении в терапевтическом отделении с диагнозом: сухой плеврит. Пациент жалуется на боли в правом боку при дыхании, кашель, невозможность ночного сна на левом боку. Объективно: сознание ясное, кожные покровы бледные, температура 37,6°C, ЧДД – 29 в мин, учащенное, поверхностное, боли на высоте вдоха, кашель с выделением небольшого количества мокроты. АД – 120/80 мм рт. ст., ЧСС – 85 уд./мин. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

6. Больной Б., 34 года, предъявляет жалобы на кашель с отделением серозной мокроты, небольшого количества по утра, повышенную температуру тела 37,4°C – вечером. В отделении находится в течение 10 дней, где лечится по поводу очаговой пневмонии. Объективно: дыхание свободное, ЧДД – 20 в мин., грудная клетка обычной формы, ЧСС – 78 уд./мин., АД – 110/70 мм рт. ст. Живот не увеличен, стул и мочеиспускание в норме. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

7. Больная К., 49 лет, жалуется на резкую одышку, кашель с отделением незначительного количества слизистой мокроты, резкую общую слабость. Страдает приступами удушья в течение 4-х лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы бледные, пациентка не может ходить из-за выраженной одышки. Выдох удлинен, слышно шумное дыхание. ЧДД – 24 в мин., ЧСС – 100 уд./мин., АД – 140/90 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

8. Больной Д., 45 лет, предъявляет жалобы на усиливающийся по утрам кашель с отделением слизистой мокроты, одышку. Курит в течение 25 лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы обычной окраски. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 22 в мин., ЧСС – 90 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

9. Больная Н., 78 лет, находится в кардиологическом отделении с диагнозом: ИБС: нестабильная стенокардия. Рентгенологически двусторонняя пневмония. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 26 в мин., ЧСС – 92 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

10. Больная И., 30 лет, поступила в стационар с statusastmaticus. После курса интенсивной терапии состояние улучшилось. Объективно: состояние средней тяжести. Кожные покровы бледные. На расстоянии слышны сухие свистящие хрипы. ЧДД – 28 в мин. ЧСС – 96 уд./мин., АД – 100/70 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние,

определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

### **Критерии оценивания решения ситуационной задачи.**

«неудовлетворительно»: — дает неверный ответ на вопрос, — при формулировке ответа использует слова быденной речи, — искаженно понимает смысл специальных терминов и неверно использует их.

«удовлетворительно»: — дает верный ответ на вопрос, но не может обосновать его, — использует в речи специальные термины, но затрудняется в их четком определении; — не опирается на закономерности процесса коммуникации.

«хорошо»: — дает верный ответ на вопрос, — обосновывает выбор ответа, используя специальную терминологию, — может сформулировать коммуникативные закономерности, но затрудняется в их применении для анализа реальной ситуации.

«отлично»: — дает верный ответ на вопрос, — обосновывает выбор ответа, используя специальную терминологию, — точно формулирует коммуникативные закономерности, адекватные для анализа реальной ситуации, — применяет коммуникативные закономерности для анализа реальной ситуации.

### **5.8. Тематика курсовых работ по дисциплине**

1. Организация врачебного контроля в РФ.
2. Становление и развитие врачебного контроля как научно-практической дисциплины в
3. России.
4. Актуальные проблемы спортивной детской медицины.
5. Факторы естественной резистентности.
6. Нарушение обмена веществ в тканях, проявления.
7. СПИД, история вопроса, современное состояние, меры профилактики.
8. Аллергические реакции, их проявления.
9. Значение влияния факторов внешней среды на возникновение наследственных заболеваний.
10. Наружный осмотр, методы.
11. Критерии физического развития и методы, используемые для их оценки.
12. Определение типа телосложения.
13. Нарушение осанки у спортсменов различной специализации.
14. Ортопедические нарушения стопы у спортсменов различной специализации.
15. Метод стандартов и антропометрических профилей.
16. Морфофункциональные изменения в сердечно-сосудистой системе у подростков в процессе занятий спортом.
17. Морфофункциональные изменения системы внешнего дыхания у подростков в процессе занятий спортом.
18. Морфофункциональные изменения нервной системы у подростков в процессе занятий спортом.
19. Адаптация сердца спортсмена к физическим нагрузкам.
20. Диагностические возможности показателей крови в системе оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.
21. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность, факторы риска.
22. Порог аэробного обмена (ПАНО) как критерий физической работоспособности.
23. Комплексное исследование кардио-респираторной системы у занимающихся спортом.
24. Врачебно-педагогическое наблюдение за спортсменами.
25. Определение степени утомления в процессе тренировочных занятий.

