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 2026

Новокузнецк
2026

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: 25-06-2026 16:29:09 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. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение	17	

	тестирования.		
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	10	
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. Зачет с оценкой на основе результатов текущего контроля

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 СибГИУ.

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 СибГИУ.

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 СибГИУ 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

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
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: зачет с оценкой на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5 баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только

Оценка	Требования к знаниям
	основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетвори тельно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

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: 16.04.2026);

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: 16.04.2026);

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: 16.04.2026);

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: 16.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

2 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;

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

4 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;

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

6 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;

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

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

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.

– Двигательные ощущения еще называют:
1) интероцептивными;
2) актуальными;
3) дистантными;
4) проприоцептивными.

– В процессе роста и развития организма к 8 – 9 годам происходит
1) срастание верхних отростков грудной кости;
2) срастание нижних отростков грудной кости;
3) завершение формирования мозга;
4) завершение развития двигательного аппарата.

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

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

– Ведущую роль в психическом развитии детей младшего школьного возраста играет:
1) интимно-личностное общение;
2) учение;
3) предметно-манипулятивная деятельность.

– В каком году в нашей стране был введен предмет «физическаякультура» в учебные планы как обязательный:
1) 1901;
2) 1910;

3) 1911;
4) 1929.

– Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
1) 2-4 часа;
2) 4-7 часа;
3) 6-9 часов;
4) 8-12 часов.

8. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
1) основная, подготовительная, специальная;
2) основная, специальная, лечебная;
3) подготовительная, основная, спортивная;
4) спортивная, специальная, подготовительная.

9. При работе на компьютере дети младшего возраста должны делать перерыв через_____минут.
1) 30;
2) 25;
3) 15;
4) 20.

10. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:
1) физическое развитие;
2) физическое воспитание;
3) физическая культура;
4) 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. Что такое лечебная физическая культура и каковы её основные задачи?

2. Перечислите основные параметры дозирования физической нагрузки в ЛФК (не менее 4-х).

3. Какие объективные показатели используются для контроля переносимости нагрузки в ЛФК?

4. Перечислите внешние признаки утомления, позволяющие оценить состояние занимающегося (не менее 5-ти).

5. Что такое точечный массаж и каков механизм его воздействия на организм?

6. Перечислите показания и противопоказания к применению точечного массажа (не менее 3-х для каждой группы).

Раздел 2. ЛФК и массаж при различных заболеваниях

1. Каковы цели и задачи ЛФК при сколиозах и других деформациях позвоночника?

2. Перечислите основные средства ЛФК, применяемые при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (не менее 4-х).

3. Что такое дыхательная гимнастика и каков механизм её воздействия на вентиляционную функцию лёгких?

4. Перечислите дренажные положения, используемые в ЛФК при патологии органов дыхания.

5. Каковы особенности применения ЛФК при бронхиальной астме в период ремиссии?

6. Какие противопоказания существуют к проведению массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?

7. Перечислите формы организации занятий ЛФК при язвенной болезни желудка (не менее 3-х).

8. Что такое лечебная гимнастика и каковы её задачи при нарушениях обмена веществ?

9. Перечислите основные принципы дозирования нагрузки при сахарном диабете.

10. Каковы особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях центральной нервной системы?

Раздел 3. Дозировка нагрузки в ЛФК

1. Что такое комплексная психофизическая тренировка и какие средства ЛФК к ней относятся?

2. Перечислите абсолютные противопоказания к назначению лечебной физической культуры.

3. Что понимается под физическими упражнениями в контексте ЛФК?

4. Перечислите основные режимы энергетических затрат при выполнении физических упражнений.

5. Что такое произвольная экономизация дыхания и каков её механизм?

6. Перечислите основные методы закаливания, применяемые в ЛФК.

7. Что такое психопотенцирование средств ЛФК и какова его роль в

реабилитационном процессе?

8. Перечислите режимы двигательной активности, используемые в лечебной физической культуре (не менее 4-х).

9. Назовите лечебные варианты ЛФК и их специфические задачи.

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

1. Каковы цели и задачи ЛФК при травмах нижних конечностей со смещением костей?

