



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин



А.В. Семиров

«17» апреля 2024 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 № 6 от «28» марта 2024 г.

Протокол № 7 от «25» марта 2024г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Зав. кафедрой _____

М.В. Пружинина

Иркутск 2024 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:

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.23 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.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

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

Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.

Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика.

Б1.В.ДВ.04.01 Теория и организация адаптивной физической культуры.

Б1.В.ДВ.04.02 Организация адаптивной двигательной рекреации.

III. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
--------------------	-------------------------------	----------------------------

<p>ПК-1</p> <p>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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы ЛФК, диагностики для определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, рекреации, реабилитации и адаптации.</p> <p><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 Очное	Семестры
		8
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 заболевании сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательной системы. ЛФК при заболеваниях 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	8

2.	Средства ЛФК: физические упражнения		1	7	тест	программу по дисциплине (модулю) по физической культуре, спорту, а также медико-биологических программ в реабилитации и рекреации здоровья	8
3.	Средства ЛФК: лечебное плавание, игровые упражнения, ходьба		1	7	тест		8
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
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 заболеваниях 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 заболеваниях 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 заболеваниях 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.: гуманитар. 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://Lfsport.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

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. Средства восстановления работоспособности, здоровья и психоэмоционального равновесия [Текст]: учебное пособие / Л. И. Слонимская. - Хабаровск: ХГАЭП, 2002. – 100- 2 экр.
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 мест 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

техники 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». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитола LG LPCLM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E Компьютер Z-Comp Core 2 Duo E7400 (Системный блок в комплекте, Монитор Samsung 743N) – 28 шт; Интерактивная доска SMART Board 690 15150; Проектор Epson EMP-410w, 2000lm, 500:1, WXGA (1280x800) 20754

Сканер Genius Color Page-HR7X Slim. Принтер HP Laser Jet 1200. Копировальный аппарат Canon FC-226/228 (с картриджем E-16. Компьютер Celeron 2 GM, 40Gb. Системный блок Core i3 3220 250Gb2*1Gb SVGA DVD-RW. Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E. Принтер HP LaserJet P 2015d. МФУ Samsung SCX-3200/XEV. Проектор ViewSonic PJD5133. Доска магнито-маркерная 900*1500. Экран на штативе Proiecta Pro View 178*178. Проектор Viewsonic PJD5234. "ЭЛТЕК". Моноблок TOSHIBA VTW21FPR. Компьютер Celeron 2800.

Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая – 30шт, Гантели ОП0003361000200 – 1шт, Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая- 20шт, Коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi) -60шт, Кушетка массажная с подголовником -1шт, Мат борцовский – 40 шт, Мат борцовский -1шт, Мат гимнастический-(2000г.)-14 Медицинбол АТВ -0,1 1 кг – 18шт, Медицинбол АТВ -02 2 кг - 9шт, Ракетка бадминтон Ynex Basic B-700 ОП0003383000825- 6шт, Ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV- 2 шт, Сетка бадминтон Ynex - 3шт, Сетка баскетбольная- 2шт, Сетка волейбольная с тросом-1шт, Сетка футбольная -1шт, Скакалка SportForYou 2.8 м - 25 шт, Скамья для пресса-1шт, Скамья для пресса -1шт, Спортивный инвентарь "Конь гимнастический"-1шт, Спортивный инвентарь "Козел"--1шт, Степ-доска-(2004г.) -15шт,

Теннисный стол Start Line Olympic с сеткой 04-4060-2шт, Колонка акустическая FS-100 - 4шт, Спортивный инвентарь. Стол теннисный. -1шт, Ворота гандбольные-(2003г.) ОП0003362000042- 2шт, Коврик полиуретановый- 20шт,Кольцо баскетбольное-(2000г.)- 2шт, Перекладина универсальная-(2003г.) -5шт, Стенка шведская-(2003г.) – 5шт,Стойка волейбольная-(2003г.) 2 шт, Динамометр кистевой серии ДК 100 04143314183001 -1шт, Доска магнито-маркерная 900*1500 -1шт,Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E-1шт.

