Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.07.3 Лечебная физическая культура

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 7

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 15

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-5 Способен проводить оздоровительно-восстановительные мероприятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения и теоретико-практические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-5 Способен проводить оздоровительно-восстановительные мероприятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения и теоретико-практические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности	Применяет элементарные медицинские знания при разработке комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-5 Способен проводить оздоровительно-восстановительные мероприятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения и теоретико-практические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	7
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности		+

2	Методика воспитательной работы		+
3	Профессионально-ориентированная практика	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Лечебная физическая культура» изучается в 7 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	40
Лекции (Лекции)	20
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	68
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
7 семестр					
1	Общие основы ЛФК.	4	2	8	Опрос; презентация
2	ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы	4	2	10	Опрос
3	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	4	2	10	Опрос
4	ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.	4	2	10	Опрос; Тестирование
5	ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.	4	4	10	Опрос; Тестирование

6	ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	-	4	10	Опрос; Реферат
7	ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения	-	4	10	Тестирование

Тема 1. Общие основы ЛФК.

Лекция.

Использование ЛФК для оздоровления организма. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Методические принципы ЛФК. Формы проведения занятий ЛФК. Средства ЛФК. Классификация упражнений ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов по назначению.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Классификация упражнений ЛФК.
2 2. Показания и противопоказания к применению ЛФ
3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 2. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы

Лекция.

Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях, при невралгиях, невритах, инсульте, остеохондрозах. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях, при невралгиях, невритах, инсульте, остеохондрозах.
2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 3. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Практическое занятие.

Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. Использование ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца; инфаркте миокарда; гипо-и гипертонии; сердечной и сосудистой недостаточности; миокардите; перикардите; вегетососудистой дистонии.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.
2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 4. ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.

Лекция.

Использование ЛФК и массажа при артритах, артрозах. Противопоказания, методика проведения занятий.

Практическое занятие.

Реабилитация больных с травмами опорно-двигательного аппарата средствами ЛФК: механотерапия, трудотерапия, физические упражнения, массаж. Показания и противопоказания.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Использование ЛФК и массажа при артритах, артрозах. Противопоказания, методика проведения занятий

2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 5. ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.

Лекция.

Дефекты осанки и отклонения в физиологических изгибах позвоночника. Методика ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у подростков и взрослых. Деформация стопы, причины и механизмы формирования плоскостопия.

Практическое занятие.

Методика лечебной физкультуры и формы занятий при деформациях стопы (плоскостопии, косолапости).

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Профилактика и коррекция избыточного веса.
2 2. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.
3 3. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
4 4. Углубленное изучение темы.

Тема 6. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

Лекция.

Использование ЛФК и массажа для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. Методика ЛФК при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, плеврите.

Практическое занятие.

Методика ЛФК при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, плеврите.

Задания для самостоятельной работы.

1. Методика ЛФК при бронхите.
2. Методика ЛФК при пневмонии.
3. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
4. Методика ЛФК при плеврите.

Тема 7. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения

Лекция.

Использование упражнений ЛФК в качестве общетонизирующего средства, для стимуляции крово- и лимфообращения, перистальтики, улучшения секреторной функции, нормализации эвакуации гумуса.

Практическое занятие.

Методика ЛФК при гастрите, дискинезии, энтерите, спланхоптозе

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Углубленное изучение темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общие основы ЛФК.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.
		презентация	5	5 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам презентации, раскрывает тему исследования, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности. Грамотные ответы на дополнительные вопросы. 4 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам презентации, раскрывает тему исследования, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы. 3 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, ответы на вопросы требуют уточнения. 2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.
2.	ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.
3.	ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.

4.	ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.

		Реферат	5	5 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада, раскрывает тему исследования, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности. Грамотные ответы на дополнительные вопросы. 4 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада, раскрывает тему исследования, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы. 3 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, ответы на вопросы требуют уточнения. 2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.
7.	ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Общие основы ЛФК.

1 1. Использование ЛФК для оздоровления организма.
2 2. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
3 3. Методические принципы ЛФК. Формы проведения занятий ЛФК.
4 4. Средства ЛФК.
5 5. Классификация упражнений ЛФК.
6 6. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
7 7. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.
8 8. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов по назначению.

Тема 2. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы

1. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций.

2. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях, при невралгиях, невритах, инсульте, остеохондрозах.

3. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Тема 3. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1 1. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.

2 2. Использование ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца; инфаркте миокарда; гипо-и гипертонии; сердечной и сосудистой недостаточности; миокардите; перикардите; вегетососудистой дистонии.

Тема 4. ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.

1 1. Использование ЛФК и массажа при артритах, артрозах. Противопоказания, методика проведения занятий.

2 2. Реабилитация больных с травмами опорно-двигательного аппарата средствами ЛФК: механотерапия, трудотерапия, физические упражнения, массаж. Показания и противопоказания.

Тема 5. ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.

1 1. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах.

2 2. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.

3 3. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.

4 4. Питание спортсменов на дистанции.

5 5. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.

Тема 6. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

1) как производится вдох в лечебных гимнастиках?

2)какой вид дыхательной гимнастики применяется при различных заболеваниях бронхо-легочной системы?

3)что понимают под дыхательной гимнастикой?

4)контактное дыхание: описание методики.

5)какая методика применяется для усиления вентиляции легких? Дать описание.

презентация

Тема 1. Общие основы ЛФК.

1 Понятие двигательной депривации. Особенности её проявления.

2.Режим двигательной активности.

3.Санитарно-гигиенические требования при проведении групповых занятий.

