Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления к.п.н., доцент А.П.Морозов  к.б.н., доцент И.В. Осадченко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о. проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Б1.О.31.02**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

**ОПОП:**

Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурное образование

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма**

обучения/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета,  к.псих.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения,  к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «20» июня 2023 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15,  от «05» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  к.б.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Осадченко  «05» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составитель рабочей программы:**

Осадченко И.В. к.б.н., доцент, зав. кафедрой АФК и спортивной медицины

Бабушкина А.И., ст. преподватель кафедры АФК и спортивной медицины

Мартынихин В.С., к.м.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Лепешкина С.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания Покрина О.В., к.п.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.005 | ["Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н | **СИМР** |

**1.изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-3** – Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Профессиональныи стандарт и код трудовои функции | Код формируемых  компетенций |
| ***ЗНАТЬ:*** | | |
| средства и методы применения базовых видов двигательной деятельности в физкультурно-спортивной и оздоровительной работе; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| основы методики обучения гимнастическим упражнениям, применяемым в лечебной физической культуре; | **П:** A/01.6; A/03.6  B/02.6; B/03.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств базовых видов двигательной деятельности; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6;  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий  использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6;  **ПДО:** А/01.6; А/04.6;  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6;  **ПДО:** А/01.6; А/04.6; | ОПК-3 |
| ***УМЕТЬ:*** | | |
| использовать средства базовых видов двигательной деятельностипри проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| нормировать и регулировать физические нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| применять методы оценки показателей уровня и динамики развития физических качеств и функционального состояния у занимающихся; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6 | ОПК-3 |
| использовать методы, средства и методические приемы при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с учетом пола и возраста занимающихся. | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| составления комплексов физических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| применения средств базовых видов двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |
| проведения занятий физической культурой в сфере образования с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, учебного времени образовательной организации с использованием базовых видов двигательной деятельности. | **П:** A/01.6; A/03.6; B/02.6; B/03.6  **ПДО:** А/01.6; А/04.6  **СИМР**: F/03.6 | ОПК-3 |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре по очной форме обучения и по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр 7 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **36** | **36** |
| Лекции | | 12 | 12 |
| Практические занятия | | 22 | 22 |
| Консультации | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | | **54** | **54** |
| Контроль | | 18 | 18 |
| **Промежуточная аттестация** | | **Экзамен** | **Экзамен** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр 9 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **14** | **14** |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | | **94** | **94** |
| **Промежуточная аттестация** | | **Экзамен** | **Экзамен** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела  (изучаемые темы) |
|
| 1. | Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК). | Понятие о ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Средства и формы ЛФК. Характеристика физических упражнений. Периоды, двигательные режимы, дозировка нагрузки. Методика лечебного применения физических упражнений. Оценка эффективности занятий ЛФК. |
| 2. | ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях. | Краткие данные по этиологии, патогенезу и клиническим симптомам заболеваний ССС. ИБС. Понятие об ИБС. Развитие острого инфаркта миокарда. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда в стационаре и санатории. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сосудов, гипер- и гипотонической болезни. |
| 3. | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. | Понятие о заболеваниях органов дыхания. Причины, вызывающие нарушение функции внешнего дыхания. Особенности методики ЛФК при остром и хроническом бронхите, острой пневмонии, бронхиальной астме, экссудативном плеврите, ХНЗЛ. |
| 4. | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. | Понятие о заболеваниях органов пищеварения. Особенности методики ЛФК при остром и хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, опущении внутренних органов, холецистите, желчнокаменной болезни, хронических колитах. |
| 5. | ЛФК при нарушениях обмена веществ. | Понятие о нарушении обмена веществ. Подагра, сахарный диабет, ожирение. Особенности методики ЛФК при данных формах нарушения обмена веществ. Основные формы и средства ЛФК. Принципы дозировки физической нагрузки при ожирении и сахарном диабете. |
| 6. | ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы | Понятие о заболеваниях органов мочевыделения. Особенности методики ЛФК при пиелонефрите, мочекаменной болезни, нефроптозе. |
