



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

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

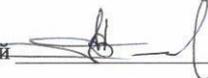
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4
Семестр	7

Магнитогорск  
2021 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

18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Бесаев З.К.

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Цапov Е.Г.

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 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 2023 - 2024 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 2024 - 2025 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 2025 - 2026 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 и массажа

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Лечебная физическая культура и массаж 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 физической культуры и спорта

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

Адаптивная физическая культура

Физическая культура и спорт для людей с ОВЗ

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура и массаж» 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

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 51,1 акад. часов;
- аудиторная – 50 акад. часов;
- внеаудиторная – 1,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 20,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	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	7	1			2	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> 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		1			2	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		2			4			
2. Раздел 2 Методы ЛФК при различных заболеваниях								
2.1 Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	7	1		1	1	<input type="checkbox"/> разработка комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; <input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

<p>2.2 Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы</p>	1	1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> разработка комплекса упражнений при заболеваниях дыхательной системы;</li> <li><input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li><input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	<p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p>	<p>ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3</p>
<p>2.3 Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии</p>	1	1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> разработка комплекса упражнений в травматологии и ортопедии;</li> <li><input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li><input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	<p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p>	<p>ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3</p>

<p>2.4 Лечебная физкультура при нарушении осанки (Лардот-ский кифос и сколиоз)</p>		1		1	1	<p><input type="checkbox"/> разработка комплекса упражнений при нарушении осанки;</p> <p><input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</p> <p><input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>		<p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p> <p>ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3</p>
<p>2.5 Лечебная физкультура при заболеваниях ЖКТ</p>		1		1	1	<p><input type="checkbox"/> разработка комплекса упражнений при заболеваниях ЖКТ;</p> <p><input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</p> <p><input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>		<p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p> <p>ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3</p>

2.6 Особенности занятий ЛФК с различными возрастными группами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.		1		1	1	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
2.7 Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК		1		1	1	<input type="checkbox"/> Подготовка реферата <input type="checkbox"/> 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
Итого по разделу		7		7	7			
3. Раздел 3 Общие вопросы массажа								
3.1 Физиологическое влияние массажа на организм. Лечебный массаж	7	1		2/2И	1	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

3.2 Организация проведения массажа	2		2	1	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
3.3 Спортивный массаж	1		2/2И		<input type="checkbox"/> подготовка доклада по теме: Проведение спортивного массажа во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению; <input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу	4		6/4И	2			
4. Раздел 4 Приемы массажа							

4.1 Поглаживание. Разминание. Вибрация. Выжимание. Встряхивание. Поколачивание. Точечный массаж.	7		14/8И	5	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
4.2 Правила проведения общего массажа	7		3	1,9	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
4.3 Показания, противопоказания, ограничения к проведению массажа.				1	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу	7		17/8И	7,9			
Итого за семестр	20		30/12И	20,9		зачёт	
Итого по дисциплине	20		30/12И	20,9		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 (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>

Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155514> (дата обращения: 30.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **б) Дополнительная литература:**

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

2. 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 // ЭБС 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 Windows 7 Professional (для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>

**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.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

*Темы рефератов*

1. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК на физиороллах
2. Использование элементов антигравитационной йоги в ЛФК
3. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Акройого)
4. Использование фитнес резинки в ЛФК
5. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (антигравитационная 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.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. В первой 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. облитерирующего 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.
  - 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.
  - 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.
  - упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:
- а. длительные наклоны головы
  - б. упражнения 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 кистей.
  - 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, дыхательных.
  - 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