26. Гигиенические требования к отдельным видам спорта.
27. Медицинское обеспечение тренировочного процесса на сборах.
28. Медицинское обеспечение Олимпийских игр в России и за рубежом.
29. Влияние физической культуры и спорта на менструальный цикл, беременность, роды.
30. Правовые основы допинга.
31. Проведение антидопингового контроля.
32. Влияние допинговых препаратов на детский организм.
33. Врачебный контроль за пожилыми бывшими спортсменами.
34. Массовая физическая культура, медицинские аспекты.
35. Организация медицинского сопровождения оздоровительных видов спорта.
36. Питание спортсменов, принципы построения рациона, значение его в восстановлении спортивной работоспособности.
37. Применение сауны в спорте.
38. Фармакологические средства восстановления работоспособности в детском спорте.
39. Сгонка веса и её влияние спортивную работоспособность.
40. Физические средства восстановления работоспособности в спорте.
41. Управление спортивной работоспособностью.
42. Травматизм в различных видах, спорта, причины профилактики.
43. Острые травмы и несчастные случаи, оказание неотложной помощи, тактика тренера.
44. Коррекция уровня физической подготовленности и функционального состояния организма школьников средствами физической культуры.
45. Оптимизация соревновательно-тренировочной деятельности высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле спортивной подготовки (на примере разных видов спорта).
46. Педагогические основы сопряженного развития координационных и скоростных способностей у юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки (на примере разных видов спорта).
47. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи
48. Исследование морфофункциональных показателей организма юных спортсменов (на примере разных видов спорта)
49. Воспитание скоростно-силовых качеств у юных спортсменов (на примере разных видов спорта).
50. Построение системы профилактики спортивного травматизма в процесс подготовки юных спортсменов (на примере разных видов спорта).
51. Медико-педагогические аспекты отбора в игровых видах спорта.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»**

*1) Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>Код и наименование</b>	<b>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</b>
<b>Универсальные компетенции</b>	
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>жизни с учетом физиологических особенностей организма.  <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Профессиональные компетенции</b></p>	
<p><b>ПК-2.</b> Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры</p>	<p><b>ПК-2.1.</b> Знает нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта.  <b>ПК-2.2.</b> Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.  <b>ПК-2.3.</b> Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

**Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины «Лечебная физическая культура»**

**1. Лечебная физкультура — это:**

1. лечебный метод
2. медицинская специальность
3. научная дисциплина
4. составная часть реабилитационного процесса

**2. Понятие лечебной физической культуры соответствует термин:**

1. физическая реабилитация
2. кинезотерапия
3. рефлексотерапия
4. механотерапия

**3. При назначении ЛФК врач обязан:**

1. определить диагноз
2. уточнить лечебные задачи
3. подобрать средства медикаментозного лечения
4. провести исследования функционального состояния и физической подготовленности больного
5. провести дополнительные исследования

**4. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется в:**

1. лечебной физкультуре
2. утренней гимнастики
3. лечебной гимнастики
4. элементов спортивных упражнений
5. игр

**5. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**

1. вводного
2. основного
3. заключительного
4. тренирующего
5. щадящего

**6. Возможны следующие двигательные режимы:**

1. постельный
2. палатный
3. свободный
4. щадящий
5. переходный

**7. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:**

1. упражнения для мелких мышечных групп
2. упражнения для средних мышечных групп
3. упражнения для крупных мышечных групп
4. упражнения для тренировки функции равновесия
5. упражнения на координацию

**8. К двигательным режимам в санатории относятся:**

1. щадящий и щадяще-тренирующий
2. постельный
3. тренирующий
4. палатный
5. свободный

**9. К формам лечебной физкультуры на щадящем двигательном режиме относятся:**

1. лечебная гимнастика
2. дозированная ходьба
3. малоподвижные игры
4. бег «трусцой»
5. тренировка на велотренажере

**10. Пассивными называют упражнения, выполняемые:**

1. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
2. с помощью инструктора без усилия больного
3. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
4. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
5. на велотренажере.