2. Перечислите основные двигательные режимы, применяемые при переломе позвоночника.

3. Что такое плоскостопие и каков механизм корригирующего воздействия упражнений ЛФК?

4. Перечислите показания и противопоказания к применению ЛФК при неврозах (не менее 3-х для каждой группы).

5. Какие факторы риска способствуют развитию хронических заболеваний лёгких у детей?

6. Какова роль ЛФК в профилактике ожирения у детей и подростков?

7. Что такое инструментальный массаж и каков механизм его воздействия на организм?

8. Перечислите основные средства ЛФК, применяемые в андрологии.

9. Какие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний могут быть скорректированы средствами ЛФК?

10. Каковы особенности применения ЛФК при синдроме вегетативной дистонии?

11. Перечислите меры профилактики гипертонической болезни с использованием средств ЛФК и массажа.

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 СибГИУ.

1. Выберите верный вариант ответа.

При разработке дополнительной образовательной программы по ЛФК для детей с нарушением осанки вы планируете использовать информационно-коммуникационные технологии. Какое из перечисленных решений наиболее адекватно целям коррекционно-развивающей работы в условиях школьного центра здоровья?

1) Видеофиксация упражнений с последующим анализом биомеханики движений через специализированное ПО.

2) Ведение электронного журнала посещаемости и динамики антропометрических данных.

3) Использование мобильного приложения с игровыми заданиями для самостоятельного выполнения дома.

4) Создание интерактивного теста для контроля теоретических знаний по анатомии.

2. Выберите верный вариант ответа.

При составлении комплекса ЛФК для пациентов с неосложнённым компрессионным переломом позвоночника в позднем восстановительном периоде (через 6 месяцев) тренер-преподаватель включает упражнения с отягощениями. Какое методическое обоснование этого решения является корректным с позиций педагогики физической культуры?

1) Увеличение мышечного корсета для предотвращения рецидива перелома.

2) Стимуляция остеогенеза за счёт осевой нагрузки на позвонки.

3) Улучшение координации движений в условиях дефицита сенсорной информации.

4) Повышение общей выносливости для восстановления трудоспособности.

3. Выберите верный вариант ответа.

Учитель физической культуры замечает у ученика 12 лет жалобы на боли в стопах после бега, визуально определяется уплощение свода. Какую здоровьесберегающую технологию следует применить на уроке для данного ребёнка, не нарушая общий ход занятия?

1) Назначить индивидуальный комплекс корригирующих упражнений в основной части урока.

2) Заменить бег на ходьбу на носках и пятках с дополнительными отягощениями.

3) Включить в разминку упражнения на укрепление мышц голени и свода стопы для всей группы.

4) Перевести ученика на освобождение от беговых нагрузок на весь учебный год.

4. Выберите верный вариант ответа.

При проведении занятий ЛФК с пациентами, перенёсшими инфаркт миокарда, инструктор использует контроль ЧСС и АД. Какой показатель свидетельствует о чрезмерной физической нагрузке у пациента с артериальной гипертензией, если известно, что его покоящееся АД – 130/85 мм рт. ст., а ЧСС – 72 уд/мин?

1) ЧСС 110 уд/мин через 5 минут после упражнения.

2) АД 150/90 мм рт. ст. сразу после упражнения.

3) АД 120/80 мм рт. ст. через 3 минуты отдыха.

4) ЧСС 85 уд/мин в конце занятия.

5. Выберите верный вариант ответа.

Достаточная физическая нагрузка характеризуется:

1) выраженной одышкой

2) жалобами на сильную усталость

3) нарушением координации движений

4) приятной мышечной усталостью

6. Выберите верный вариант ответа.

В спортивном зале во время урока ЛФК происходит землетрясение (толчки средней силы). Каковы первоочередные действия учителя с точки зрения обеспечения безопасности (при условии, что эвакуация невозможна за 5 секунд)?

1) Организовать выход из зала в коридор, держась за стены.

2) Уложить учащихся на пол в проёмах между стойками шведской стенки.

3) Переместить всех под баскетбольные щиты, так как они закреплены надёжно.

