Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура и массаж

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 16-04-2026 12:36:50 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование у будущих специалистов профессиональных компетенций в области применения средств лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа для разработки корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Задачами учебной дисциплины являются:

– сформировать систему знаний об учебном предмете «Лечебная физическая культура и массаж»: ее истории, направления развития Лечебной физической культуры и массажа как науки;;
– изучить методику и средства для проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными контингентами населения;
– научить приемам реабилитации и профилактики заболеваний в следствии занятий физической культурой и спортом;
– обучить основам и основным приёмам массажа, включая его классификацию, техники выполнения и области применения в профилактике, реабилитации и оздоровлении.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Специальная медицинская группа;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Основы проектной деятельности;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Биомеханика;
– Теория и методика спортивных игр.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Психология физической культуры и спорта;
– Современные оздоровительные методики.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– знать: организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся. – уметь: разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: основы возрастной педагогики и психологии, основы видов спорта , входящих в программу обучения различных категорий. – уметь: использовать в процессе обучения современные виды спорта и современные технологии.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7: Способен поддерживать должный уровень	УК-7.2 Использует основы физической культуры для	– знать: влияние оздоровительных систем

здоровьесбережение)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	физического воспитания на укрепление здоровья. – уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья , профилактику профессиональных заболеваний. – уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: цель, задачи и структуру службы медицины катастроф. – уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***8 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет с оценкой*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***28***	*28*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***28***	*28*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***43***	*43*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина (Предмет ЛФК, история развития.
Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных оздоровительных системах);

Раздел 2 ЛФК и массаж при различных заболеваниях;

Тема 2.1 ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. (Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и

воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями.Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.);

Тема 2.2 ЛФК и массаж при плоскостопии. Распространенность плоскостопия в популяции. (Распространенность плоскостопия среди детей подростков. Виды плоскостопия. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию плоскостопия. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при плоскостопия. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при плоскостопия. Средства ЛФК при плоскостопия. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.3 ЛФК и массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Средства ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Составление комплекса лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с учетом нозологии и возраста пациента. Адресная помощь обучающимся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребносте);

Тема 2.4 ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Средства ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы с учетом нозологии и возраста пациента. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.);

Тема 2.5 Лечебная физкультура и массаж при дегенеративно-дистрофических и посттравматических заболеваниях суставов (Распространенность остеоартрозов в популяции. Артрозная болезнь. Распространенность остеоартрозов среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеоартрозов. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеоартрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеоартрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-

развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий);

Раздел 3 Дозировка нагрузки в ЛФК;

Тема 3.1 Дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре (Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий);

Раздел 4 Осанка, формирование осанки, виды нарушения;

Тема 4.1 Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа. (Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина	2	
Раздел 2.	ЛФК и массаж при различных заболеваниях	12	
Раздел 3.	Дозировка нагрузки в ЛФК	7	
Раздел 4.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения	7	
Итого:		**28**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная	2	

	дисциплина		
Раздел 2.	ЛФК и массаж при различных заболеваниях	12	
Раздел 3.	Дозировка нагрузки в ЛФК	8	
Раздел 4.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения	6	
Итого:		**28**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	12	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к	12	

	практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.		
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	12	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**52**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-2; ПК-1; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-2; ПК-1; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 3.	ОПК-2; ПК-1; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 4.	ОПК-2; ПК-1; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Зачет с оценкой.	ОПК-2; ПК-1; УК-7; УК-8	1. Вопросы к зачету с оценкой

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет с оценкой.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к зачету с оценкой.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023 - 528 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html (дата обращения: 31.03.2025);

2 Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007 - 568 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html (дата обращения: 31.03.2025);

3 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025 - 279 с. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 (дата обращения: 31.03.2025);

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — ISBN 978-5-534-16768-9. — URL: https://urait.ru/bcode/563550 (дата обращения: 31.03.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для

авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);

- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите один правильный ответ.

1. Двигательные ощущения еще называют:
а) интероцептивными;
б) актуальными;
в) дистантными;
г) проприоцептивными.

2. В процессе роста и развития организма к 8 – 9 годам происходит
а) срастание верхних отростков грудной кости;
б) срастание нижних отростков грудной кости;
в) завершение формирования мозга;
г) завершение развития двигательного аппарата.

3. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникамстаршего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?
а) Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
б) Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
в) 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
г) 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов).

4. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств – это …
а) физическое воспитание;
б) физическая культура;
в) физическое совершенство;
г) физическое развитие.

5. Ведущую роль в психическом развитии детей младшего школьного возраста играет:
а) интимно-личностное общение;
б) учение;
в) предметно-манипулятивная деятельность.

6. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическаякультура» в учебные планы как обязательный:
а) 1901;
б) 1910;

в) 1911;
г) 1929.

7. Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
а) 2-4 часа;
б) 4-7 часа;
в) 6-9 часов;
г) 8-12 часов.

8. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
а) основная, подготовительная, специальная;
б) основная, специальная, лечебная;
в) подготовительная, основная, спортивная;
г) спортивная, специальная, подготовительная.

9. При работе на компьютере дети младшего возраста должны делать перерыв через_____минут.
а) 30;
б) 25;
в) 15;
г) 20.

10. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:
а) физическое развитие;
б) физическое воспитание;
в) физическая культура;
г) комплекс физических упражнений.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1. Устный опрос:

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Лечебная физическая культура и массаж как учебная и научная дисциплина.

1. Классификация физических упражнений в ЛФК.
2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС.
3. Контроль за переносимостью нагрузки.
4. Перечислить признаки утомления

5. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

Раздел 2. ЛФК и массаж при различных заболеваниях

1. ЛФК при сколиозах. Остеохондропатии. Спондилоартрозы и спондилоартриты. Врожденные заболевания опорно-двигательного аппарата.

2. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

3. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

4. Средства ЛФК: дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, дренажные положения

5. ЛФК при бронхиальной астме.

6. ЛФК и массаж при заболеваниях органов

7. Средства и формы ЛФК. Язвенная болезнь. Дискинезия желчевыводящих путей. Гастроптоз. Запоры. практическое занятие (6 часа(ов)):

8. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ

9. Ожирение. Сахарный диабет. Подагра. ЛФК и массаж при обменных нарушениях

10. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС

Раздел 3. Дозировка нагрузки в ЛФК

1. Охарактеризуйте средства лечебной физкультуры с комплексной психофизической тренировкой и абсолютные противопоказания к назначению ЛФК.

2. Дайте представление о физических упражнениях.

3. Расскажите о режимах энергетических затрат.

4. Дайте характеристику произвольной экономизации дыхания.

5. Расскажите о закаливании и самомассаже.

6. Охарактеризуйте психопотенцирование средств ЛФК.

7. Перечислите режимы двигательной активности.

8. Назовите лечебные варианты ЛФК

Раздел 4. Осанка, формирование осанки, виды нарушения, коррекция осанки.

1. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

2. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.

3. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

4. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы,

пример комплекса.

5. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.

6. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса

7. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

8. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

9. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в профилактике.

10. ЛФК при синдроме вегетативной дистонии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

11. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1.

Заполните таблицу, указав не менее 5 различий по предложенным критериям:

Критерий сравнения	Лечебная физическая культура	Общая физическая культура
Цель		
Контингент (кто занимается)		
Характер нагрузки		
Контроль состояния		
Ожидаемый результат		

Задание 2.

Разработайте комплекс при переломе позвоночника (ранний этап):

1) Укажите положение (лежа, сидя или стоя).

2) Подберите 4 упражнения каждое из которых направлено на решение одной из задач:

- улучшение дыхания (диафрагмальное);
- изометрическое напряжение мышц спины и живота;

- профилактика застойных явлений в ногах;
- расслабление после напряжения.

3) Для каждого упражнения опишите:
- технику выполнения (пошагово);
- количество повторений);
- темп (медленный, средний или быстрый);
- цель (конкретная, например: «активизация диафрагмального дыхания»).

4) Укажите, какие упражнения запрещены в раннем периоде (не менее 2-х).

3. Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-4 проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

1. Выберите верный вариант ответа.

Для лечебной физкультуры характерны все перечисленныечерты, исключая:

а) активность больного в процессе лечения
б) метод специфической терапии
в) метод естественно-биологического содержания
г) метод патогенетической терапии
д) метод общетренирующей терапии

2. Выберите верный вариант ответа.

Лечебная физкультура – это
а) научная дисциплина
б) лечебный метод
в) медицинская специальность
г) составная часть реабилитационного процесса
д) все перечисленное

3. Выберите верный вариант ответа.