4.Нетрафициооные формы групповых занятий по ЛФК.

5.Роль лечебной физкультуры в процессе развития двигательных навыков.

6. Понятие двигательной депривации. Особенности её проявления.

7.Режим двигательной активности.

8.Санитарно-гигиенические требования при проведении групповых занятий.

9.Нетрафициооные формы групповых занятий по ЛФК.

10.Специфика организации лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.

11.Содержание и структура занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

12.Иные формы групповых занятий по ЛФК.

Реферат

Тема 6. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

Предмет ЛФК (лечебной физической культуры).
Лечебное действие физических упражнений.
Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.
Запрещенные упражнения в лечебной физкультуре.
Формы занятий ЛФК.
Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.
Периоды лечебного применения физических упражнений.
Принципы занятий ЛФК.
Лечебные заведения и системы работы в них.
Здоровье. Болезнь.
Болезни нынешнего века.
Новые виды двигательной активности (фитнеса), используемые в ЛФК.

Тестирование

Тема 4. ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.

1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?
1. 10 минут
+2. 20 минут
3. 30 минут
4. 12 минут
5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?
1. 2 кв.м
+2. 4 кв.м
3. 8 кв.м
4. 3 кв.м
5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?
1. использование лечебного массажа
2. использование специальных исходных положений
+3. использование физических упражнений
4. использование иглорефлексотерапия
5. использование физиотерапевтического лечения

4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?
1. антропометрия
+2. гониометрия
3. соматоскопия
4. спирография
5. плантография

5. Каковы средства ЛФК?

+1. физические упражнения
2. подвижные игры
3. закаливающие процедуры
4. занятия на велотренажере
5. плавание

Тема 5. ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.

1. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?
1. изменение частоты пульса
2. антропометрия
+3. тесты со стандартной физической нагрузкой
4. ортостатическая проба
5. хорошее настроение

2. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?
1. бег на месте в течение 3-х минут
+2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
3. физическая нагрузка на велотренажере
4. задержка дыхания
5. измерение артериального давления

3. Какие функциональные тесты относятся к специальным?
1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
+2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
3. подсчет пульса и изменение АД в динамике
4. холодовая проба
5. проба Мартинэ

4. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?
1. через сутки
2. через неделю
+3. индивидуально
4. перед выпиской
5. в конце месяца

5. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?
+1. отрицательная динамика ЭКГ
2. положительная динамика ЭКГ
3. отсутствие осложнений заболевания
4. плохое настроение
5. лишний вес

Тема 7. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения

1. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
+3. физические упражнения оказывают универсальное действие

4. психологический
5. расслабляющий

2. Что относится к формам ЛФК?
1. занятие дыхательной гимнастикой
2. контрастное закаливание
+3. механотерапия
4. массаж
5. мануальная терапия

3. Какие упражнения малой интенсивности?
1. динамические дыхательные упражнения
+2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
3. упражнения на велотренажере
4. идиомоторные упражнения
5. упражнения с гантелями

4. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?
+1. свободный режим
2. щадящий режим
3. тренирующий режим
4. госпитальный режим
5. щадяще-тренирующий режим

5. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?
+1. процедура лечебной гимнастики
2. процедурная единица
3. время теста с физической нагрузкой
4. количество пациентов
5. количество групп ЛФК в смену

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-5)

1 1. Дайте определение понятиям «Лечебная физкультура», «кинезотерапия», «реабилитация».
2 2. Какие формы ЛФК вы знаете?
3 3. Какие средства ЛФК вы знаете?
4 4. Какие методы ЛФК вы знаете?
5 5. Какое основное средство кинезотерапии?
6 6. Назовите показания для назначения ЛФК.
7 7. Назовите противопоказания для назначения ЛФК.
8 8. Расскажите классификацию физических упражнений.
9 9. По каким принципам можно классифицировать гимнастические упражнения?
10 10. Назовите основу механизма лечебного действия физического упражнения.
11 11. При осмотре пациента оцените: осанку, объем движений в суставах, длину конечностей, мышечную силу, мышечную трофику, мышечный тонус, сухожильные рефлексы, походку.
12 12. Какие основные и методические принципы физической реабилитации вы знаете?
13 13. Исходя из каких данных можно дозировать нагрузку для пациента?
14 14. Какие вы знаете способы дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений?

15 15. Какие варианты исходного положения для выполнения ЛФК вы знаете?
16 16. При выполнении физического упражнения пациентом за какими параметрами его состояния следует следить?
17 17. Использование ЛФК и массажа при ишемической болезни сердца.
18 18. ЛФК и массаж при заболеваниях ОДА и травмах.
19 19. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.
20 20. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания.
21 21. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
22 22. ЛФК и массаж при плоскостопии и нарушениях осанки у детей и подростков.
23 23. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы.
24 24. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.
25 25. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов по назначению.

Типовые задания для зачета (ПК-5)

Лечебное действие физических упражнений.

Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.
Особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Периоды лечебного применения физических упражнений.

Принципы занятий ЛФК.

Лечебные заведения и системы работы в них.

Здоровье. Болезнь.

Болезни нынешнего века.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-5	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-5	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособ. для студ. мед. вузов. - М.: Изд. гр. "ГЭОТАР-Медиа", 2006. - 567 с.

2. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С., Гершбург М.И. Лечебная физическая культура : учебник. - 9-е изд., стер.. - М.: "Академия", 2013. - 416 с.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html

4. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. - 4-е изд., стер.. - Москва: Флинта, 2018. - 420 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

6.2 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

3. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

4. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Microsoft Windows 10
SPSS Statistic
LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.