



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

А.В. Семиров

«09» апреля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Председатель  М.С. Павлова

Зав. кафедрой  М.В. Пружина

Иркутск 2026 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению

### **ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:**

На основе научных знаний формировать способности организации индивидуальной образовательной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов в подготовке бакалавра и осуществлении педагогической деятельности педагога в области адаптивной, лечебной, физической культуры и адаптивного спорта.

- Формировать практические навыки применения здоровьесформирующих технологий в практике педагога физической культуры и спорта.
- Формировать способности научного использования педагогических и медико-биологических технологий в разработке программ здоровьесформирования, здоровьесовершенствования, здоровьесбережения, рекреации, адаптации и социализации людей, перенесших серьезные травмы не совместимые с продолжением профессиональной деятельности.
- Выбатывать умения применять теоретические знания и современные методы обучения в педагогической деятельности: дошкольного, начального, основного и дополнительного образования.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:**

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к части формируемой участниками образовательного процесса.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.В.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.

Б1.В.02 Теория и методика преподавания подвижных и спортивных игр.

Б1.В.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта.

Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование.

Б1.О.22 Решение профессиональных задач (практикум).

Б1.В.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.

Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика.

Б1.В.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

Б1.В.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
--------------------	-------------------------------	----------------------------

<p>ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования</p>	<p>ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;</p>	<p><i>Знать:</i> средства ЛФК, программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования. <i>Уметь:</i> применять средства ЛФК, здоровье формирующие, здоровье совершенствующие, восстанавливающие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях. Применять адаптивные программы для реабилитации посттравматических больных, коррекции нарушений функциональных систем организма. <i>Владеть:</i> здоровьем формирующими, здоровьем совершенствующими, адаптивными, рекреационными, корригирующими программами для восстановления</p>
	<p>ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>	<p><i>Знать:</i> методы ЛФК, диагностики эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, физической рекреации, реабилитации и адаптации. <i>Уметь:</i> применять методы ЛФК, диагностики для определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, рекреации, реабилитации и адаптации. <i>Владеть:</i> методами ЛФК, диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, физической рекреации, реабилитации и адаптации. Образовательных, медико-биологических и социальных организаций.</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц зачное	Семестры
		7
Аудиторные занятия (всего)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Самостоятельная работа (всего)	88	88
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Контроль (КО)	4	4
Контактная работа (всего)*	16	16
Общая трудоемкость	часы	108
	зачетные единицы	3

##### 4.2. Содержание учебного материала дисциплины

Общая характеристика метода лечебной физической культуры (ЛФК). Средства ЛФК: физические упражнения, лечебное плавание, игровые упражнения, ходьба. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий ЛФК. ЛФК при патологии дыхательной системы. ЛФК при нарушении сердечно-сосудистой системы. ЛФК при нарушении опорно-двигательной системы. ЛФК при нарушениях других функциональных систем организма человека. Особенности построения занятий ЛФК при различном двигательном режиме. Массаж как средство ЛФК. Виды массажа, физиологическое влияние на организм. Лечебный массаж. Спортивный массаж.

##### 4.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (час)
		Лекции	Практ. занятия	СРС			
1.	Общая характеристика метода лечебной физической культуры (ЛФК).		1	7	доклад	ПК-1 ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре, спорту, а также медико-	8
2.	Средства ЛФК: физические упражнения		1	7	тест		8
3.	Средства ЛФК: лечебное плавание,		1	7	тест		8

	игровые упражнения, ходьба					биологических программ в реабилитации и рекреации здоровья	
4.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий ЛФК		1	7	конспект		8
5.	ЛФК при патологии дыхательной системы		1	7			9
6.	ЛФК при нарушении сердечно-сосудистой системы		1	8			9
7.	ЛФК при нарушении опорно-двигательной системы		1	8			9
8.	ЛФК при нарушениях других функциональных систем организма человека		1	8			9
9.	Особенности построения занятий ЛФК при различном двигательном режиме		1	7	Доклад, конспект	ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно-оздоровительной, реабилитационной направленности в В период восстановления здоровья	8
10.	Массаж как средство ЛФК. Виды массажа, физиологическое влияние на организм		1	8	Методическая практика		9
11.	Лечебный массаж		1	7			8
12.	Спортивный массаж		1	7			8
13.	Контроль знаний и навыков.						4
	Всего		12	88			108