Гипокинезия – это:
а) пониженная двигательная активность
б) полное отсутствие движений
в) понижение мышечных усилий
г) ухудшение координации двигательных актов

4. Выберите верный вариант ответа.

Гиподинамия – это:

а) пониженная двигательная активность
б) полное отсутствие движений
в) понижение мышечных усилий
г) ухудшение координации двигательных актов

5. Достаточная физическая нагрузка характеризуется:
а) выраженной одышкой
б) жалобами на сильную усталость
в) нарушением координации движений
г) приятной мышечной усталостью

6. Выберите верный вариант ответа.
Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме:
а) постепенности возрастания физической нагрузки
б) системности воздействия
в) регулярности занятий
г) доступности физических упражнений
д) применения максимальных физических нагрузок

7. Выберите верный вариант ответа.
Механизм действия физических упражнений на организм:
а) нервно-рефлекторный
б) тонизирующий в) корригирующийг) специфический

8. Выберите верный вариант ответа.
Термин «спортивная медицина» включает:
а) метод определения функционального состояния спортсменов
б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
в) система медицинского обеспечения всех контингентов, занимающихся физкультурой и спортом
г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
д) все перечисленное

9. Выберите верный вариант ответа.
Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает:
а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
б) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник
в) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
г) все ответы правильные

10. Выберите верный вариант ответа.

Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:

а) основная, подготовительная, специальная

б) сильная, ослабленная, специальная

в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные

г) первая – без отклонений в состоянии здоровья, вторая – с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, третья – больные

11. Выберите верный вариант ответа.

Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:

а) динамических упражнений в коленном суставе

б) изометрического напряжения мышц стопы и голени

в) динамических упражнений для пальцев стопы

12. Выберите верный вариант ответа.

Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

а) 22 гр.С

б) 18гр.С

в) 20гр.С

13. Выберите верный вариант ответа.

Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэгрических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:

а) изоптина и панангина

б) рибоксина

в) индерала

14. Выберите верный вариант ответа.

Блокирование позвоночника это:

а) ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси

б) ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси

в) обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте

15. Выберите верный вариант ответа.

К особенностям методики лечебной гимнастики у больныхневрозом с преобладанием процессов торможения относятся:

а) общая активизация больного

б) физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя

в) физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

16. Выберите верный вариант ответа.

Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

а) 22

б) 20

в) 23

17. Выберите верный вариант ответа.

Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

а) гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта

б) тромбофлебит и повышенная свертываемость крови

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

18. Выберите верный вариант ответа.

Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

а) основных приемов классического массажа мышц спины вне очага поражения

б) легких сегментарно-рефлекторных воздействий на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника

в) энергичного массажа зоны травмы

19. Выберите верный вариант ответа.

Рекомендуемыми видами физической активности для детей с неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы относятся:

а) гимнастика Йогов, плавание

б) атлетическая гимнастика

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

20. Выберите верный вариант ответа.

Для усиления мышечной нагрузки при выполнение активных движений используются:

а) сопротивления, оказываемого самим больным, движения с амортизатором

б) напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности

упражнений на расслабление

в) идеомоторные упражнения

21. Выберите верный вариант ответа.

Методическим приемам дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре относятся все перечисленные, кроме:

а) плотности нагрузки до 80 %

б) длительности процедуры

в) плотности нагрузки до 100 %

г) изменения исходных положений

д) темпа упражнений

22. Выберите верный вариант ответа.

Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики терапевтическому больному в остром и подостром периоде заболевания и постельном режиме составляет:

а) 30 мин.

б) 20 мин.

в) 15 мин.

г) 10 мин.

23. Выберите верный вариант ответа.

Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения леченой гимнастики терапевтическому больному в периоде выздоровления и хроническом течении составляет:

а) 50-45 мин.

б) 45-40 мин.

в) 35-25 мин.

г) 15-20 мин.

д) 10-15 мин.

24. Выберите верный вариант ответа.

Норма нагрузки инструктора ЛФК при физических упражнениях с беременными и роженицами в роддомах и женских консультациях составляет:

а) индивидуально -10 мин.

б) индивидуально -15 мин., групповым методом - 30 мин.

в) индивидуально -25 мин., групповым методом - 40 мин.