| 7. | ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника | Понятие о заболевании суставов. Особенности ЛФК при остром артрите и артрозе. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Виды остеохондроза. Особенности методики ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного и поясничного отдела позвоночника. Основные формы и средства ЛФК при артрозе суставов верхних и нижних конечностей. |
| 8. | ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и ПНС | Понятие о травмах и заболеваниях ЦНС, основные клинические проявления ОНМК. Параличи. Особенности методики ЛФК при ОНМК. Понятие о травмах и заболеваниях ПНС. Клиника. Особенности методики ЛФК при невритах. |
| 9. | ЛФК при травмах ОДА. | Понятие о переломах костей. Переломы верхних и нижних конечностей. Особенности методики ЛФК. Переломы позвоночника. Особенности методики ЛФК при компрессионном переломе позвоночника. Переломы костей таза. Особенности методики ЛФК при различных переломах костей таза. |
| 10. | ЛФК при операциях на грудной и брюшной полостях. | Понятие о хирургических вмешательствах на органах грудной и брюшной полостях. Особенности методики ЛФК в пред- и послеоперационном периодах. Основные формы и средства ЛФК в зависимости от этапа реабилитации. |
| 11. | ЛФК при деформациях ОДА. | Понятие об осанке и ее разновидностях. Дефекты санки. Особенности методики ЛФК при дефектах осанки. Понятие о сколиотической болезни. Степени СБ. Особенности методики ЛФК при СБ. Плоскостопие. Особенности методики ЛФК при плоскостопии. |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК). | 2 | - | 4 | 6 |
| 2. | ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях. | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 3. | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. | - | 2 | 4 | 6 |
| 4. | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. | - | 2 | 4 | 6 |
| 5. | ЛФК при нарушениях обмена веществ. | 2 | - | 4 | 6 |
| 6. | ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы | - | - | 6 | 6 |
| 7. | ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника | 2 | 4 | 4 | 10 |
| 8. | ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и ПНС | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 9. | ЛФК при травмах ОДА. | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 10. | ЛФК при операциях на грудной и брюшной полостях. | - | - | 6 | 6 |
| 11. | ЛФК при деформациях ОДА. |  | 4 | 6 | 10 |
|  | Всего: | 12 | 22 | 54 | 88 |
|  | Консультация |  |  |  | 2 |
|  | Подготовка к экзамену |  |  |  | 18 |
|  | **ИТОГО:** | **12** | **22** | **54** | **108** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК). | 2 | - | 4 | 6 |
| 2. | ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях. | 2 | - | 9 | 11 |
| 3. | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. | - | 1 | 9 | 10 |
| 4. | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. | - | - | 9 | 9 |
| 5. | ЛФК при нарушениях обмена веществ. | - | 1 | 9 | 10 |
| 6. | ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы | - | - | 9 | 9 |
| 7. | ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника | - | 2 | 9 | 11 |
| 8. | ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и ПНС | 2 | - | 9 | 11 |
| 9. | ЛФК при травмах ОДА. | - | 2 | 9 | 11 |
| 10. | ЛФК при операциях на грудной и брюшной полостях. | - | - | 9 | 9 |
| 11. | ЛФК при деформациях ОДА. | - | 2 | 9 | 11 |
|  | **ИТОГО:** | **6** | **8** | **94** | **108** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**
   1. **Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библио-**  **тека** | **кафедра** |
|  | Калюжнова, И. А.Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов на Дону : Феникс, 2009. - 253 с. : ил. - (Домашняя медицинская библиотека). - ISBN 978-5-222-15530-1 : 220.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 49 | - |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - 80 с. - Библиогр.: с. 77-79. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 109 | - |
|  | Мартынихин, В. С.Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В. С. Мартынихин, К. В. Мартынихин, М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: 205-209. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Лечебная физическая культура в терапии : учебное пособие / Г. И. Смирнов, В. Ф. Лутков, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru)(дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кузьминова, Т. А.Лечебная и оздоровительная физическая культура для людей с заболеваниями позвоночника : учебно-методическое пособие / Т. А. Кузьминова, А. Ю. Жукова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 44 с. : ил. - Библиогр.: с. 41. - 98.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 111 | - |
|  | Кузьминова, Т. А. Лечебная физическая культура в медицинской реабилитации детей после тяжелой черепно-мозговой травмы : монография / Т. А. Кузьминова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 146-163. - ISBN 978-5-00063-003-7 : 255.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 60 | - |
|  | Кузьминова, Т. А. Компрессионные переломы грудного и поясничного отделов позвоночника у детей. Особенности лечебной физической культуры в системе реабилитации : учебно-методическое пособие / Т. А. Кузьминова, С. В. Виссарионов, А. Г. Баиндурашвили ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 155-163. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Гинзбург, М. Л. Спортивная кардиология : учебное пособие ... для подготовки бакалавров / М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 124 с. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 100 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74265.html](http://www.iprbookshop.ru/74265.html%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>(дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html> (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70632.html](http://www.iprbookshop.ru/70632.html%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **Библио-тека** | **кафедра** |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - 80 с. - Библиогр.: с. 77-79. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 109 | - |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - Библиогр.: с. 77-79. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. - М. : Медицина, 1990. - 638 с. : ил. | 454 | 3 |