4) Открыть окна и вызвать спасателей по громкой связи.

7. Соотнесите метод ЛФК с типом заболевания, при котором этот метод является основным в остром периоде.

Метод ЛФК	Заболевание (острый период)
А. Дыхательная гимнастика (статическая)	1. Неосложнённый компрессионный перелом позвоночника (первая неделя)
Б. Изометрические напряжения мышц	2. Острый гастрит с болевым синдромом
В. Упражнения на расслабление	3. Гипертонический криз с головокружением
Г. Пассивные движения в суставах	4. Остеоартроз коленного сустава (без воспаления)

8. Выберите верный вариант ответа.

Термин «спортивная медицина» включает:

1) метод определения функционального состояния спортсменов

2) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях

3) система медицинского обеспечения всех контингентов, занимающихся физкультурой и спортом

4) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников

5) все перечисленное

9. Выберите верный вариант ответа.

Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает:

1) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник

2) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно- физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник

3) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

4) все ответы правильные

10. Соотнесите вид плоскостопия с преимущественным методом коррекции в школьном возрасте.

Вид плоскостопия	Метод коррекции
А. Поперечное плоскостопие I степени	1. Супинаторы и массаж свода стопы
Б. Продольное плоскостопие II степени	2. Упражнения на удержание мелких предметов пальцами ног
В. Статическое плоскостопие на фоне избыточной массы тела	3. Плавание с акцентом на работу стоп
Г. Врождённое плоскостопие (ригидное)	4. Назначение ортопедической обуви и ЛФК в бассейне

11. Соотнесите противопоказание к ЛФК с конкретной нозологической формой, где это противопоказание абсолютно (даже в подостром периоде).

Противопоказание	Нозология
А. Упражнения с резкой сменой положения тела	1. Неосложнённый перелом позвонка (свежий)
Б. Осевая нагрузка на позвоночник	2. Варикозное расширение вен нижних конечностей
В. Длительное удержание статической позы	3. Атланто-аксиальная нестабильность
Г. Прыжковые упражнения	4. Остеопороз с риском патологических переломов

12. Установите правильную последовательность этапов составления индивидуальной программы ЛФК для ребёнка с нарушением осанки во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка).

1) Подбор специальных корригирующих упражнений для асимметричных мышц.

2) Определение типа нарушения осанки по результатам осмотра и плантографии.

3) Включение общеразвивающих упражнений для гармоничного развития.

4) Установление дозировки (количество повторений, подходов, интервалов отдыха).

5) Оценка исходного уровня физической подготовленности и подвижности позвоночника.

13. Установите правильную последовательность действий учителя при организации урока ЛФК для детей с заболеванием ЖКТ в стадии

ремиссии, если у одного из учеников возникла внезапная боль в верхней части живота.

1) Отвести ученика в медицинский кабинет, информировать врача.

2) Предложить остальным детям продолжить занятие с другим педагогом.

3) Уложить ученика в положение на боку с согнутыми коленями.

4) Спросить о характере боли и провести экспресс-опрос о приёме пищи.

5) Зафиксировать инцидент в журнале безопасности.

14. Вставьте пропущенное слово. (

Метод оценки переносимости физической нагрузки по субъективным ощущениям, включающий шкалу от 6 до 20 баллов, где 6 – «очень-очень легко», а 20 – «максимальное напряжение», называется шкалой _____.

15. Вставьте пропущенное слово.

При составлении комплекса ЛФК при плоскостопии обязательным элементом являются упражнения на захват и перекладывание мелких предметов, которые активизируют _____ пальцев стопы (или мышцы свода).

16. Выберите верный вариант ответа.

Вы разрабатываете дополнительную общеразвивающую программу по ЛФК для подростков с последствиями переломов конечностей. Какой раздел программы должен содержать описание форм контроля эффективности занятий с учётом использования ИКТ?

1) «Планируемые результаты освоения программы».

2) «Система оценки достижения планируемых результатов».

3) «Условия реализации программы (материально-технические)».

4) «Содержание учебного плана».

17. Выберите верный вариант ответа.