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
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	Способен воспроизводить	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям
			1 - дает определение заданным понятиям

котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	теоретические сведения в заданном темпе	Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия
			1 - формулирует свойство понятия
	Способен решать задачи репродуктивного уровня в заданном темпе	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 стандартизованных 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 Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала) Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям, перечисленным в процессе изучения материала)	Реализовывает этапы решения задачи	0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
			1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
			2 - реализовал все этапы решения задачи
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	
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	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ДОКЛАД-ПРЕЗЕНТАЦИЯ

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

Тесты Лечебная физическая культура

ИДКпк-1.1 (вариант 1)

– **1. Эту дисциплину изучают в медицинских и спортивных вузах, лечебная физкультура – это...**

- мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
- раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
- +система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
- многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.

ИДК пк-1 .1

2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?

- + движения
- роста
- развития
- обмена веществ

ИДК пк-1.1

3. Одна из областей медицины, в которой чаще других применяется ЛФК:

- Стоматология
- Ангиохирургия
- Фармацевтика
- +Кардиология

ИДК пк-1.1

4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?

- «тепло-водолечение»
- «отложение солей»
- +«лечебная гимнастика»
- «улучшение тонуса мышц»

ИДК пк-1.1

5. К средствам лечебной физкультуры относят:

- макробиотическая диета, комплекс кардио
- баночный и спортивный массаж
- + физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж

- иммобилизация, лечебные блокады

ИДК пк-1.1

6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:

- радиотерапия и антицеллюлитный массаж
- +трудотерапия и механотерапия
- ароматерапия и акватерапия
- аутогемотерапия и библиотерапия

ИДК пк-1.1

7. Показаниями к занятиям лечебной физкультурой являются:

- +сердечно-сосудистые, дыхательные, опорно-двигательные заболевания
- болезни кожи, заболевания системы кровообращения
- церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития
- бронхит, бронхиальная астма, депрессия

ИДК пк-1.1

8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:

- активные, пассивные, активно-пассивные
- упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
- порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие
- +упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

ИДК пк-1.1

9. Средства ЛФК применяются при разных нозологических формах заболеваний, определите и выберите их направления

- +заболевания опорно-двигательной системы
- протезирование зубов
- +заболевания сердечно-сосудистой системы
- +заболевания дыхательной системы
- острые воспалительные заболевания
- +желудочно-кишечные заболевания
- онкологические заболевания
- заболевания, связанные с кровотечением

ИДК пк1.1

10. Какие заболевания относятся к патологии дыхательной системы

- +бронхит
- миозит
- +пневмония
- межреберная невралгия
- +эмфизема легких

ИДК пк-1.1

11. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?

- + возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности
- особенности личности больного и реакция на физическую нагрузку
- психологическое состояние пациента
- должность и семейное положение

ИДК пк-1.1

– **12. Физические упражнения каких видов спорта лежат в основе применяемых средств ЛФК?**

- легкая атлетика
- спортивные игры
- +плавание
- велосипедный спорт
- +гимнастика
- боевые искусства

ИДК пк-1.1

13. От чего зависит выбор исходных положений в ЛФК:

- болезней пищеварительной системы
- режима дня
- +двигательного режима, назначенного врачом
- продолжительности упражнения и нагрузки

ИДК пк1.1

14. При каких двигательных режимах назначается ЛФК?

- предоперационный
- +пастельный
- послеоперационный
- +свободный
- +полупостельной
- инфекционный
- выписной

ИДК пк1.1

15. Для какого возраста больных применяется пассивная лечебная гимнастика?

- 25-40 лет
- 50-80 лет
- 18-25 лет
- +для любого возраста
- 5-10 лет

ИДК пк1.1

– **16. В каких случаях назначается пассивная гимнастика?**

- потеря сознания
- +отсутствия двигательной функции
- инфаркт миокарда
- подготовка к операции

ИДК пк1.1

17. В ЛФК главное, чтобы упражнения...

- были эффективными
- +были назначены врачом
- стимулировали активность органов
- развивали моторные навыки

ИДК пк1.1

18. Какой вид лечебной гимнастики назначается стационарным больным в первую очередь?

- суставная гимнастика
- пассивная гимнастика
- активная гимнастика
- +дыхательная гимнастика

ИДК пк1.1

19. ЛФК используется как средство лечения, коррекции, реабилитации, адаптации. Определите, не верно, указанное учреждение (организация).

- больница
- поликлиника
- реабилитационный центр
- +школа
- курорт
- дом отдыха

ИДК пк1.1

20. Отметить несколько ответов, в каких случаях занятия ЛФК запрещены?