**11. Последовательность сеанса вибрационного массажа (аппаратным методом)**

1. руки
2. область таза и поясницы
3. спина
4. задняя поверхность бедра
5. колени и берцовые мышцы
6. Голень

## **12. Общее время проведения комбинированного метода массажа в зависимости от веса спортсмена**

L1: 60 кг

L2: 75 кг

L3: 100 кг

R1: 40 минут

R2: 50 минут

R3: 60 минут

## **13. Температура воды при применении различных методов гидромассажа**

L1: подводный массаж водяной струей

L2: массаж водяной струей на воздухе

L3: ручной массаж под водой

R1: 37-38°C

R2: 20-33°C

R3: 35-38°C

### **Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (экзамен)**

1. Понятие о ЛФК и массаж.
2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
3. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Характеристика упражнений на координацию.
7. Характеристика упражнений на растягивание.
8. Характеристика упражнений на расслабление.
9. Характеристика упражнений на равновесие.
10. Характеристика дыхательных упражнений.
11. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
12. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
13. Характеристика различных форм проведения ЛФК.
14. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
15. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК
16. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
17. Особенности проведения поглаживания
18. Растирание: определение, физиологическое действие
19. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения Особенности проведения растирания
21. Разминание: определение, физиологическое действие
22. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения Особенности проведения разминания
23. Вибрация: определение, физиологическое действие
24. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
25. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
26. Особенности проведения вибрации
27. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания

28. Виды спортивного массажа 35. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность
29. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа
30. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо
31. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть
32. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра 12
33. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца
34. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра Тренировочный массаж: грудная клетка, живот
35. Предварительный массаж: цель, виды массажа
36. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения
37. Разминочный массаж: методика проведения, особенности
38. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа)
39. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа)
40. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения 50. Согревающий массаж: методика проведения
41. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
42. Восстановительный массаж: методика проведения
43. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
44. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
45. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
46. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
47. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения Вывих: задачи массажа, методика проведения

3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>владеть:</b> соблюдением норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Студент отвечает посредственно. Допускаются неточности в раскрытии понятий и категорий. Не в полной мере умеет формулировать и решать исследовательские задачи. Существенными ошибками пользуется	Студент выдает недостаточно полные и правильные ответы на вопросы и совершает несущественные ошибки в формулировке категорий и понятий, небольшие шероховатости и в аргументации своей	Студент полно и правильно отвечает на все поставленные теоретические вопросы, умеет успешно планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения

		систематизированные теоретические и практические знания в постановке исследовательских задач.	позиции Студент не в полной мере знает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	работоспособности.
<b>ПК-2.</b> Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	<b>знать:</b> нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. <b>уметь:</b> реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. <b>владеть:</b> умением обеспечить учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.	Студент отвечает посредственно. Допускаются неточности в раскрытии понятий и категорий. Не в полной мере умеет формулировать и решать исследовательские задачи. Существенными ошибками использует систематизированные теоретические и практические знания в постановке исследовательских задач.	Студент выдает недостаточно полные и правильные ответы на вопросы, совершает существенные ошибки в формулировке категорий и понятий, небольшие шероховатости в аргументации своей позиции. Студент не в полной мере умеет реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.	Студент полно и логично и правильно отвечает на все поставленные теоретические вопросы. Знает нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры. Умеет реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

### Критерии оценивания:

#### Методика расчета рейтингового балла по ДМ.

*Рейтинговая оценка по дисциплинарному модулю* складывается из количества баллов, набранных за текущую работу и баллов промежуточного контроля по ДМ.

**Текущий контроль** может включать следующие виды учебных поручений:

- посещение занятий;
- участие на практических занятиях;
- выполнение лабораторных заданий;
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ;
- защита рефератов (докладов).

**Рейтинговые баллы по текущей работе распределяются следующим образом:**

- **посещаемость занятий - 5 баллов;**
- **активное участие на практических занятиях - 25 баллов;**
- **выполнение домашних, лабораторных и контрольных работ - 5 баллов;**
- **написание и защита рефератов - 5 баллов.**

Таким образом, максимальный балл за текущий контроль по одному модулю **не должен превышать 40 баллов.**

Формы проведения **промежуточного контроля:**

- устный опрос;
- письменная контрольная работа;
- тестирование;
- и др.