|  | Мартынихин, В. С.Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В. С. Мартынихин, К. В. Мартынихин, М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 212 с. : ил. - Библиогр.: с. 205-209. - 265.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 30 | 10 |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55. | 191 | 1 |
|  | Учебник инструктора по лечебной физической культуре : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. К. Добровольского. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - 480 с. : ил. - Библиогр.: с. 475-476. | 128 | 3 |
|  | Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для студентов ИФК. Под ред. В. П. Правосудова. М.: Физкультура и спорт, 1980. | 88 | 2 |
|  | Гимнастика для глаз. - Москва : Лазер-Видео Мультимедиа, 2006. - 1 CD. - 375.16. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Гребова Л. П.   Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Л. П. Гребова. - М. : Академия, 2006. - 176 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 170-173. - ISBN 5-7695-2714-5 : 434 50. | 10 | - |
|  | Лечебная гимнастика для позвоночника. - Москва :Реплимастер, 2006. - 1 CD диск. - 291.54. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2005. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 160 | - |
|  | Мартынихин В. С.   Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учебное пособие / В. С. Мартынихин; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 110 с. : ил. - Библиогр.: с. 109-110. - 94.12. | 34 | 5 |
|  | Янда В.   Функциональная диагностика мышц : учебное пособие / В. Янда. - М. :Эксмо, 2010. - 349 с. : ил. - (Цветные иллюстрированные медицинские атласы). - Библиогр.: с. 350. - ISBN 978-5-699-41595-3 : 1001.00. | 10 | - |
|  | Янгулова Т. И.   Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с. : ил. - ISBN 978-5-222-16994-0 : 800.80. | 5 | 1 |
|  | Кузьминова, Т. А.  Лечебная физическая культура в медицинской реабилитации детей после тяжелой черепно-мозговой травмы : монография / Т. А. Кузьминова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - ISBN 978-5-00063-003-7. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Усанова, А. А.  Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. - Ростов на Дону : Феникс, 2017. - 253 с. : ил. - (Высшее медицинское образование). - Библиогр.: с. 253-254. - ISBN 978-5-222-27193-3 : 967.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | - |
|  | Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие / О. Б. Крысюк, В. Ф. Лутков, Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем : учебное пособие / А. Н. Лобов, В. А. Епифанов, В. Н. Левин, Д. М. Шведов ; под ред. В. А. Маргазина и А. В. Коромыслова. - Санкт-Петербург :СпецЛит, 2015. - 234 с. : ил. - Библиогр.: с. 234. - ISBN 978-5-299-00678-0 : 925.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГОЭТАР-Медиа, 2017. - 655 с. : ил. - Библиогр.: с. 644-647. - ISBN 978-5-9704-4257-9 : 1564.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Гинзбург, М. Л.  Спортивная кардиология : учебное пособие ... для подготовки бакалавров / М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 124 с. - Библиогр.: с. 120-122. - 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 11 | - |
|  | Основы физической реабилитации : учебник / Т. Н. Федорова, А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под ред. А. Н. Налобиной. - Москва : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 331 с. : ил. - Библиогр.: с. 321-324. - ISBN 978-5-4486-0160-6 : 2120.00. - Текст (визуальный) :непосредственный. | 30 | - |
|  | Долматов, А. В. Нетрадиционные оздоровительные методики в современной физической культуре : учебное пособие / А. В. Долматов, И. В. Осадченко ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 357-359. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20)(дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/453965](URL:%20https://urait.ru/bcode/453965%20)(дата обращения: 23.10.2020). | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
11. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
15. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Специализированные аудитории**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, №2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317, учебно-исследовательская лаборатория №323; 122)  Зал лечебной физической культуры (№325)  Учебные аудитории для написания курсовых проектов (курсовых работ) (аудитории №314, 315). | автоматизированное рабочее местобучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207»,  автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с»,  система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке,  FM-передатчик AMIGO Т31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг»,  электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля,  учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия  Спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, большие гимнастические мячи (фитболы), гимнастические резиновые мячи, эспандеры, фитнес-ленты, утяжелители, гантели, роликовые массажеры, гимнастические коврики, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, беговая дорожка, многофункциональный силовой тренажер, велоэргометр и пр.), мультимедийные средства (монитор, видеоплеер и музыкальный цент). |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.  учебная и методическая литература,  демонстрационные учебно-наглядные пособия |