- +заболевания крови
- беременность
- +онкология
- +повышенная температура тела
- во время сна
- отсутствие желания больного

ИДК пк1.1

21. Определите нозологическую форму заболевания при использовании следующих форм ЛФК: механотерапия, массаж, плавание, пассивная, активная лечебная гимнастика?

- желудочно-кишечный тракт
- гинекология
- опорно-двигательный аппарат
- сердечно-сосудистое заболевание

ИДК пк1.1

22. Лечебная физкультура делится на методы проведения занятий по ЛФК:

- силовой и базовый
- общий и специальный
- ступенчатый и волнообразный
- +групповой и индивидуальный

ИДК пк1.1

23. Гимнастические упражнения, применяемые в ЛФК делятся:

- +упражнения на специальных тренажёрах (снарядах), с предметами и без предметов
- + строевые, общеразвивающие, корригирующие, в сопротивлении, в висах и упорах
- активные, пассивные
- упражнения мышц верхних и нижних конечностей

ИДК пк1.2

24. К каким упражнениям относятся прыжки?

- кардио упражнения
- +кратковременные интенсивные упражнения
- силовые упражнения
- упражнения на растяжку мышц
- упражнения на выносливость

ИДК пк1.2

25. Прыжки являются обязательным средством ЛФК?

- нет, редко применяются
- +используются в основном с детьми, имеющих нарушение координации, без патологии ОДА, опущения внутренних органов
- +применяются при занятиях в бассейне
- да, используются при любых заболеваниях
- частично применяются для взрослых и детей

ИДК пк1.2.

26.Как дозируется физическая нагрузка при выполнении ЛФК в группах?

- по внешним признакам утомления (покраснение, побледнение кожных покровов, испарина на лице)
- +упражнения выполняются в медленном темпе, в сочетании с ритмом дыхания
- +функциональная готовность занимающихся определяется параметрами ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД (частота дыхания) в начале, середине, конце занятия, при необходимости, определяется АД (в группах с патологией ССС)
- занимающиеся самостоятельно регулируют физическую нагрузку

ИДК пк1.2.

27. В каких случаях снижается общая физическая нагрузка?

- при высокой степени компенсации
- при окончании восстановительного лечения
- + при ухудшении состояния
- при характерных особенностях

ИДК пк1.2

28.Кому принадлежит крылатая фраза «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»?

- Меркуриалис
- Пэр-Генрих Линг
- Д. Шребер
- +Клемент Тиссо

ИДК пк1.2

29. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?

- спортивно-прикладное
- +идеомоторное
- в посылке импульсов к сокращению мышц
- гимнастическое

ИДК пк1.2

30.ЛФК в детском отделении. В каких случаях проводятся групповые занятия?

- при нарушении осанки и плоскостопии
- при частых простудных заболеваниях
- + при патологии ССС
- +дыхательной гимнастики
- при переломах конечностей
- +нарушениях ОДА

ИДК пк1.2

31.ЛФК первого года жизни ребенка. Какие нарушения чаще всего встречаются у детей грудного возраста?

- +ввихи суставов
- +рахит
- +вспучивание живота после кормления
- воспаление легких
- остеохондроз
- диарея

ИДК пк1.2.

32. Физическое развитие ребенка первого года жизни. Какие манипуляции с малышом должны уметь делать родители в первый месяц жизни?

- +массаж и гимнастику
- греметь погремушкой
- +поить водой
- +выкладывать на живот для отхождения газов
- держать вниз головой

ИДК пк1.2

33. Физическое развитие ребенка первого года жизни. Какие манипуляции с малышом должны уметь делать родители в первый месяц жизни?

- +массаж и гимнастику
- греметь погремушкой
- +поить водой
- +выкладывать на живот для отхождения газов
- держать вниз головой

ИДК пк1.2

34. Физическое развитие ребенка первого года жизни. Какие манипуляции с малышом должны уметь делать родители в первый месяц жизни?

- +массаж и гимнастику
- греметь погремушкой
- +поить водой
- +выкладывать на живот для отхождения газов
- держать вниз головой

ИДК пк1.2

35. Физическое развитие ребенка первого года жизни. Какие мышцы малыша в первую очередь необходимо укреплять в первый – третий месяц жизни?

- +мышцы шеи
- мышцы живота
- мышцы спины

- мышцы ног
- мышцы рук

ИДК пк1.2

36. Какие особенности физического развития ребенка первого года жизни происходят в период с 3 до 6 месяцев жизни малыша?