25. Выберите верный вариант ответа.

Форма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет:

а) 60 мин.

б) 50 мин.

в) 30 мин.

г) 20 мин.
д) 10 мин.

26. Выберите верный вариант ответа.
Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики травматологическому больному в период иммобилизации составляет:
а) 40-30 мин.
б) 30-35 мин.
в) 25-10 мин.
г) 10-15 мин.

27. Выберите верный вариант ответа.
Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики при травмах позвоночника и таза составляет:
а) 10-20 мин.
б) 20-30 мин.
в) 30-45 мин.
г) 45-60 мин.

28. Выберите верный вариант ответа.
Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики неврологическим больным составляет:
а) 10-20 мин.
б) 20-30 мин.
в) 30-45 мин.
г) 45-60 мин.

29. Выберите верный вариант ответа.
Щадяще-тренирующий двигательный режим предусматривает объем двигательной активности:
а) 10-8 ч в сутки
б) 8-6 ч в сутки
в) 6-4 ч в сутки
г) 3-4 ч в сутки
д) 1-2 ч в сутки

30. Выберите верный вариант ответа.
Целесообразная протяженность маршрутов ходьбы на щадящем и щадяще-тренирующем двигательных режимах для однократной прогулки:
а) 200 м
б) от 200 до 400 м
в) от 500 до 3000 м
г) от 4000 до 5000 м

д) свыше 5000 м

31. Выберите верный вариант ответа.

Задачами лечебной гимнастики при переломе позвоночника являются

а) улучшение кровообращения в области перелома

б) предупреждение атрофии мышц

в) восстановление правильной осанки и навыка ходьбы

г) укрепление мышц туловища

д) все перечисленное

32. Выберите верный вариант ответа.

При компрессионном неосложненном переломе позвоночника сроки начала применения ЛФК:

а) С первого дня нахождения больного в стационаре;

б) С 3-4 дня нахождения больного в стационаре при стихании реактивных явлений (боль, отек);

в) С конца 1 месяца пребывания больного в стационаре;

г) Через 2 месяца после травмы;

33. Выберите верный вариант ответа.

При функциональном методе лечения перелома позвоночника по методике Древинг-Гориневской выделяют:

а) Два периода;

б) Три периода;

в) Четыре периода;

г) Шесть периодов;

34. Выберите верный вариант ответа.

Контрольными упражнениями для перевода больного при компрессионном переломе позвоночника из I во II период являются:

а) Одновременное приподнимание обеих ног в угол 45 с удержанием 8 секунд;

б) Поочередное поднимание ног в угол 45 и с удержанием 8 секунд;

в) Выполнение упражнения «Ласточка» с удержанием 3 минуты;

35. Выберите верный вариант ответа.

Какое время выполнения больным с переломом позвоночника, упражнения « Ласточка» является показанием для возможной вертикализации пациента:

а) 30 секунд;

б) 45 секунд;

в) 3 минуты;

г) 1 минуту;

д) 5 минут;

36. Выберите верный вариант ответа.

Через какое время после получения травмы у больных, с переломом позвоночника, разрешается перевод в положение сидя?

а) через 1 месяц;

б) через 2 месяца;

в) через 3 месяца;

г) через 6 месяцев;

37. Выберите верный вариант ответа.

В какие сроки после травмы позвоночника образуется костная мозоль:

а) через 3 месяца;

б) через 6 месяцев;

в) через 12 месяцев;

г) через 18 месяцев;

38. Выберите верный вариант ответа.

При переломах шейного отдела позвоночника в период иммобилизации рекомендуется следующие физические упражнения:

а) Круговые движения головой;

б) Повороты головы вправо, влево;

в) Изометрическое напряжение мышц шеи;

39. Выберите верный вариант ответа.

Для прогнозирования тяжести течения сколиоза позвоночника используются тесты, характеризующие:

а) возраст появления сколиоза и его локализацию

б) выраженность торсии

в) продолжительность пубертатного периода

г) степень выраженности нестабильности позвоночника

д) все перечисленное

40. Выберите верный вариант ответа.

