МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
_____ Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4

Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель _____ Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
ассистент кафедры кафедры СС, _____ З.К. Бесаев

Рецензент:
директор НИЦ ФИМРДиВ , канд. экон. наук _____ А.В. Дерябин

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование у студентов целостного представления об основах лечебной физической культуры

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Лечебная физическая культура входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Анатомия

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика плавания

Теория и методика подвижных игр

Теория и методика легкой атлетики

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная – преддипломная практика

Психология физического воспитания и спорта

Планирование индивидуального графика тренировок и самоконтроль

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

Организация и управление физической культурой и спортом

Комплексный контроль в физической культуре и спорте

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Адаптивная физическая культура

Теория и методика оздоровительного туризма и спортивного ориентирования

Теория и методика лыжного спорта

Методика проведения занятий со школьниками

Основы массажа

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-4 Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной	

подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ	
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса
ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

– контактная работа – 12,7 акад. часов:

– аудиторная – 12 акад. часов;

– внеаудиторная – 0,7 акад. часов;

– самостоятельная работа – 91,4 акад. часов;

– в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1 Общие вопросы ЛФК								
1.1 Общая характеристика лечебной физической культуры. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по ЛФК	4	1			8	поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.2 Средства и методы ЛФК. Организация проведения ЛФК		2			8	поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Устный опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

						самост оятельное изучение учебной и научной литературы.		
Итого по разделу		3			16			
2. Раздел 2 Методы ЛФК при различных заболеваниях								
2.1 Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4			2	10	разраб отка комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографичес ким материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самост оятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.2 Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы				2	8	разраб отка комплекса упражнений при заболеваниях дыхательной системы; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографичес ким материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самост оятельное изучение учебной и научной	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						литературы.		
2.3 Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии	4			2	8	разраб отка комплекса упражнений в травматологии и ортопедии; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографичес ким материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самост оятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.4 Лечебная физкультура при нарушении осанки (Лардот-ский кифос и сколиоз)				1	10	разраб отка комплекса упражнений при нарушении осанки; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографичес ким материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самост оятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.5 Лечебная физкультура при заболеваниях ЖКТ					8	разраб отка комплекса упражнений при заболеваниях ЖКТ; поиск дополнительной информации по заданной теме	Проверка письмен -ных мате-риалов на образова-тельном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						(работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
2.6 Особенности занятий ЛФК с различными возрастными группами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	4				8	поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.7 Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК		1		1	10	Подготовка реферата поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Составление комплекса упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1		8	62			
3. Промежуточная аттестация								
3.1 Промежуточная аттестация	4				13,4			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

Итого по разделу				13,4			
Итого за семестр	4		8	91,4		зачёт	
Итого по дисциплине	4		8	91,4		зачет	

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, развитие лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков планированию, проведению занятий по физической культуре с дошкольниками.

Также использование игровых технологий в учебной деятельности при проведении подвижных игр.

Использование на учебных занятиях интерактивных технологий предусматривает семинар-дискуссию, а также при проведении практических занятий активное участие обучающихся.

Применение информационных технологий в рамках лекционных и практических занятий предполагает презентацию с демонстрацией учебных материалов.

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455431

б) Дополнительная литература:

Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом

воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453942

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки; Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации; Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

ПРиложение 1

Темы рефератов

1. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК на физиороллах
2. Использование элементов антигравитационный йоги в ЛФК
3. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Акройога)
4. Использование фитнес резинки в ЛФК
5. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (**антикравитационная йога)**
6. Методика реабилитации по системе С.М. Бубновского
7. Методика реабилитации по системе В.И. Дикуля

Тестовые вопросы:

1. ЛФК изучает и решает вопросы:
а. профилактика заболеваний
б. функции различных органов
в. влияние физических упражнений на организм больного
г. факторы природы
2. Тактика ЛФК включает следующие направления:
а. гигиеническое
б. профилактическое
в. реабилитационное
г. социальное
3. ЛФК требует знаний в области:
а. фармакологии (лекарственные препараты)
б. физиотерапии (физические методы лечения)
в. гигиены
г. спортивной медицины
4. Определите последовательность влияния средств ЛФК:
а. нормализующее действие
б. стимулирующее (тонизирующее)
в. компенсаторное
г. трофическое
5. Отличие ЛФК от урока физической культуры:
а. занятие с группой
б. большая продолжительность занятий
в. разнообразие упражнений
г. занятия обеспечивающие профилактический эффект
6.Контроль за занимающимися ЛФК осуществляется по:
а. пульсу
б. эмоциональному состоянию
в. слабой активности занимающегося
г. факторам внешней среды
7. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:
а. особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
б. слабое физическое развитие
в. развитие физических качеств
г. принцип координации движений
8. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:
а. показателям антропометрии
б. лабораторным анализам
в. подвижности суставов
г. функциональным пробам
9. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:
а. организационная работа
б. методическая работа
в. проведение научных исследований
г. санитарно-просветительная работа
10. Впервой половине 19 века лечебное действие дозированных физических нагрузок установил:
а. Н.И. Пирогов
б. Г.И. Сокольский
в. М.Я. Мудров
г. П.Ф. Лесгафт
11. В 1927 году гимнастику для больных с различными степенями искривления

позвоночника предложил:
а. П.Ф. Лесгафт
б. Г.А. Захарьин
в. Г. Клапп
г. Ф.А. Манассеин
12. Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении следующего принципа:
а. систематичности
б. практичности
в. логичности
г. статичности
13. Процедура лечебной гимнастики включает _____ раздела (ов):
а. 3
б. 5
в. 2
г. 4
14. К циклическим упражнениям относятся:
а. прыжки
б. метание
в. плавание
г. единоборства
15. Выделяют ____ метода проведения процедур лечебной гимнастики:
а. 2
б. 4
в. 6
г. 3
16. К ациклическим упражнениям относится:
а. ходьба
б. спортивные игры
в. гребля
г. бег
17. Физические упражнения не включают:
а. гимнастические
б. релаксационные
в. спортивно-прикладные
г. игры
18. К средствам ЛФК не относятся:
а. лечебная гимнастика
б. массаж
в. закаливание
г. фитнес
19. Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки необходимо измерить все, кроме:
а. силы мышц брюшного пресса
б. силы мышц спины
в. силы боковых мышц
г. становой силы
20. Периоды реабилитации в травматологии:
а. иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный
б.вводный, основной, заключительный
в. первый, второй, третий
г. острый, подострый
21. Формы ЛФК при лечении травмы включает:
а. лечебной гимнастики
б. упражнений в воде
в. самостоятельных занятий
г. механотерапии
22. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности характеризуются:
а. тугоподвижности в суставах
б. снижения мышечной силы
в. облитерующего атеросклероза сосудов конечности
г. болезненности при движениях

23. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы:
а. закупорка коронарной артерии тромбом
б. воздействие бактерий
в. снижение двигательной активности
г. нерациональная организация тренировочного процесса
24. Факторами риска при гипертонической болезни являются:
а. длительные наклоны головы
б. упражнения для брюшного пресса
в. упражнения с задержкой дыхания
г. прыжки, подскоки
25. Факторы риска у детей провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы:
а. длительные наклоны головы
б. прыжки, подскоки
в. упражнения для брюшного пресса
г. упражнения с задержкой дыхания
26. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:
а. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
б. упражнения с подниманием рук (ног)
в. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
г. маховые движения ногами
27. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:
а. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
б. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
в. дыхательные упражнения
г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
28. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:
а. упражнения циклического характера
б. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
в. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:
а. лительные наклоны головы
б. пражнения с натуживанием
в. упражнения с задержкой дыхания
г. прыжки, подскоки
30. Специальные упражнения применяются при ожирении:
а. дыхательные упражнения
б. упражнения в расслаблении
в. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
г. упражнения циклического характера
31. Признаком сутулости является:
а. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
б. структурные изменения в позвонках
в. увеличение грудного кифоза
г. нарушение двигательной функции
32. Признаком плоской спины является:
а. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
б. увеличение грудного кифоза
в. нарушение двигательной функции
г. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
33. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:
а. на растягивание
б. для мышц спины и брюшного пресса
в. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
г. в статическом напряжении мышц
34. Разновидности ударных приемов массажа:
а. встряхивание, потряхивание
б. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
в. двойное кольцевое, ординарное
г. похлопывание, поколачивание, рубление
35. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа:
а. встряхивание, потряхивание
б. похлопывание, поколачивание, рубление