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

№ темы	Наименование темы самостоятельной работы студентов	Методические рекомендации
1.	Общая характеристика метода лечебной физической культуры (ЛФК).	Подготовить доклад- презентацию на тему отличительных особенностей направлений: – Лечебная физическая культура – Адаптивная физическая культура – Физическая культура
2.	Средства ЛФК: физические упражнения	Знать: влияние упражнений на функциональные системы, УУД на период полной реабилитации
3.	Средства ЛФК: лечебное плавание, игровые упражнения, ходьба	Знать: - Формы утренней гимнастики; - Прогулки; - Подвижные игры; - методики дыхательных техник; - терренкур; - скандинавская ходьба
4.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий ЛФК	Знать: Методы диагностики состояния здоровья для определения эффективности занятий ЛФК
5.	ЛФК при патологии дыхательной системы	Знать: – методы применения дыхательных упражнений, частные методики рекреации
6.	ЛФК при нарушении сердечно-сосудистой системы	Знать методику проведения занятия, осуществляя контроль состояния здоровья. Соблюдать технику безопасности. Составлять

		индивидуальные задания для возрастных обучающихся. Для родителей с детьми дошкольного возраста.
7..	ЛФК при нарушении опорно-двигательной системы	Знать: нарушения осанки, методы корригирующей гимнастики. Физические упражнения при заболеваниях и травмах суставов. Методики групповых упражнений скандинавской ходьбы; терренкур (индивидуальные маршруты ходьбы: расстояние, скорость передвижения, затраченное время)
8.	ЛФК при нарушениях других функциональных систем организма человека	Знать методику проведения занятия при различных двигательных режимах больных.
9.	Особенности построения занятий ЛФК при различном двигательном режиме	Знать методику проведения ЛФК групповым и индивидуальными методами.
10.	Массаж как средство ЛФК. Виды массажа, их физиологическое влияние на организм	Владеть техникой приемов массажа: поглаживания, растирания, разминания, ударных приемов.
11.	Лечебный массаж	Знать, владеть средствами ЛФК в сочетании с приемами массажа
12.	Спортивный массаж	Владеть приемами классического массажа

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено

### V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

#### а) основная литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2 изд. – М.: гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 608 с. – 20 экз. +
2. Пружинина, М. В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб.-метод. пособие / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012. - 112 с. – 12 экз. +
3. Слонимская, Л. И. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.

#### б) периодические издания

1. Лечебная физическая культура и спортивная медицина <http://Lf sport.ru>
2. Теория и практика физической культуры **ISI**: <http://www.teoriya.ru>
3. ЛФК и массаж. Спортивная медицина **ISSN** онлайн-версии: Электронная онлайн-версия журнала **ISI**: [http://aconit.ru/show\\_paper.php?idpaper=59](http://aconit.ru/show_paper.php?idpaper=59)

#### в) список авторских методических разработок:

1. [Слонимская, Л. И.](#) Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз. +
2. [Слонимская, Л. И.](#) Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для

вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.+

3. Слонимская, Л. И. Оздоровительная физическая культура [Текст] : Методические указания для студентов с заболеваниями дыхательной системы / Л.И. Слонимская. - Хабаровск: ХГАЭП, 1999.-1 экз+.

4. Слонимская, Л. И. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации для самостоятельных занятий студентов специального отделения с заболеваниями глаз / Л.И. Слонимская. - Хабаровск : ХГАЭП, 1999. - 28 с. – 1 эк.

5. Слонимская, Л. И. Физическая культура [Текст] : Программа лекционно-методических занятий для студентов III курса, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Л.И. Слонимская. - Хабаровск : ХГАЭП, 2002. - 20 с. – 1экз.

6. Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт [Текст] : методические указания по выполнению реферативных работ для студентов, освобожденных от занятий физической культурой / Л.И. Слонимская. - Хабаровск : ХГАЭП, 1999. - 32 с. -1 экз.

#### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Электронная библиотека издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
  2. Гиперленинка - <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
  3. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru>
- Фестиваль педагогических идей - <http://festival.1september.ru/articles/562918/>

## **VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях:

- учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

#### **Технические средства обучения:**

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

### **6.2. Лицензионное и программное обеспечение**

Windows 10 pro;

Adobe acrobat reader DC;  
Audacity;  
Far;  
Firefox;  
Google Chrome;  
Kaspersky AV;  
MS Office 2007;  
Peazip

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций\*), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

### Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1.	Групповые занятия ЛФК	практика	Презентация Powerpoint	1 час.
2.	Классические приемы массажа. техника выполнения	практика	Просмотр видео материалов.	1 час.
Итого часов				2

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

#### Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в виде отдельного документа (приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) или в данном разделе программы. (Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, описание показателей и критериев оценивания.