**8.2.Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Лечебная физическая культура»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

И.о проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Лечебная физическая культура**

**49.03.01 «Физическая культура»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат**

***ОПОП***

***«***Физкультурно-оздоровительные технологии»

«Физкультурное образование***»***

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 16 от «05» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

«05» июня 203 г.

Малаховка, 2023 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| **ОПК-3** – Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и образования. | **ПС 01.001: П**  **A/01.6** Общепедагогическая функция. Обучение.  **A/03.6**  Развивающая деятельность  **B/01.5**  Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования  **B/02.6**  Педгогическая деятельность по реализации программ начального общего образования.  **B/03.6**  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования  **ПС 01.003: ПДО**  **А/01.6**  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **А/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  **ПС 05.005: СИМР**  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического восспитания и физического рарзвития населения | ***Знает:***  - средства и методы применения базовых видов двигательной деятельности в физкультурно-спортивной и оздоровительной работе;  - основы методики обучения гимнастическим упражнениям, применяемым в лечебной физической культуре;  - методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств базовых видов двигательной деятельности;  - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.  ***Умеет:***  - использовать средства базовых видов двигательной деятельностипри проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;  - нормировать и регулировать физические нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных  особенностей обучающихся;  - применять методы оценки показателей уровня и динамики развития физических качеств и функционального состояния у занимающихся;  - использовать методы, средства и методические приемы при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с учетом пола и возраста занимающихся.  ***Имеет опыт:***  - составления комплексов физических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся  - применения средств базовых видов двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;  - проведения занятий физической культурой в сфере образования с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, учебного времени образовательной организации с использованием базовых видов двигательной деятельности. | Способен разрабатывать программы по оздоровительной физической культуре и  проводить индивидуальные и групповые занятия с использованием базовых видов двигаельной деятельности  с учетом индивидуальных особенностей занимающихся |