Максимальный балл за промежуточный контроль по одному модулю **не должен превышать 60 баллов.**

Таким образом, **максимальное, суммарное количество баллов** по результатам **текущей работы и промежуточного контроля** по ДМ составляет  $(40 + 60) = 100$  баллов.

#### **Принципы организации итогового контроля.**

Изучение учебной дисциплины должно заканчиваться **итоговым контролем**. Максимальное количество баллов **итогового контроля** по дисциплине составляет **100 баллов**. На итоговый контроль преподаватель получает рейтинговую ведомость (выдается деканатом по требованию преподавателя).

Средний рейтинговый балл студента по дисциплине рассчитывается как среднее арифметическое баллов, полученных им по результатам контроля всех ДМ.

**Минимальный средний балл**, дающий право студенту на положительную отметку **безитогового контроля знаний, равен 51 баллу.**

**Студент, набравший менее 40 баллов хотя бы по одному дисциплинарному модулю, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

Если **средний рейтинговый балл** студента по дисциплине **гарантирует** ему **положительную оценку**, то **преподаватель обязан** при желании студента **выставить соответствующую оценку без итогового контроля**, проставив в графе «р/б» ведомости, полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль. При получении балла ниже чем средний рейтинговый балл, в графу «р/б» ведомости, заносится полученный им средний рейтинговый балл. **Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на итоговом контроле, составляет соответственно: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).**

**Для стимулирования студентов** к повышению своего рейтинга при сдаче итогового контроля **предусмотрены бонусные баллы (до 5 баллов)**, которые добавляются к сумме баллов итогового контроля. **Бонусные баллы** преподаватель имеет право добавлять только к баллам студентов, у которых к итоговому контролю **уже имеется 51 балл и выше**. **Бонусные баллы** добавляются только в том случае, когда студент идет **на первичную сдачу** итогового контроля (экзамена, дифференцированного зачета). При пересдаче дисциплины и сдаче экзамена на комиссии бонусные баллы не предусматриваются.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по дисциплине составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачет».

Если студент после прохождения итогового контроля не набрал баллов для получения положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на *повторную сдачу* дисциплины. *При этом весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при повторной сдаче, составляет, соответственно 0,3 (30%) и 0,7 (70%), а баллы, полученные на итоговом контроле – аннулируются.*

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на *комиссионную пересдачу* дисциплины. *Весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0(0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.*

**Шкала диапазона** для перевода рейтингового балла в «5»-балльную систему:

- от 0 до 50 баллов - неудовлетворительно
- от 51 до 65 балла – удовлетворительно
- от 66 до 79 балла – хорошо
- от 80 до 100 балла – отлично
- от 51 и выше – зачет

#### **Критерии оценок на промежуточной аттестации**

В экзаменационный билет рекомендуется включать не менее 3 вопросов, охватывающих весь пройденный материал, также в билетах могут быть задачи и примеры. Ответы на все вопросы оцениваются максимум **100 баллами**.

**Критерии оценок** следующие:

- **100 баллов**– студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разьяснять их в логической последовательности.
- **90 баллов** - студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разьяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности.
- **80 баллов** - студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разьяснять их в логической последовательности, но допускает некоторые ошибки общего характера.
- **70 баллов** - студент хорошо понимает пройденный материал, но не может теоретически обосновывать некоторые выводы.
- **60 баллов** – студент отвечает в основном правильно, но чувствуется механическое заучивание материала.
- **50 баллов**– в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.
- **40 баллов** – ответ студента правилен лишь частично, при разьяснении материала допускаются серьезные ошибки.
- **20-30 баллов** - студент имеет общее представление о теме, но не умеет логически обосновать свои мысли.
- **10 баллов** - студент имеет лишь частичное представление о теме.
- **0 баллов** – нет ответа.

#### *4). Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС*

Содержание рабочих программ учебных дисциплин, текущей и итоговой аттестации должно быть направлено на систематическое установление соответствия между планируемыми и достигнутыми результатами обучения, на систематическое отслеживание, диагностирование, коррекцию процесса обучения. Поэтому для каждого результата обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура» определены показатели и критерии оценивания сформированности компетенций, шкалы и процедуры оценивания.