- +укрепляем мышцы туловища, ребенок старается сесть
- пытается встать
- +переворачивается
- встает с опорой

ИДК пк1.2

37. Какие особенности физического развития ребенка первого года жизни происходят в период с 6 до 12 месяцев жизни малыша?

- +встает с опорой
- +активно ползает
- прыгает
- +хорошо сидит
- +ходит от опоры к опоре
- бегает

ИДК пк1.2

38. Какие приемы массажа используются при выполнении гимнастики в первый год жизни малыша?

- +поглаживание
- +растирание
- ударные
- +разминание
- растягивание
- двойное кольцевое

ИДК пк1.2

39. В каких исходных положениях находится малыш при выполнении гимнастики в первый год жизни?

- сидя
- лежа
- стоя
- +лежа на спине
- +лежа на боку
- +лежа на животе

ИДК пк1.2

40. Как называются упражнения, выполняемые ребенком произвольно, при проведении взрослого вдоль позвоночника, надавливании на подошву стопы у пальцев ног ?

- симметричные
- одноименные
- альтернативные
- +рефлекторные

ИДК пк1.1. (Вариант 2)

1. Лечебная физкультура – это...

- мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
- раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
- +система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
- многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.

ИДК пк1.1.

2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?

- +1 движения
- роста
- развития
- обмена веществ

ИДК пк1.1.

3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:

- Стоматология
- Ангиохирургия
- Фармацевтика
- +Кардиология

ИДК пк1.1.

4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?

- «тепло-водолечение»
- «отложение солей»
- + «врачебная гимнастика»
- «улучшение тонуса мышц»

ИДК пк1.1.

5. К средствам лечебной физкультуры относят:

- макробиотическая диета, комплекс кардио
- баночный и спортивный массаж
- +физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
- иммобилизация, лечебные блокады

ИДК пк1.1.

6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:

- радиотерапия и антицеллюлитный массаж
- + трудотерапия и механотерапия
- Зароматерапия и акватерапия
- аутогемотерапия и библиотерапия

ИДК пк1.1.

7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:

- +сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника
- болезни кожи, заболевания системы кровообращения
- церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития
- бронхит, бронхиальная астма, депрессия

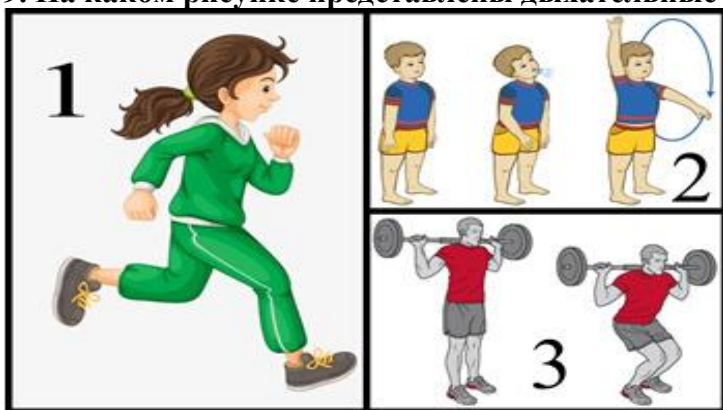
ИДК пк1.1.

8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:

- активные, пассивные, активно-пассивные
- упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
- порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие

- + упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

9. На каком рисунке представлены дыхательные упражнения?



- 1
- + 2
- 3
- ни на каком

ИДК пк 1.1.

10. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?

- ходьба и дозированный бег
- упражнения в равновесии
- прыжки и дозированное плавание
- +упражнения в переноске тяжестей

ИДК пк 1.1.

11. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?

- +возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности
- только особенности личности больного и реакция на нагрузку
- психологическое состояние пациента
- должность и семейное положение

ИДК пк1.1.

12. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:

- болезней пищеварительной системы
- режима дня
- + двигательного режима, назначенного врачом
- продолжительности упражнения и нагрузки

ИДК пк1.1.

13. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?

- 25-40 лет
- 50-80 лет
- 18-25 лет
- +для любого возраста

ИДК пк1.1.

14. В ЛФК главное, чтобы упражнения...

- были эффективными
- +были назначены врачом
- стимулировали активность органов
- развивали моторные навыки

ИДК пк1.1.

15. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:

- +общая и специальная

- силовая и базовая
 - ступенчатая и объемная
 - групповая и индивидуальная
- ИДК пк1.1.

16. Какая форма ЛФК показана на картинке?