Для учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония I стадии) наиболее предпочтительной формой организации ЛФК в школе является:

1) Групповое занятие в зале ЛФК с кардиомониторингом и дифференцированной нагрузкой.

2) Индивидуальные домашние задания с последующей проверкой дневника самоконтроля.

3) Урок физической культуры в основной группе, но с ограничением по ЧСС.

4) Самостоятельная работа в тренажёрном зале под наблюдением дежурного учителя.

18. Выберите верный вариант ответа.

У подростка с остеохондрозом шейного отдела позвоночника при занятиях плаванием возникает головокружение. Какую здоровьесберегающую технологию следует применить, чтобы сохранить оздоровительный эффект плавания?

1) Заменить плавание брассом на плавание на спине с пенопластовой доской.

2) Исключить плавание, перейти на сухую иммерсионную гимнастику.

3) Ограничить время пребывания в воде до 10 минут с отдыхом на бортике.

4) Увеличить температуру воды до 32°C для расслабления мышц шеи.

19. Выберите верный вариант ответа.

При проведении массажа спины пациенту с остеопорозом вы ощущаете хруст в области остистых отростков позвонков. Ваше действие с точки зрения безопасности:

1) Продолжить массаж, уменьшив силу воздействия на 20%.

2) Прекратить массаж и направить пациента на рентгенографию.

3) Перейти только на поглаживание и лёгкое растирание в этом сегменте.

4) Усилить разминание паравертебральных мышц для снятия спазма.

20. Выберите верный вариант ответа.

В группе ЛФК для детей с плоскостопием инструктор предлагает упражнение «ходьба по неровной поверхности» (коврики с шипами). Какова основная цель данного упражнения, помимо коррекции стопы?

1) Тренировка вестибулярного аппарата и координации.

2) Развитие тактильной чувствительности подошвенной поверхности.

3) Формирование правильного стереотипа постановки стопы при ходьбе.

4) Укрепление связочного аппарата голеностопа.

21. Выберите верный вариант ответа.

Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

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

2) тромбофлебит и повышенная свертываемость крови

3) оба варианта верны

4) нет верного ответа

22. Выберите верный вариант ответа.

Пациент с сахарным диабетом 2 типа, занимающийся ЛФК, после занятия отметил слабость и головокружение. Какой показатель самоконтроля (из перечисленных) наиболее информативен для коррекции нагрузки в ближайшее время?

1) Уровень глюкозы крови (глюкометр).
2) Артериальное давление (тонометр).
3) Частота дыхания за 1 минуту.
4) Вес до и после занятия.

23. Выберите верный вариант ответа.

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

1) гимнастика Йогов, плавание
2) атлетическая гимнастика
3) оба варианта верны
4) нет верного ответа

24. Соотнесите вид массажа с его преимущественным действием при заболеваниях суставов

Вид массажа	Преимущественное действие
А. Сегментарно-рефлекторный массаж воротниковой зоны	1. Улучшение трофики и уменьшение отёка при гонартрозе
Б. Расслабляющий массаж периартикулярных тканей	2. Снижение мышечного спазма при коксартрозе
В. Лимфодренажный массаж нижних конечностей	3. Улучшение кровоснабжения головного мозга при шейном остеохондрозе
Г. Точечный массаж рефлексогенных зон стопы	4. Влияние на внутренние органы через проекционные зоны

25. Выберите верный вариант ответа.

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

1) 30 мин.
2) 20 мин.
3) 15 мин.
4) 10 мин.

26. Выберите верный вариант ответа.

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

1) 50-45 мин.
2) 45-40 мин.
3) 35-25 мин.
4) 15-20 мин.
5) 10-15 мин.

27. Выберите верный вариант ответа.

Целесообразная протяженность маршрутов ходьбы на щадящем и щадяще-тренирующем двигательных режимах для однократной прогулки:

1) 200 м
2) от 200 до 400 м
3) от 500 до 3000 м
4) от 4000 до 5000 м
5) свыше 5000 м

28. Выберите верный вариант ответа.