#### Средства оценки учебных достижений

Терминологический диктант	Средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме
Судейская практика	Средство проверки уровня практических умений и навыков организации и проведения соревнований, методики судейства по избранному виду спорта
Доклад -презентация, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА
Проект (конспект)	Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте.
Контрольная работа	Средство проверки уровня знаний, умений и навыков, обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, а также оценку теоретических аспектов дисциплины

#### Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания

Средство контроля при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	Способен воспроизводить теоретические сведения в заданном темпе	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям
			1 - дает определение заданным понятиям
	Способен решать задачи репродуктивного уровня в заданном темпе	Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия
			1 - формулирует свойство понятия
		Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнение одной операции	0 - не отвечает на вопрос
			1 - отвечает на вопрос
Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнения более одной операции	0 - не отвечает на вопрос		
	1 - отвечает на вопрос		

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
	1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями		
	Выполняет задания алгоритмического характера	Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
			1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов		0 - не найдено верное решение	
	1 - найдено верное решение		

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство проверки уровня знаний, умений и навыков обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.	Способен приводить полные ответы на поставленные теоретические вопросы	Перечисляет факты	0 - не перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			2 - перечислил все факты, требуемые для ответа на поставленный теоретический вопрос
		Перечисляет существенные признаки понятий в рамках заданного вопроса, распознает их, приводит примеры и контрпримеры к ним, устанавливает отношение между понятиями и классифицирует понятия (в случае необходимости)	0 - не выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			1 - выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			2 - выполнил все необходимые для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
	Устанавливает причинно-следственные связи между фактами	0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
		1 - привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
		2 - привел причинно-следственные связи между фактами требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
		Способен решать поставленные задачи	0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
			1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
			2 - реализовал все этапы решения задачи
Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)	Грамотно использует язык науки в процессе описания решения задачи	0 - в описании большей части этапов решения задачи допустил ошибки и (или) недочеты при использовании языка науки	
		1 - в описании меньшей части этапов решения задачи допустил недочеты при использовании языка науки	
		2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи	
	Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям,	Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями	0 - оформил решение задач, не соответствующее с большей части установленных требований
			1 - оформил решение задач в соответствии с большей частью установленных требований
			2 - оформил решение задач в соответствии со всеми установленными требованиями

	перечисленным в процессе изучения материала)		
--	--	--	--

**НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ДОКЛАД-ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи.	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор информации из нескольких источников. Представляет фото, видео, аудио материал в соответствии с темой доклада-презентации	0 – не верно, осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации
			1 – верно осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации
			0 – не представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио)
			2- представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио), дополняющий и подтверждающий содержание доклада
	Способен анализировать, конкретизировать, систематизировать информацию в заданном контексте	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
			1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
			2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и <u>научных положений</u>
			0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
	Владеет культурой речи и представления результатов презентации	Делает выводы	0- не сделал выводы
			1-сделал выводы адекватные фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада-презентации
		Соблюдает грамотность русского языка и культуру речи	0-монотонно раскрывает содержание доклада-презентации, делает ошибки в словах, не правильно ставит ударения
			1-владеет правильной речью, расставляет акценты важного содержания доклада
			2-владеет ораторским искусством, делает паузы, акцентирует внимание на важных фактах, выводах, привлекает внимание слушателей
			0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
Соблюдает авторские права	1 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов		

Тест по дисциплине является стандартизированным средством текущего контроля для диагностики успешности формирования компетенций ПК-1 Представленные варианты тестов, используются как средства текущего контроля.

**Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.** Верное выполнение каждого задания оценивается 1 баллом. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы за задание не предусмотрены. Общий тестовый балл на входном тестировании, на первом тестировании по разделу 1 и на втором тестировании по разделу 2 определяется суммой баллов,

полученных за верное выполнение заданий теста. Максимальное количество баллов (верное выполнение всех заданий) теста – от 9 до 54 баллов. Минимальный пороговый тестовый балл теста соответствует 55% правильно выполненных заданий и равен от 5 баллов входного тестирования до 32 баллов.