7 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	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки показателей физического развития лиц различного возраста.</li> <li>2. Медицинские группы здоровья и их характеристика.</li> <li>3. Понятие об оптимальном двигательном режиме.</li> <li>4. Показания и противопоказания к тренирующим физическим нагрузкам.</li> <li>5. Стадии формирования долговременной адаптации к физической нагрузке.</li> <li>6. Классификация функциональных проб и тестов.</li> <li>7. Типы реакции сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку.</li> <li>8. Определение зоны ЧСС для аэробных физических нагрузок.</li> <li>9. Организация медицинского наблюдения за занимающимися ЛФК.</li> <li>10. Временные противопоказания для занятий физкультурой и спортом.</li> <li>11. Абсолютные противопоказания для занятий спортом.</li> <li>12. Основные разделы работы спортивного врача.</li> <li>13. Методика и режим спортивных тренировок.</li> <li>14. Профилактика нарушений состояния здоровья.</li> <li>15. Понятие о перетренированности и перенапряжении.</li> <li>16. Особенности врачебного наблюдения за спортсменками.</li> <li>17. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>18. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований.</li> <li>19. Роль ЛФК в процессе реабилитации.</li> <li>20. Общие правила назначения дозированных физических нагрузок.</li> <li>21. Средства ЛФК.</li> <li>22. Классификации гимнастических упражнений.</li> <li>23. Определение и характеристики двигательных режимов.</li> <li>24. Формы применения ЛФК.</li> <li>25. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики.</li> <li>26. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия.</li> <li>27. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки</li> <li>28. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.</li> <li>29. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>30. Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>31. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.</p> <p>32. Формы занятий ЛФК.</p> <p>33. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни.</p> <p>34. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.</p> <p>35. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите.</p> <p>36. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.</p> <p>37. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких.</p> <p>38. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.</p> <p>39. Особенности методики ЛФК и массажа при ЖКТ.</p> <p>40. Учет эффективности ЛФК.</p> <p>41. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.</p> <p>42. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.</p> <p>43. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ЦНС.</p> <p>44. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.</p> <p>45. Причины травм при занятиях спортом.</p> <p>46. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.</p> <p>47. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ССС.</p> <p>48. Режимы двигательной активности, их характеристика.</p> <p>49. Методика ЛФК при нарушении обмена веществ.</p> <p>50. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях.</p> <p>51. Особенности методики ЛФК при травмах</p> <p>52. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении осанки.</p> <p>53. Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>54. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.</p> <p>55. Особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы</p> <p>56. Характеристика периодов в ЛФК.</p> <p>57. Режимы двигательной активности в ЛФК.</p> <p>58. Особенности методики ЛФК при заболевании ЖКТ.</p> <p>59. Общие основы ЛФК</p> <p>60. Виды массажа</p> <p>61. Основные приемы массажа и их разновидности.</p> <p>62. Самомассаж</p> <p>63. История возникновения и развития спортивного массажа</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК 1.2	решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;	<p>64.</p> <p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»?</li> <li>2. Какие Вы знаете массажные приемы?</li> <li>3. Как выполняется прием поглаживания.</li> <li>4. Как выполняется прием растирания.</li> <li>5. Как выполняется прием смещение.</li> <li>6. Как выполняется прием выжимания.</li> <li>7. Как выполняется прием разминания.</li> <li>8. Как выполняется прием надавливания.</li> <li>9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы.</li> <li>10. Формы кинезотерапии</li> <li>11. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего?</li> <li>12. Этиология сколиоза позвоночника</li> <li>13. Какие виды разминаний вы знаете?</li> <li>14. В чем особенность выполнения выжимания?</li> <li>15. Какой частью руки выполняется выжимание?</li> <li>16. В чем особенность массажного приема надавливание?</li> <li>17. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний?</li> <li>18. В чем различие ударных и вибрационных приемов?</li> <li>19. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные?</li> <li>20. Какая роль ЛФК в процессе реабилитации?</li> <li>21. Какие общие правила назначения дозированных физических нагрузок?</li> <li>22. Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата?</li> <li>23. Что представляет собой травматическая болезнь?</li> <li>24. В процессе лечения методами кинезотерапии какие подключаются функциональные уровни ЦНС?</li> <li>25. -Какие основные характеристики физического упражнения влияют на дозу физической нагрузки?</li> <li>26. -Перечислите периоды курса кинезотерапии</li> <li>27. - Особенности методики ЛФК при сколиозах.</li> <li>28. - Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.</li> <li>29. - Особенность методики ЛФК при плоскостопии</li> <li>30. - Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.</li> <li>31. - Методика ЛФК и массажа для детей</li> </ol> <p>Задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (комплексы упражнений).</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>2.ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений).</p> <p>3.ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений).</p> <p>6.ЛФК и массаж при заболеваниях обмена веществ (комплекс упражнений).</p> <p>7.ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений).</p> <p>8.ЛФК и массаж в травмах (комплекс упражнений).</p> <p>9.ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.</p> <p>10.Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>11.История возникновения и развития ЛФК.</p> <p>12.Гигиенические основы массажа.</p> <p>13.Массаж отдельных частей тела.</p> <p>14.Виды массажа. Техника их выполнения.</p> <p>15. Техника выполнения самомассажа.</p> <p>16. Виды спортивного массажа. Техника их выполнения.</p> <p>17.Массаж в различных видах спорта</p>
ПК 1.3	осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <p>1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе компенсации .</p> <p>2). Опишите средства ЛФК</p> <p>3). Какие бывают противопоказания к назначению средств кинезотерапии?</p> <p>4). Опишите средства кинезотерапии:</p> <p>5). Что влияет на дозу физической нагрузки в кинезотерапии?</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																												
		<p>б) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа.            7) Особенность выполнения поглаживание и растирание</p> <p>Практические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовить план выполнения основных приемов массажа</li> <li>- Заполните таблицу:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="587 654 1503 1384"> <thead> <tr> <th data-bbox="587 654 817 878">Прием массажа</th> <th data-bbox="817 654 1088 878">Физиологическое действие</th> <th data-bbox="1088 654 1295 878">Какой частью руки выполняется</th> <th data-bbox="1295 654 1503 878">Направление движений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="587 878 817 945">Поглаживание</td> <td data-bbox="817 878 1088 945"></td> <td data-bbox="1088 878 1295 945"></td> <td data-bbox="1295 878 1503 945"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 945 817 1012">Разминание</td> <td data-bbox="817 945 1088 1012"></td> <td data-bbox="1088 945 1295 1012"></td> <td data-bbox="1295 945 1503 1012"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1012 817 1079">Растирание</td> <td data-bbox="817 1012 1088 1079"></td> <td data-bbox="1088 1012 1295 1079"></td> <td data-bbox="1295 1012 1503 1079"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1079 817 1146">Смещение и выжимания</td> <td data-bbox="817 1079 1088 1146"></td> <td data-bbox="1088 1079 1295 1146"></td> <td data-bbox="1295 1079 1503 1146"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1146 817 1214">Надавливания</td> <td data-bbox="817 1146 1088 1214"></td> <td data-bbox="1088 1146 1295 1214"></td> <td data-bbox="1295 1146 1503 1214"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1214 817 1384">Ударные и вибрационные приемы</td> <td data-bbox="817 1214 1088 1384"></td> <td data-bbox="1088 1214 1295 1384"></td> <td data-bbox="1295 1214 1503 1384"></td> </tr> </tbody> </table> <p>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</p>	Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений	Поглаживание				Разминание				Растирание				Смещение и выжимания				Надавливания				Ударные и вибрационные приемы			
Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений																											
Поглаживание																														
Разминание																														
Растирание																														
Смещение и выжимания																														
Надавливания																														
Ударные и вибрационные приемы																														

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Актойоги)</p> <p>Выполнить приемы массажа (поглаживание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (разминание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (выжимание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (растирание)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (на физиороллах)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК на воде</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (Актойоги)</p>

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.