Функциональный корсет при сколиозе ставит своей целью:

а) вытяжение позвоночника

б) разгрузку позвоночника

в) увеличение стабильности позвоночника и удержание его в правильном положении

г) все перечисленное

41. Установите соответствие между периодами реабилитации и задачами ЛФК:

Задачи	Период
А. Восстановление	1. Иммобилизационный период

физиологических изгибов позвоночника	
Б. Профилактика осложнений гиподинамии	2. Постиммобилизационный период
В. Укрепление мышечного корсета	3. Восстановительный период
Г. Обучение правильной ходьбе	
Д. Подготовка к вертикальным нагрузкам	

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

42. Соотнесите виды упражнений с периодами реабилитации:

Вид упражнения	Период реабилитации
А. Дыхательные упражнения	1. Иммобилизационный период
Б. Упражнения для мышц брюшного пресса	2. Постиммобилизационный период
В. Упражнения с отягощением	3. Восстановительный период
Г. Ходьба с корректором осанки	

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

43. Установите правильную последовательность этапов реабилитации при компрессионном переломе позвоночника:

1. Обучение поворотам в постели
2. Выполнение упражнений в положении стоя
3. Дыхательная гимнастика
4. Упражнения на четвереньках
5. Изометрические упражнения

44. Установите соответствие между видами плоскостопия и характерными признаками:

Признаки	Вид плоскостопия
А. Уплощение поперечного свода	1. Продольное
Б. Увеличение ширины стопы	2. Поперечное

В. Удлинение стопы	3. Комбинированное
Г. Снижение высоты продольного свода	

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

45. Установите правильную последовательность проведения занятия ЛФК при плоскостопии:

1. Упражнения с предметами
2. Самомассаж стоп
3. Ходьба с коррекцией
4. Упражнения в положении сидя
5. Упражнения в положении лежа

46. Установите соответствие между заболеваниями ЖКТ и рекомендуемыми упражнениями:

А. Дыхательные упражнения	1. Гипомоторная дискинезия желчевыводящих путей
Б. Упражнения с сопротивлением	2. Гипермоторная дискинезия желчевыводящих путей
В. Упражнения на расслабление	3. Хронический гастрит с повышенной кислотностью
Г. Наклоны туловища	

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

47. Соотнесите приемы массажа с заболеваниями:

Прием массажа	Заболевание
А. Поглаживание	1. Хронический колит
Б. Вибрация	2. Дискинезия желчевыводящих путей
В. Разминание	3. Гастрит

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

48. Установите правильную последовательность выполнения массажа живота:

1 Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Вибрация
5 Ударные приемы

49. Установите соответствие между показателями и степенью нагрузки:

Показатели	Степень нагрузки
А. ЧСС 100-110 уд/мин	1. Щадящий режим
Б. ЧСС 120-130 уд/мин	2. Щадяще-тренирующий режим
В. ЧСС 140-150 уд/мин	3. Тренирующий режим

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

50. Соотнесите внешние признаки утомления с их характеристикой:

Признаки переутомления	Характеристика
А. Умеренное покраснение кожи	1. Оптимальная нагрузка
Б. Выраженная гиперемия кожи	2. Превышение нагрузки
В. Бледность кожных покровов	3. Недостаточная нагрузка

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

51.Установите правильную последовательность контроля нагрузки:
1. Измерение ЧСС
2. Оценка внешних признаков
3. Измерение АД
4. Опрос пациента

52. Установите соответствие между видами нарушений осанки и их характеристиками:

Вид нарушений осанки	Характеристика
А. Сутулость	1. Увеличение грудного кифоза
Б. Круглая спина	2. Сглаженность всех изгибов
В. Плоская спина	3. Увеличение шейного лордоза

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

53. Установите правильную последовательность проведения коррекционного занятия:

1. Упражнения у гимнастической стенки
2. Упражнения с предметами
3. Подвижная игра
4. Упражнения на равновесие

4. Выполнение домашнего задания:

Пример заданий:

Вариант 1.

1. Дайте характеристику эпидемиологии компрессионных переломов позвоночника в детско-подростковой популяции. Каковы основные причины их возникновения?
2. Проведите сравнительный анализ осложненных и неосложненных переломов позвоночника с точки зрения клинических проявлений и подходов к реабилитации.
3. Разработайте педагогическую стратегию включения ребенка с компрессионным переломом позвоночника в образовательный процесс с учетом ограничений двигательного режима.
4. Составьте этапный комплекс ЛФК для подростка 14 лет в постиммобилизационном периоде после компрессионного перелома Th8. Обоснуйте выбор упражнений.
5. Разработайте памятку для родителей по организации двигательного режима ребенка в домашних условиях после перелома позвоночника.