Задачами лечебной гимнастики при переломе позвоночника являются

1) улучшение кровообращения в области перелома
2) предупреждение атрофии мышц
3) восстановление правильной осанки и навыка ходьбы
4) укрепление мышц туловища
5) все перечисленное

29. Выберите верный вариант ответа.

При компрессионном неосложненном переломе позвоночника сроки начала применения ЛФК:

1) С первого дня нахождения больного в стационаре;
2) С 3-4 дня нахождения больного в стационаре при стихании реактивных явлений (боль, отек);
3) С конца 1 месяца пребывания больного в стационаре;
4) Через 2 месяца после травмы;

30. Выберите верный вариант ответа.

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

1) 30 секунд;
2) 45 секунд;
3) 3 минуты;
4) 1 минуту;

5) 5 минут;

31. Выберите верный вариант ответа.

Пациент с гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). Массажист делает глубокое разминание в области желудка. Зачем это нужно в первую очередь?

1) Чтобы усилить кровоток и заставить желудок вырабатывать больше сока.

2) Чтобы расслабить клапан между желудком и кишечником.

3) Чтобы убрать боль через нервные связи.

4) Чтобы улучшить работу кишечника через блуждающий нерв.

32. Выберите верный вариант ответа.

Функциональный корсет при сколиозе ставит своей целью:

1) вытяжение позвоночника

2) разгрузку позвоночника

3) увеличение стабильности позвоночника и удержание его в правильном положении

4) все перечисленное

33. Выберите верный вариант ответа.

На занятии ЛФК после пневмонии у одного пациента посинел носогубный треугольник, он тяжело дышит и хочет остановиться. Какой признак самый тревожный и требует немедленной остановки?

1) Посинение кожи (цианоз).

2) Частое дыхание (больше 30 вдохов).

3) Пот на лбу.

4) Неуклюжесть в движениях.

34. 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

35. При проведении контроля эффективности ЛФК у школьника 12 лет с ожирением и плоскостопием инструктор использует пробу Мартине-Кушелевского. Какой результат пробы через 3 минуты после 20 приседаний является наиболее благоприятным для продолжения занятий в том же режиме?

1) ЧСС увеличилась на 50%, вернулась к исходной через 2 минуты.

2) ЧСС увеличилась на 30%, вернулась к исходной через 4 минуты.

3) ЧСС увеличилась на 70%, не восстановилась к 5-й минуте.

4) ЧСС не изменилась после нагрузки (осталась на уровне покоя).

36. 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

37. Подберите тип упражнений для каждого нарушения осанки:

Нарушение осанки	Какие упражнения нужны
А. Сутулость (круглая спина)	1. Поворачивать плечи внутрь и сводить лопатки
Б. Сильный прогиб в пояснице (лордоз)	2. Растягивать грудные мышцы, укреплять мышцы между лопатками
В. Плоская и вогнутая спина	3. Укреплять пресс и мышцы, сгибающие бедро
Г. Сколиоз (боковое искривление)	4. Делать упражнения асимметрично – сильнее на вогнутую сторону

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

38. Соотнесите форму организации занятий ЛФК с возрастной группой, для которой эта форма является ведущей в системе образования.

Форма организации	Возрастная группа
А. Урок физической культуры с элементами ЛФК	1. Дошкольники (3–6 лет)
Б. Групповые занятия в кабинете ЛФК поликлиники	2. Школьники (7–17 лет)
В. Индивидуальные занятия с инструктором на дому	3. Взрослые с хроническими заболеваниями вне стационара
Г. Игровой сеанс в бассейне	4. Пациенты раннего детского возраста (до 3 лет) и тяжёлые больные

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

39. Установите правильную последовательность выполнения массажа живота:

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

40. Установите правильную последовательность этапов выполнения классического массажа при плоскостопии (общая схема).

1) Растирание подошвенной поверхности стопы от пальцев к пятке.
2) Разминание икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.
3) Поглаживание всей стопы и голеностопа для подготовки.
4) Выжимание и разминание наружного и внутреннего края стопы.
5) Завершающие потряхивания и пассивные движения в голеностопе.

41. Соотнесите внешние признаки утомления в процессе массажа 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

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.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач и уровня подготовки обучающихся.