1. **1. Типовые контрольные задания**

***1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Объемные требования к экзамену**

1. Понятие о лечебной физической культуре. Задачи и значение ЛФК в системе физического воспитания, массовой физической культуре и спорте.
2. Противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
3. Характеристика двигательных режимов в больнице.
4. Характеристика двигательных режимов на санаторном и поликлиническом этапе реабилитации.
5. Характеристика средств ЛФК.
6. Классификация и характеристика гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК.
7. Классификация и характеристика дыхательных упражнений, применяемых в ЛФК.
8. Характеристика форм ЛФК.
9. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
10. Методика лечебного применения физических упражнений.
11. Принципы определения физической нагрузки на занятиях ЛФК.
12. Механизмы лечебного действия физических упражнений в ЛФК.
13. Характеристика спортивно-прикладных упражнений, применяемых в ЛФК.
14. Оценка эффективности занятий ЛФК.
15. Обоснование действия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. ЛФК при ишемической болезни сердца.
17. ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации.
18. ЛФК при инфаркте миокарда на санаторно-поликлиническом этапе реабилитации.
19. ЛФК при гипертонической болезни.
20. ЛФК при гипотонической болезни.
21. Механизм действия ЛФК при атеросклерозе.
22. ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей.
23. ЛФК при облитерирующем эндартериите.
24. Механизм действия ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
25. ЛФК при пневмонии.
26. ЛФК при бронхите.
27. ЛФК при бронхиальной астме.
28. ЛФК при плеврите.
29. Механизмы лечебного действия физических упражнений ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
30. ЛФК при гастрите.
31. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-пертсной кишки.
32. ЛФК при опущении желудка (гастроптоз).
33. ЛФК при хроническом холецистите и дискинезии желчевыводящих путей.
34. ЛФК при хроническом колите и дискинезии кишечника.
35. Механизм действия ЛФК при расстройствах обмена веществ.
36. ЛФК при ожирении.
37. ЛФК при сахарном диабете.
38. ЛФК при подагре.
39. Механизм действия ЛФК при заболеваниях органов мочевыделения.
40. ЛФК при опущении почек (нефроптоз).
41. ЛФК при мочекаменной болезни.
42. ЛФК при хронических заболеваниях почек (нефрит, пиелит, пиелонефрит).
43. ЛФК при артрите.
44. ЛФК при артрозе.
45. ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.
46. ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.
47. Механизм действия ЛФК при заболеваниях нервной системы.
48. ЛФК при неврите лицевого нерва.
49. ЛФК при неврите лучевого нерва.
50. ЛФК при неврите локтевого нерва.
51. ЛФК при неврите срединного нерва.
52. ЛФК при плексите.
53. ЛФК при неврите малоберцового нерва.
54. ЛФК при неврите большеберцового нерва.
55. ЛФК при неврите бедренного нерва.
56. ЛФК при пояснично-крестовом радикулите.
57. ЛФК при остром нарушении мозгового кровообращения.
58. ЛФК при травматической болезни спинного мозга.
59. Механизмы лечебного действия физических упражнений при дефектах опорно-двигательного аппарата
60. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
61. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
62. ЛФК при сколиозе и сколиотической болезни.
63. ЛФК при плоскостопии.
64. ЛФК при варусном искривлении ног в коленных суставах.
65. ЛФК при вальгусном искривлении ног в коленных суставах.
66. Периоды применения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.
67. ЛФК при переломе диафиза плечевой кости.
68. ЛФК при переломе диафиза костей предплечья.
69. ЛФК при переломе костей кисти и пальцев.
70. ЛФК при переломах дистального отдела лучевой кости (в типичном месте).
71. ЛФК при внутрисуставных переломах плечевого сустава.
72. ЛФК при вывихах плеча.
73. ЛФК при внутрисуставных переломах локтевого сустава.
74. ЛФК при переломе ключицы.
75. ЛФК при переломах лопатки
76. ЛФК при переломах ребер.
77. ЛФК при переломах диафиза бедренной кости.
78. ЛФК при переломах диафиза костей голени.
79. ЛФК при переломах лодыжки и повреждениях связочного аппарата голеностопного сустава.
80. ЛФК при внутрисуставных переломах коленного сустава.
81. ЛФК при повреждениях связочного аппарата коленного сустава.
82. ЛФК при повреждениях менисков.
83. ЛФК при повреждениях ахиллова сухожилия.
84. ЛФК при переломах костей стопы.
85. ЛФК при не осложненном компрессионном переломе позвонков шейного отдела позвоночника.
86. ЛФК при не осложненном компрессионном переломе позвонков грудного и поясничного отдела позвоночника.
87. ЛФК при переломе костей таза.
88. Периоды лечебного применения физических упражнений при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости и грудной клетки.
89. ЛФК при операции на грудной полости.
90. ЛФК при операции на брюшной полости.