Вариант 2.

1. Проанализируйте статистические данные о распространенности плоскостопия среди школьников. Какие возрастные группы наиболее подвержены данной патологии?
2. Разработайте сравнительную таблицу различных видов плоскостопия (по этиологии, клиническим проявлениям и подходам к коррекции).
3. Составьте конспект урока корригирующей гимнастики для группы учащихся 5-6 классов с продольным плоскостопием.
4. Разработайте проект информационного буклета "Профилактика плоскостопия у школьников" для использования в образовательных учреждениях.
5. Предложите инновационные методы коррекции плоскостопия с использованием современных фитнес-технологий.

Вариант 3.

1. Разработайте алгоритм дифференцированного подхода к назначению ЛФК при различных нозологиях ЖКТ (гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, колит).

2. Составьте комплекс ЛФК для учащихся старших классов с гипомоторной дискинезией желчевыводящих путей, адаптированный для проведения в условиях школы.

3. Разработайте методические рекомендации по организации занятий ЛФК для детей с заболеваниями ЖКТ в условиях инклюзивного образования.

4. Спроектируйте схему взаимодействия учителя физической культуры с медицинским работником школы при организации занятий с учащимися, имеющими хронические заболевания ЖКТ.

Вариант 3.

1. Разработайте критерии дозирования физической нагрузки для учащихся с различными группами здоровья на уроках физической культуры.

2. Составьте протокол контроля состояния учащихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями во время занятий ЛФК.

3. Разработайте проект школьной программы "Физическая активность и здоровье сердца" для учащихся 8-9 классов.

4. Предложите интерактивные методы обучения школьников самоконтролю при физических нагрузках.

Вариант 4.

1. Разработайте сравнительную характеристику подходов к ЛФК при остеоартрозах у детей и взрослых.

2. Составьте комплекс гидрокинезиотерапии для подростков с начальными проявлениями остеоартроза коленных суставов.

3. Разработайте сценарий родительского собрания на тему «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников».

Вариант 5

1. Разработайте алгоритм определения индивидуальной нагрузки для учащихся с особыми образовательными потребностями на уроке физической культуры.

2. Составьте технологическую карту урока ЛФК для смешанной группы учащихся (норма и патология).

3. Предложите инновационные методы мониторинга физического состояния учащихся с использованием цифровых технологий.

Вариант 6.

1.Разработайте программу скрининга нарушений осанки для образовательного учреждения.

2.Составьте технологическую карту коррекционного занятия при сколиозе I степени для учащихся 7-8 классов.

3. Спроектируйте модель взаимодействия учителя физической культуры, родителей и медицинских работников по коррекции нарушений осанки у школьников.

5. Вопросы к зачету с оценкой для промежуточной аттестации

1. Федеральный закон РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в РФ" (ключевые положения, касающиеся физической культуры и реабилитации).
2. Концепция развития здравоохранения РФ до 2025 года: роль ЛФК и физической культуры в профилактике заболеваний.
3. Этико-деонтологические аспекты работы педагога по физической культуре с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
4. Принципы и методы ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в реабилитации.
5. Организация ЛФК в образовательных и медицинских учреждениях.
6. Методы оценки эффективности ЛФК. Критерии дозирования физической нагрузки.
7. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ИБС).
8. ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиальная астма, ХОБЛ).
9. ЛФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, компрессионные переломы позвоночника у детей).
10. ЛФК при заболеваниях ЖКТ и нарушениях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).
11. ЛФК в педиатрии: особенности реабилитации детей с ДЦП, рахитом, гипотрофией.
12. Основные виды и техники массажа, применяемые в ЛФК.
13. Показания и противопоказания к массажу при различных патологиях.
14. Особенности массажа для детей с нарушениями осанки и сколиозом.
15. Основы первой помощи при травмах (переломы, вывихи, кровотечения).
16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
17. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожениях.
18. Методика проведения занятий ЛФК с детьми разных возрастных групп.
19. Инклюзивный подход в физическом воспитании детей с ОВЗ.
20. Использование современных технологий (ИКТ, кинезиотерапия, фитнес-методики) в коррекционно-развивающей работе.