в. двойное кольцевое, ординарное
г. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
36. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа:
а. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
б. встряхивание, потряхивание
в. похлопывание, поколачивание, рубление
г. двойное кольцевое, ординарное

Приложение 2

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК 1.1	планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	*Перечень вопросов для подготовки к зачету:* 1. Методы оценки показателей физического развития лиц различного возраста. 2. Медицинские группы здоровья и их характеристика. 3. Понятие об оптимальном двигательном режиме. 4. Показания и противопоказания к тренирующим физическим нагрузкам. 5. Стадии формирования долговременной адаптации к физической нагрузке. 6. Классификация функциональных проб и тестов. 7. Типы реакции сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку. 8. Определение зоны ЧСС для аэробных физических нагрузок. 9. Организация медицинского наблюдения за занимающимися ЛФК. 10. Временные противопоказания для занятий физкультурой и спортом. 11. Абсолютные противопоказания для занятий спортом. 12. Основные разделы работы спортивного врача. 13. Методика и режим спортивных тренировок. 14. Профилактика нарушений состояния здоровья. 15. Понятие о перетренированности и перенапряжении. 16. Особенности врачебного наблюдения за спортсменками. 17. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. 18. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований. 19. Роль ЛФК в процессе реабилитации.
ПК 1.2	**решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;**	*Тематика практических заданий:* 1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»? 2. Какие Вы знаете массажные приемы? 3. Как выполняется прием поглаживания. 4. Как выполняется прием растирания. 5. Как выполняется прием смещение. 6. Как выполняется прием выжимания. 7. Как выполняется прием разминания. 8. Как выполняется прием надавливания. 9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы. 10. Формы кинезотерапии 11. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего? 12. Этиология сколиоза позвоночника 13. Какие виды разминаний вы знаете? 14. В чем особенность выполнения выжимания? 15. Какой частью руки выполняется выжимание? 16. В чем особенность массажного приема надавливание? 17. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний? 18. В чем различие ударных и вибрационных приемов? 19. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные? 20. Какая роль ЛФК в процессе реабилитации? 21. Какие общие правила назначения дозированных физических нагрузок? 22. Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата? 23. Что представляет собой травматическая болезнь? 24. В процессе лечения методами кинезотерапии какие подключаются функциональные уровни ЦНС? 25. -Какие основные характеристики физического упражнения влияют