Тест выполняется в компьютерной форме в сети Интернет с использованием программной оболочки «Moodle». Проверка выполнения отдельного задания и теста в целом производится автоматически. Общий тестовый балл сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

**Педагогический институт**  
(наименование структурного подразделения)

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**  
**Формулировка компетенции: ПК-1.**Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
<b>1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце</i>				
1.	Установите соответствие между режимом двигательной активности больных назначенным лечащим врачом в стационаре, амбулаторным лечением в поликлинике с их физическим состоянием и двигательными	1.-А 2.-Г 3.-Б 4.-В 5.-Е 6.- Ж	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	<p>возможностями больных людей.</p> <p>Режимы двигательной активности в период реабилитации</p> <p>А. строгий постельный;</p> <p>Б. постельный;</p> <p>В. полупостельный (палатный);</p> <p>Г. общий (свободный);</p> <p>Амбулаторное лечение по месту жительства (поликлиника)</p> <p>Д.реабилитационный;</p> <p>Е. тренировочный;</p> <p>Ж. поддерживающий.</p> <p>1.Полный покой, запрещено сидеть, вставать;</p> <p>2.Пациент самостоятельно обслуживает себя, свободно передвигается по отделению;</p> <p>3.Пациент находится в постели, но может садиться, делать легкие движения конечностями;</p> <p>4.Пациенту разрешено вставать, ходить в пределах палаты;</p> <p>5.Регулярные кардио и силовые нагрузки;</p> <p>6.Активный отдых, ходьба, плавание-поддержание спортивно-оздоровительной</p>	7.-Д		
--	--	------	--	--