***1.2.Вопросы для собеседования***

**Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).**

1. Понятие об ЛФК.
2. Механизмы лечебного действия ФУ.
3. Средства и формы ЛФК. Показания и противопоказания.
4. Двигательные режимы в ЛФК.
5. Периоды применения ЛФК. Дозировка ФУ.
6. Оценка воздействия и эффективности.
7. Роль ЛФК в системе физического воспитания.
8. Значение ЛФК в различные возрастные периоды жизни человека.
9. Особенности методики ЛФК в занятиях с лицами среднего и пожилого возраста.
10. Особенности методики ЛФК в занятиях с детьми.

**Раздел 2. ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях.**

1. Понятие о заболеваниях сердечно сосудистой системы.
2. Этиология, патогенез и клинические проявления СС заболеваний.
3. ИБС. Развитие острого инфаркта миокарда.
4. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда заболевании.
5. Методика ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей.
6. Особенности методики ЛФК при облитерирующем эндартериите.
7. Значение физических упражнений ЛГ при гипертонической болезни.
8. Организация двигательной активности больных при гипотонической болезни.
9. Определение толерантности к физической нагрузке при ишемической болезни сердца.
10. Формы занятий ЛФК при атеросклерозе.

***1.3.Практические задания***

**Раздел 2. ЛФК при заболевания сердечно сосудистой системы**

**Практичесая работа №1**

Тема: «ЛФК при ишемической болезни сердца».

Цель работы: научиться пользоваться google таблицами для определения интенсивности физической нагрузки при выполнении циклических упражнений с учетом возраста и функционального класса заболевания.

Задачи: определить толерантность больного к физической нагрузке.

Содержание работы: Измерить ЧСС в покое за 1 мин, определить среднее артериальное давление (мм рт. ст.), АД, возраст (число полных лет). Провести велоэргометрическую пробу со ступенчато непрерывно возрастающей физической нагрузкой в течение 3 мин, начиная со 150 кгм/мин (25 вт) – 1 ступень, затем на каждой новой ступени нагрузка повышается на 150 кгм/мин: 2 ступень – 300 кгм/мин (50 вт), 3 ступень – 450 кгм/мин (75 вт), 4 ступень – 600 кгм/мин (100 вт), до определения предельно переносимой больным нагрузки.

С помощью программы Statistic рассчитать среднее артериальное давление по формуле:  
АД ср. = АДд – (АД с – АД д) / 3; ЧСС во время нагрузки, время восстановления ЧСС после нагрузки, по величине пороговой мощности и объему выполненной работы оценить толерантность больного к физической нагрузке и определить ступень активности больного.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.**

**Практичекая работа № 2.**

**Тема: «ЛФК при бронхиальной астме»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с основными клиническими проявлениями бронхиальной астмы и методами ее лечения.

**Содержание работы:**

1. 1. Бронхиальная астма (определение)
2. 2. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при бронхиальной астме (по периодам)
6. 6. Обосновать методику ЛФК

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме.

2. Разработать рекомендации по режиму двигательной активности.

**Раздел 7. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника**

**Практическая работа № 3.**

**Тема: «ЛФК при остеохондрозе позвоночника»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с основными клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника и методами его лечения.

Привить студентам навыки по составлению комплекса физических упражнения для лиц, страдающих варикозным расширением вен нижних конечностей.

**Содержание работы:**

1. 1. Остеохондроз позвоночника (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при остеохондрозе позвоночника (по периодам)

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при остеохондрозе позвоночника (2 период)

2. Разработать рекомендации для самостоятельных занятий.

**Практическая работа № 4.**

**Тема: «ЛФК при артрозе»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с основными клиническими проявлениями артроза и современными методами его лечения.