- Гидрокинезотерапия
- Трудотерапия
- Терренкур
- +Механотерапия

ИДК пк1.1.

17. По характеру выполнения и видовому признаку гимнастические упражнения делятся на:

- упражнения на снарядах, с предметами и без предметов
- +порядковые и строевые, корригирующие, в сопротивлении, висы и упоры, ритмопластические упражнения
- активные, пассивные
- упражнения мышц верхних и нижних конечностей

ИДК пк1.1.

18. К каким упражнениям относятся прыжки?

- кардио упражнения
- + кратковременные интенсивные упражнения
- силовые упражнения
- упражнения на растяжку мышц

ИДК пк1.1.

19. Три основных варианта дозировки нагрузок:

- +тренирующие, тонизирующие, лечебные
- постоянные, временные, статические
- динамические, сосредоточенные, лечебные
- лечебные, постоянные, временные

ИДК пк1.1.

20. При каком случае снижается общая физическая нагрузка?

- при высокой степени компенсации
- при окончании восстановительного лечения
- + при ухудшении состояния

- при характерных особенностях

ИДК пк1.1.

23. Механотерапия – это...

- +реставрация растроченных функций при помощи специальных аппаратов
- восстановление функций через трудовые процессы
- комплекс мероприятий на недопущение факторов риска заболевания
- выезд пациентов в другую местность в целях оздоровления

ИДК пк1.2.

24. Укажите форму ЛФК.

- Бальнеотерапия
- Активационная терапия
- +Производственная гимнастика
- Логопедия

ИДК пк1.2.

25. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?

- спортивно-прикладное
- +идеомоторное
- в посылке импульсов к сокращению мышц
- гимнастическое

ИДК ПК1.2.

26. Которое из утверждений неверное?

- ЛФК считается лечебно-педагогическим процессом
- При гипертонической болезни применяются упражнения в равновесии
- В лечебной физической культуре используются игры
- +Плотность занятия не имеет значение в дозировке физической нагрузки

ИДК пк1.2.

27. В чем состоит использование эмоционального фактора в ЛФК?

- +в создании положительных эмоций через физические упражнения
- в снижении веса больного за счет введения особых упражнений
- в улучшении кровообращения при использовании упражнений для мелких мышечных групп
- в упражнениях на расслабление

ИДК пк1.2.

28. Интенсивность физических упражнений может быть...

- минимальной, максимальной
- +маленькой, умеренной, большой, максимальной
- средней и максимальной
- малой, большой

ИДК пк1.2.

29. Гимнастика используется в травматологии...

- при хроническом остеохондрозе, грыжах, искривлениях позвоночника
- в повышении емкости легких, улучшении поступления кислорода
- для укрепления сосудов и кровообращения
- + в реабилитации после повреждений мышц, связок, травм суставов и переломов костей

ИДК пк 1.2.

30. Чем отличается ЛФК от оздоровительных технологий?

- воспитанием здорового человека
- физическими упражнениями с задачами лечения
- +обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения

- формой утренней гимнастики

ИДК пк1.2.

31. Тонизирующая дозировка применяется в:

- +в приличном состоянии больного при хронических болезнях, при длительной иммобилизации
- в тех случаях, если необходимо оказать терапевтическое воздействие на орган, предупредить осложнения
- в период восстановительного лечения и выздоровления, и при необходимости нормализовать и повысить работоспособность больного
- все перечисленные варианты

ИДК пк.1.2

32. Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая ...

- 70% от максимальной
- +50% от максимальной
- 80% от максимальной
- 20% от максимальной

ИДК пк1.2.

33. Терренкур (дозированное восхождение) – это...

- +лечение постепенным подъемом и спуском дозированной ходьбой на специальных маршрутах
- самостоятельные занятия, выполняемые теми, кто сознательно относится к качественному исполнению упражнений
- одновременное включение в работу большого количества мышечных групп в быстром темпе
- незначительное общее воздействие

ИДК пк1.2.

34. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?

- повышая адаптацию к большим физическим нагрузкам
- оказывая отрицательное воздействие на психологическое состояние больного
- +влияют на эмоциональное состояние человека и отвлекают от мыслей о болезни
- придает повышенную утомленность от занятий

ИДК пк1.2.

35. Цель специальной тренировки -

- укрепление организма
- придача чувства бодрости
- общее оздоровление организма
- +устранение нарушений работы определенных органов и систем

8.2. Вопросы и задания к зачету (экзамену)

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

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