ФОС являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения ОП, обеспечивают повышение качества образовательного процесса и входит, как структурный элемент, в состав рабочей программы дисциплины.

Задачи ФОС: - контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в стандарте по соответствующему направлению подготовки и направленности; - оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплин; - обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс университета

Для текущего контроля ФОС используется для оперативного оценивания успеваемости обучающихся по итогам изучения раздела (модуля, части) учебной дисциплины и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. Результаты текущего контроля отражаются преподавателем в ведомостях текущей успеваемости два раза в семестр.

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура» предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины / модуля, в установленной учебным планом форме: зачет, зачет с оценкой, экзамен.

При проектировании инновационных оценочных средств необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке обучающегося, готового обеспечивать решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний и отсутствием общепринятых алгоритмов профессионального поведения.

При оценивании уровня сформированности компетенций студентов должны создаваться условия максимального приближения к будущей профессиональной деятельности.

Помимо индивидуальных оценок рекомендуется использовать групповые и взаимные оценки рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами из студентов, преподавателей и работодателей и др

Формирование ФОС в соответствии с требованиями компетентного подхода проводится на основе: использования методов контроля, помогающих формировать самооценку студента и нацеленных на рефлексию познавательной деятельности; использование методов групповых и взаимных оценок (рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами, состоящими из студентов, преподавателей и работодателей и т.п.); перехода от оценки только результатов обучения к систематическому контролю, включая пооперационный (контроль для обучения); создания условий максимального приближения системы оценивания к условиям будущей профессиональной практики (например, использование ситуационных заданий на основе контекстного обучения, что обеспечивает интегрированную оценку нескольких характеристик одновременно); отслеживания и фиксации формирования личностных

качеств (необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке выпускника, готового вести поиск решения новых задач); переноса акцента в контроле с того, что не «знают» на оценку того, что «знают», умеют, способны продемонстрировать; внешней оценки, что обеспечивает использование общепризнанных качественных стандартизированных инструментов; применения программных средств, позволяющих проводить адаптивный контроль, своевременную индивидуальную коррекцию обучения, а также хранить и обрабатывать информацию по всем оценочным мероприятиям. Фонд оценочных средств должен формироваться на основе ключевых принципов оценивания: валидность (объекты и содержание оценивания должны соответствовать поставленным целям и функциям контроля и обучения); надежность (нацеленность используемых методов и средств на объективность оценивания); эффективность (оптимальность выбора для конкретных условий использования целей, методов и средств контроля).

#### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура»

п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
<b>Основная литература</b>			
1.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, И.Т. Коваль, Т.И. Родионова - М.: Академия-Пресс, 2005.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	56
2.	Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский.- Москва: Владос, 2008.-512 с.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	68
3.	Нарзулаев С. Б. Гигиена физической культуры: учебное пособие / СБ. Нарзулаев, Л.В. Капилевич, А.А. Борщевский. - Томск: Издательство ТГПУ, 2001. - 356 с.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	49
<b>Дополнительная литература</b>			
4	Еремин Ю. Н. Гигиена питания / Ю.Н.Еремин, Ю.И.Огорокова. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	44
5	Лаптев А. П. Гигиена / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский.- Москва: ФиС, 2010.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	51
6	Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры /А.П.Лаптев, И.Н.Мальшева; - М.: ФиС, 2002.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	47
7	Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	34

#### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

1. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. [www.science.yogead.ru](http://www.science.yogead.ru) - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.

6. [www.sciam.ru](http://www.sciam.ru) - журнал «В мире науки».
7. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер.
8. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) - бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm> - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».
10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) - сайт журнала «Физкультура и спорт».

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Лечебная физическая культура», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

1. Мультимедийная аудитория: компьютер, проектор, экран.
2. Видеоролики, фильмы, диафильмы, киноленты, слайды по различным разделам программы.
3. Электронный конспект лекций

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.
2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.
4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.
5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы: психрометр; анемометр; термометры; спирометры; прибор для измерения атмосферного давления (барометр); ростомеры; весы; мелкая рулетка и т.д.

### **Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.