**Содержание работы:**

1. 1. Артроз (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК при артрозе.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при артрозе (по периодам)

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при артрозе (2 стадия)

2. Разработать рекомендации по дальнейшей реабилитации

**Раздел 8. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и ПНС**

**Практическая работа № 5.**

**Тема: «ЛФКпри остром нарушении мозгового кровообращения»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с особенностями клинической картины при остром нарушении мозгового кровообращения и принципами применения средств ЛФК. **Содержание работы:**

1. 1. ОНМК (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК в реабилитации больных.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания на различных этапах реабилитации.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при ОНМК на этапах реабилитации

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при ОНМК (постельный режим)

2. Разработать рекомендации по дальнейшей реабилитации.

**Практическая работа № 6.**

**Тема: «ЛФК при неврите лицевого нерва»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с особенностями клинической картины при неврите лицевого нерва и принципами применения средств ЛФК.

**Содержание работы:**

1. 1. Неврит лицевого нерва (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК в реабилитации больных.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания на различных этапах реабилитации.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при неврите лицевого нерва на этапах реабилитации

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при неврите лицевого нерва (2 период)

2. Разработать рекомендации по дальнейшей реабилитации.

**Раздел 9. ЛФК при травмах ОДА.**

**Практческаяработа № 7.**

**Тема: «ЛФК при компрессионном переломе позвоночника»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с особенностями методики ЛФК при компрессионном переломе позвоночника.

**Содержание работы:**

1. 1. Компрессионный перелом позвоночника (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК в реабилитации больных.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания на различных этапах реабилитации.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5.Обоснуйте методику ЛФК при компрессионном переломе позвоночника на этапах реабилитации

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при компрессионном переломе позвоночника (2 период)

2. Дать рекомендации по режиму двигательной активности в домашних условиях.

**Практическая работа № 8.**

**Тема: «ЛФК при вывихе плеча»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с особенностями методики ЛФК при вывихе плеча.

**Содержание работы:**

1. 1. Травматический и привычный вывих плеча (определение)
2. 2. Особенности методики ЛФК на этапах реабилитации.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания на различных этапах реабилитации.
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5.Обоснуйте методику ЛФК при вывихе плеча на этапах реабилитации.

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при вывихе плеча (2 период)

2. Дать рекомендации по самостоятельным занятиям.

**Раздел 11. ЛФК при деформациях ОДА.**

**Практическая работа № 9.**

**Тема: «ЛФК при сколиозе»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с основными клиническими проявлениями сколиоза особенностями методики ЛФК.

**Содержание работы:**

1. 1. Сколиоз и сколиотическая болезнь (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК.
3. 3. Определите задачи ЛФК, показания и противопоказания
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при сколиозе.
6. 6. Перечислите методы диагностики сколиоза.

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при сколиозе (S-образном)

2. Предложить комплексную программу реабилитации при сколиозе.

**Практическая работа № 10.**

**Тема: «ЛФК при плоскостопии»**

**Цель работы:** Ознакомить студентов с особенностями патогенеза плоскостопия методикой ЛФК.

**Содержание работы:**

1. 1. Плоскостопие (определение)
2. 2. Роль и особенности методики ЛФК в зависимости от формы плоскостопия.
3. 3. Определите задачи ЛФК
4. 4. Выберите формы и средства ЛФК.
5. 5. Обоснуйте методику ЛФК при плоскостопии.
6. 6. Назовите способы оценки плоскостопия.

**Задание:**

1.Составить комплекс лечебной гимнастики при плоскостопии.

2. Предложить рекомендации по двигательному режиму для профилактики плоскостопия.

***1.4. Темы презентаций***

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.**

1. Особенности методики ЛФК при остром гастрите.
2. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
3. Особенности методики ЛФК при энтеритах и колитах;
4. ЛФК при опущении внутренностей (специальные упражнения).
5. Особенности методики ЛФК при дискинезии желчно выводящих путей.
6. Формы занятий ЛФК при холецистите (не калькулезном и калькулезном).
7. Особенности занятий физической культурой с детьми при хронических заболеваниях органов пищеварения.
8. Противопоказания к занятиям ЛФК при язвенной болезни желудка.
9. Специальные упражнения при калькулезном холецистите
10. Особенности методики ЛФК при рефлюкс эзофагите.