	формы			
2.	<p>Установите соответствие между методами оценки эффективности реализуемых программ с их описанием.</p> <p>1. Качественные методы 2. Количественные методы 3. Функциональные пробы 4. Анализ результатов тестирования</p> <p>А.Использование статистических данных для выявления тенденций в физической активности Б. Оценка изменений в уровне здоровья и физической подготовки на основе отзывов В.Оценка показателей физической работоспособности Г. Сбор данных о физическом состоянии участников через стандартизированные тесты Д. Определение уровня физической подготовленности Е. Выявление показателей физической подготовки</p>	<p>1-Б 2-А 3-В 4-Г,Д</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
3.	<p>Установите соответствие медицинских групп здоровья обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>1.Б. 2.В 3.А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	<p>1. Основная 2. Подготовительная 3. Специальная медицинская «А» 4. Специальная медицинская «Б»</p> <p>А. III группа-обучающиеся, имеющие хронические заболевания в стадии ремиссии, рекомендованы занятия в СМГ(специальная медицинская группа); Б. I группа-относительно здоровые обучающиеся; В. II группа- обучающиеся имеющие незначительные отклонения, слабое физическое развитие, часто болеющие ОРВИ; Г. IV, V группы – серьезные ограничения по здоровью, хронические заболевания в острой форме или реабилитации;</p>	4.Г		
4.	<p>Установите соответствие средств рекреации, названия упражнения и его действие</p> <p>1.дыхательные упражнения; 2. стретчинг; 3. расслабляющие упражнения; 4. упражнения на внимание; 5. упражнения для мышц глаз расслабляющие; 6. упражнения для мышц глаз</p>	<p>1-Г 2-Б 3-Д 4-В 5-Е 6-А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	<p>укрепляющие;</p> <p>А. движение глазами вверх-вниз; вправо-влево.</p> <p>Б. и.п.- стойка на левой, правую согнуть вперед, руками прижать к груди – выдох, стоять.</p> <p>В. Делай то, что я говорю!</p> <p>Г. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Д. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх – расслабление:</p> <p>1- пальцев;</p> <p>2- кистей;</p> <p>3-предплечий;</p> <p>4- мышц спины;</p> <p>5-ног;</p> <p>6-и.п.</p> <p>Е. зажмуривание глаз</p>			
5.	<p>Установите соответствие методов диагностики, согласно нозологии заболевания</p> <p>1. ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генчи, ЧД, экскурсия гр. клетки.</p> <p>2. Длина тела; масса тела; гибкость вперед, назад, вправо, влево; динамометрия; становая сила</p> <p>3. ЧСС; АД,- в покое; ЧСС; АД,- после нагрузки 20 приседаний; время восстановления ЧСС; АД.</p>	<p>1-А</p> <p>2-В</p> <p>3-Б</p> <p>4-Д</p> <p>5-Г</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	<p>4. Угол сгибания – разгибание сустава; 5. Позы Ромберга.</p> <p>А. заболевания дыхательной системы Б. заболевания ССС В. заболевания ОДА Г. заболевания нервной системы Д. восстановление подвижности суставов при переломах</p>			
6.	<p>Установите соответствие применения циклических видов спорта, гимнастики в рекреационной деятельности оздоровительных занятий</p> <p>1. лыжный спорт; 2. плавание; 3. фитнес аэробика; 4. ходьба; 5. партерная гимнастика; 6. дыхательная гимнастика; 7. снарядная гимнастика</p> <p>А. нарушения ССС; Б. нарушения дыхательной системы; В. нарушения ОДА; Г. заболевания ЖКТ;</p>	<p><b>1,2,3,4,6- А,Б</b> <b>5,6,7-В,Д,Е</b></p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	Д. заболевания глаз; Е. травмы			
<b>2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически)</b>				
<b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i>				
7.	Установите правильную последовательность фрагментов оздоровительных занятий (уроков), согласно оздоровительных задач: 1. I часть занятия 2.Заминка 3.II часть занятия 4.Заминка 5.III часть занятия  А.Восстановление организма обучающихся; Б.Максимальное повышение физической нагрузки; В.Расслабление работающих мышечных групп; Г.Дыхательные упражнения, стретчинг; Д.Необходимая коррекция патологии; Е.Подготовка организма к выполнению физической нагрузки.	1-Е 2- Г 3- Б,Д 4-В 5- А	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
8.	Установите правильную последовательность применения средств ЛФК при разных формах занятий: 1.Индивидуальные занятия;	1-Б 2-В 3-А	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	<p>2.Групповые занятия; 3.Самостоятельные занятия. А – комплекс упражнений поддерживающий спортивно-оздоровительную форму. Б –комплекс дыхательных, упражнений активизирующих перистальтику кишечника, активацию мелких мышечных групп. В –комплекс упражнений на все мышечные группы, решающий проблемы коррекции и реабилитации после перенесенного заболевания.</p>			
9.	<p>Установите правильную последовательность применения средств ЛФК больного в тяжелом состоянии в процессе лечения: А. гимнастические упражнения; Б. идеомоторные упражнения; В. игры; Г. упражнения с предметами Д. спортивно-прикладные упражнения.</p>	Б, А, Г, В, Д.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
10.	<p>Установите правильную последовательность действий массажных приемов</p> <p>А. растирание; Б. разминание;</p>	В, А, Б, Д, Е	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	В. поглаживание; Д. ударные приёмы; Е. встряхивание;			
11.	Установите правильную последовательность применения средств ЛФК по анатомическому признаку А- для верхних конечностей; Б- для плечевого пояса; В – для верхних конечностей и плечевого пояса; Г – для мышц шеи; Д- для мышц брюшного пресса. Е- для туловища Ж-для мышц нижних конечностей З- для тазового дна	А, В, Б, Г,Е, Д, З, Ж	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
12.	Установите правильную последовательность этапов для оценки эффективности реализуемых программ оздоровительной направленности в образовательной организации  А. Сбор данных о состоянии здоровья участников Б. Анализ результатов и выявление проблемных областей В. Определение целей и задач программы реабилитации Г. Проведение анкетирования участников и родителей	В, А, Г, Б, Д	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

	Д. Разработка рекомендаций для улучшения программы рекреации и коррекции			
<b>3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ)</b> <b>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b>				
13.	<p>Укажите характеристики дозирования упражнений в сторону повышения физической нагрузки:</p> <p>1. по выбору и.п. (сидя, лежа на боку, стоя, упор стоя на коленях).</p> <p>2. по темпу выполнения (медленный, быстрый, средний).</p> <p>3. по количеству повторений (4,8,12 раз).</p> <p>4. по амплитуде движений (большая, средняя, малая).</p> <p>5. по активности выполнения (активные, пассивные, активно-пассивные).</p> <p>6. по сложности выполнения (простые, сложные м)</p>	<p>1. и.п.- <b>лежа на боку</b> (необходима дополнительная опора для удержания тела лежа на боку).</p> <p>2.- <b>быстрый темп</b>, это увеличение скорости выполнения, тем самым повышается физическая нагрузка.</p> <p>3.- чем <b>больше повторений</b>, тем выше нагрузка, в этом случае 12 раз.</p> <p>4. <b>большая</b> амплитуда движения повышает физическую нагрузку.</p> <p>5. <b>активные</b> упражнения повышают нагрузку</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
14.	<p>Для оценки функционального состояния обучающихся в специальной медицинской группе на занятии необходим контроль показателей:</p>	<p>ЧСС-частоты сердечных сокращений, ЧД – частоты дыхания в начале занятия, при максимальной физической нагрузке, в</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