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		на дозу физической нагрузки? 26. -Перечислите периоды курса кинезотерапии 27. - Особенности методики ЛФК при сколиозах. 28. - Особенность методики ЛФК при дефектах осанки. 29. - Особенность методики ЛФК при плоскостопии 30. - Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. 31. - Методика ЛФК и массажа для детей Задания 1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (комплексы упражнений). 2.ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений). 3.ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений). 6.ЛФК и массаж при заболеваниях обмена веществ (комплекс упражнений). 7.ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений). 8.ЛФК и массаж в травмах (комплекс упражнений). 9.ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями. 10.0собенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 11.История возникновения и развития ЛФК. 12.Гигиенические основы массажа. 13.Массаж отдельных частей тела. 14.Виды массажа. Техника их выполнения. 15. Техника выполнения самомассажа. 16. Виды спортивного массажа. Техника их выполнения. 17.Массаж в различных видах спорта
ПК 1.3	осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	*Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:* 1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе компенсации . 2). Опишите средства ЛФК 3). Какие бывают противопоказания к назначению средств кинезотерапии? 4). Опишите средства кинезотерапии: 5). Что влияет на дозу физической нагрузки в кинезотерапии? 6) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа. 7) Особенность выполнения поглаживание и растирание
ПК-4 - Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ		
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	1. Общие правила назначения дозированных физических нагрузок. 2. Средства ЛФК. 3. Классификации гимнастических упражнений. 4. Определение и характеристики двигательных режимов. 5. Формы применения ЛФК. 6. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики. 7. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия. 8. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки 9. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 10. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда. 11. Механизмы лечебного действия физических упражнений. 12. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни. 13. Формы занятий ЛФК. 14. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		15. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. 16. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите. 17. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм. 18. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких. 19. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. 20. Особенности методики ЛФК и массажа при ЖКТ. 21. Учет эффективности ЛФК. 22. Лечебная гимнастика – основная форма занятий. 23. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 24. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ЦНС. 25. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение. 26. Причины травм при занятиях спортом. 27. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики. 28. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ССС. 29. Режимы двигательной активности, их характеристика. 30. Методика ЛФК при нарушении обмена веществ. 31. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях. 32. Особенности методики ЛФК при травмах 33. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении осанки. 34. Механизмы лечебного действия физических упражнений. 35. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм. 36. Особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы 37. Характеристика периодов в ЛФК. 38. Режимы двигательной активности в ЛФК. 39. Особенности методики ЛФК при заболевании ЖКТ. 40. Общие основы ЛФК 41. Виды массажа 42. Основные приемы массажа и их разновидности. 43. Самомассаж 44. История возникновения и развития спортивного массажа
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса	**Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию** **Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (на физиороллах)** **Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в воде** **Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги** **Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Актойоги)** Выполнить приемы массажа (поглаживание) Выполнить приемы массажа (разминание) Выполнить приемы массажа (выжимание) Выполнить приемы массажа (растирание) Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК **(на физиороллах)** Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК на воде Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК **с использованием элементов антикравитационной йоги** Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК **(Актойоги)**

<table>
<tr><th>Структурный элемент компетенции</th><th>Планируемые результаты обучения</th><th>Оценочные средства</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ПК-4.3</td><td>Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации</td><td>Практические задания:
- подготовить план выполнения основных приемов массажа
- Заполните таблицу:
<table>
<tr><th>Прием массажа</th><th>Физиологическое действие</th><th>Какой частью руки выполняется</th><th>Направление движений</th></tr>
<tr><td>Поглаживание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Разминание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Растирание</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Смещение и выжимания</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Надавливания</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Ударные и вибрационные приемы</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Методические рекомендации для подготовки к зачету
Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):
– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями.
на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Приложение 3

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:
аудиторную работу
- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ;
самостоятельную работу (внеаудиторную работу)
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.
В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.
Требования к оформлению презентаций:
Каждая презентация должны быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
- Оптимальное число строк на слайде – 6 -11.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.

- Следует соблюдать единый стиль оформления.
- Информация должна сопровождаться фотографиями, картинками
- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом. Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)
Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка и организация к практическим занятиям

Все конспекты должны быть написаны от руки в отдельной тетради по общепринятой схеме (приложение).

1. Составить 5 планов-конспектов комплексов утренней гимнастики (для каждого дошкольного возраста один конспект)
2. Составить 5 планов-конспектов занятий по физической культуре (для каждого дошкольного возраста один конспект), ОБЯЗАТЕЛЬНО 2-3 конспекта занятий на обучение элементам спортивной игры или основным движениям.
3. Составить сценарий физкультурно-спортивного праздника или положение по соревнованиям для дошкольников.
4. Составить карточки подвижных игр (2 игры для каждого возраста (одна подвижная, другая малоподвижная игра)
5. Провести подвижные игры, УГГ, занятия по физической культуре, организовать физкультурный досуг

По этим конспектам должны быть проведены 2 физкультурных занятия, 2 утренней гимнастики в спортивном зале среди одногруппников.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончанию изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

- Разделить вопросы для зачёта (экзамена) на знакомые (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и новые, которые придется осваивать самостоятельно. Начинать нужно со знакомого материала, а затем изучить менее известное, воспользовавшись рекомендованной литературой.