**Раздел 5. ЛФК при нарушениях обмена веществ.**

1. Понятия о расстройствах обмена веществ
2. Основные противопоказания к занятиям при расстройствах обмена веществ.
3. Организация двигательной активности детей с ожирением 1-2степени.
4. Организация двигательной активности лиц среднего возраста с ожирением 2-3 степени, отягощенным гипертонической болезнью.
5. ЛФК при нарушении белкового обмена (на примере подагры);
6. Особенности методики ЛФК при нарушении углеводного обмена (на примере сахарного диабета);
7. ЛФК при нарушении жирового обмена (на примере алиментарного ожирения).
8. Организация двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста с сахарным диабетом.
9. Формы ЛФК при подагре.
10. Основные формы ЛФК при избыточной массе тела.

**Раздел 6. ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы.**

1. Понятие о заболеваниях мочеполовой системы.
2. Показания и противопоказания к занятиям.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях почек.
4. ЛФК при гломерулонефрите;
5. ЛФК при пиелонефрите;
6. ЛФК при мочекаменной болезни (до 1 мм).
7. Особенности методики ЛФК при нефроптозе.
8. Противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях почек.
9. Организация двигательной активности детей с заболеваниями почек.
10. Особенности занятий физической культурой в школе при пиелонефрите.

**Раздел 10. ЛФК при операциях на грудной и брюшной полостях.**

1. Периоды лечебного применения физических упражнений при оперативных вмешательствах.
2. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК после операции.
3. Задачи ЛФК в предоперационном периоде.
4. Организация двигательной активности больных на раннем этапе реабилитации.
5. Специальные упражнения лечебной гимнастики, применяемые в первые дни после операции на грудной клетке и брюшной полости.
6. Методика занятий ЛФК при операциях на грудной клетке;
7. Методика занятий ЛФК при операциях на брюшной полости.
8. Формы занятий ЛФК в послеоперационном периоде в условиях поликлиники.
9. Организация двигательной активности больных в отдаленном периоде после операции на легких.
10. Организация двигательной активности больных в отдаленном периоде после операции на сердце.

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины «Лечебная физичсекая культура» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Лечебная физическая культура» относятся:

***1. Собеседование, устный опрос*** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

*Критерии оценивания ответа студента при собеседовании:*

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1. ***2.Практические задания***

Практическое задание – это форма обучения, которая предполагает непосредственное участие студента в новом знании, служащем для правильного выполнения действия, приводящего к достижению цели. Цель заключается в том, чтобы сформировать у студентов практические навыки.

*Критерии оценки практического задания:*

- оценка **«отлично»** ставится в том случае, если студент свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в письменной части работы правильно и аккуратно выполнены все записи; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

- оценка **«хорошо»** ставится, если: выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя; в письменной части работы студент делает незначительные ошибки; при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

*-* оценка **«удовлетворительно»** ставится, если: практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки; студент умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму; в письменнойчасти работы допущены ошибки; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

- оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если: практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена; в письменномй части работы допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует; на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

***3. Подготовка презентации по выбранной теме.***

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по выбранной теме в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана; использовано более 5 профессиональных терминов; отсутствуют ошибки в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация систематизирована и последовательна; использовано более 3 профессиональных терминов; не более 2 ошибок в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; использован 1-2 профессиональный термин; 3-4 ошибки в представляемой информации; не соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; не использованы профессиональные термины; более 4 ошибок в представляемой информации; не соблюден единый стиль оформления.

***4. Виды и формы отработки пропущенных занятий***

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

1. ***5. Промежуточная аттестация*–** оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - экзамен.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзаменационный билет содержит 3 вопроса.

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

Критерии оценки ответов на экзамене:

- оценка **«отлично»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

- оценка **«хорошо»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

- оценка **«удовлетворительно»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.