		конце занятия.		
<b>4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)</b> <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)</i>				
15.	Метод проведения оздоровительного занятия в присутствии нескольких человек, называется.....	групповой	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
16.	Особенностью оздоровительных, лечебных, корректирующих занятий является применение...упражнений.	дыхательных	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
17.	Сопровождение, предусмотренное оздоровительными программами обучения в образовательных организациях, называют...	медицинским контролем	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
<b>5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и выберите один правильный ответ</i>				
18.	<p>При реабилитации больных используют метод кинезитерапии, он представляет :</p> <p>1.ЛФК отдельных частей тела с помощью инструктора.  2. Современный, научный метод лечения с помощью упражнений и специальных тренажеров.  3.Комплексный метод реабилитации.</p>	<p>А. 1;  Б. 2;  В.3;</p>	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

19.	Запрещенные спортивно-прикладные упражнения ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  1. ходьба; 2. ходьба на лыжах; 3. плавание; 4. катание на коньках; 5. езда на велосипеде; 6. спортивные игры (баскетбол, футбол).	б. спортивные игры (баскетбол, футбол).	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
-----	--	---	-------------	--

**6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически)**

**Инструкция:** Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов

20.	Полезные упражнения при любых заболеваниях  1. дыхательные; 2. корригирующие; 3. упражнения на равновесие; 4. упражнения на сопротивление 5. висы и упоры; 6. подскоки и прыжки; 7. упражнения на растягивание; 8. упражнения на расслабление; 9. упражнения на растягивание	<b>А-1, 2, 8.</b> Б-1,3,7 В-1, 5, 8	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура
-----	--	---	-------------	--

21.	<p>Выберите три приоритетных физических показателя определяющих эффективность реабилитации нарушений ОДА:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка устойчивости.</li> <li>2. Скорость вставания, ходьбы и поворота.</li> <li>3. Оценка способности к самообслуживанию.</li> <li>4. Измерение угла движения в суставе (амплитуда).</li> <li>5. Восстановление поврежденной двигательной функции.</li> </ol>	<p>А.1,4,5;  <b>Б. 1,3,5;</b>  В.2,3,5;  Г.3.4.5.</p>	<p><i>ПК-1</i></p>	<p>Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура</p>
-----	--	---	--------------------	---

## 8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).

### Вопросы и задания к зачету

1. ЛФК как научный метод лечения, реабилитации больных.
2. Диагностика, физического состояния в процессе занятий ЛФК.
3. Средства ЛФК.
4. Режимы двигательной активности в период реабилитации.
5. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
6. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Нетрадиционные средства и комплексные медико-педагогические технологии лечебной, оздоровительной и рекреативной направленности.
8. ЛФК при патологии опорно-двигательной системы..
9. Идеомоторные упражнения, характеристика, формы применения.
10. Дайте характеристику, укажите физиологическое влияние упражнений по анатомическому признаку.
11. Назовите упражнения ЛФК по характеру действия (дыхательные, корригирующие, релаксационные, стретчинг), их функциональная значимость.
12. Методики индивидуальных рекреационных занятий ЛФК.
13. Методики групповых занятий ЛФК различной патологии.
14. Методики групповых занятий ЛФК различных возрастных групп.
15. Расскажите о технике выполнения классических массажных приемов.
16. Особенности лечебного массажа.
17. В каких случаях применяется спортивный массаж, особенности техники приемов.
18. Показания и противопоказания к массажу.
19. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
20. Какой эффект создает совокупность применения упражнений ЛФК и приемов массажа в одной процедуре?
21. Требования к массажисту при проведении курса массажа.
22. Требования к массируемому, в процессе приема массажа.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:

44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Разработчик:  Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*