

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
***Красноярский государственный педагогический университет***  
***им. В.П. Астафьева***  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**Кафедра медико-биологических основ ФК и БЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Лечебная физическая культура и массаж**

*Направление: 49.03.01 Физическая культура;  
направленность (профиль) образовательной программы  
спортивная тренировка*

Квалификация - бакалавр

*Очная и заочная форма обучения*

Красноярск 2024

РПД «Лечебная физическая культура и массаж» составлена к.м.н.,  
доцентом Казаковой Галиной Николаевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры медико-биологических  
основ ФК и БЖ  
протокол № 7 от 4.03.2020 г.

Заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 8 от 20.05.2020 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

РПД «Лечебная физическая культура и массаж» актуализирована  
к.м.н., доцентом Казаковой Галиной Николаевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры медико-биологических  
основ ФК и БЖ

протокол № 9 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 21.05.2021 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

РПД «Лечебная физическая культура и массаж» актуализирована  
к.м.н., доцентом Казаковой Галиной Николаевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры медико-биологических  
основ ФК и БЖ

протокол № 9 от 4.05.2022 г.

Заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 7 от 13.05.2022 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

РПД «Лечебная физическая культура и массаж» актуализирована  
к.м.н., доцентом Казаковой Галиной Николаевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании выпускающей кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 10 от 3.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Г.Н. Казакова

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

РПД «Лечебная физическая культура и массаж» актуализирована  
к.м.н., доцентом Казаковой Галиной Николаевной

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании выпускающей кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 9 от 8.05.2024 г.

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Г.Н. Казакова

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 15.05.2024 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

# 1. Пояснительная записка

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 N 940; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы спортивная тренировка в Департаменте спортивных единоборств КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к обязательной части учебного плана, входит в модуль «Человек как биологическая система» и изучается на первом курсе во 2 семестре.

Индекс дисциплины: Б1.ОД.07.04 Формы обучения: очная и заочная.

**2. Трудоемкость дисциплины** составляет 2 з.е., 72 часа общего объема времени, в том числе по очной форме обучения контактных 28,33, самостоятельная работа 8 часов, промежуточная аттестация - экзамен. При заочной форме обучения контактных 6,33, самостоятельная работа 57 час, промежуточная аттестация – экзамен (8,67 час)

**3. Цель обучения дисциплины:** формирование у бакалавров универсальных и общепрофессиональных компетенций в ходе овладения содержанием дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», систематизированных знаний и навыков по рациональному использованию средств и методов лечебной физической культуры и массажа для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия.

## **4. Планируемые результаты обучения**

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
<p>1) вооружить студентов знаниями, необходимыми для оптимального планирования и коррекции физического состояния с целью сохранения высокого уровня здоровья спортсмена;</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- категории и понятия в области лечебной физической культуры и массажа, соответствующие содержанию указанных разделов (см. 1.4.)</li> <li>- содержание задач и целей проведения лечебной физической культуры и массажа,</li> <li>- специфику знания о методах лечебной физической культуры и массажа.</li> </ul>	<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике основные учения в области физической культуры,</li> <li>- реализовывать систему подбора упражнений и с учётом антропометрических, физических и психологических параметров индивида</li> </ul>	<p>ОПК-7</p> <p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения профилактики травматизма, оказывать первую помощь пострадавшим,</li> <li>- актуальными для конкретного вида травм, методами лечебной физической культуры и массажа.</li> </ul>	<p>оказывать первую доврачебную помощь</p>
<p>2) Овладеть навыками оценивать состояние здоровья занимающихся и осуществлять динамический контроль за здоровьем на всех этапах подготовки;</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- категории, проблемы, а также основные направления в области спортивной медицины;</li> <li>- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности при проведении занятий</li> <li>- проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</li> </ul>	<p>ОПК-7</p> <p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками изложения в форме устного или письменного сообщения или доклада основных положений, содержащихся в учебной или научной литературе,</li> <li>- использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности</li> </ul>	<p>оказывать первую доврачебную помощь</p>



	занимающихся, для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни	
3) выработать умение определять состояние тренированности методами врачебного контроля	<b>Знать:</b> - как находить организационно управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Уметь:</b> - воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	
	<b>Владеть:</b> - навыками определять показания и противопоказания для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
4) научить определять показания и противопоказания для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями;	<b>Знать:</b> - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Уметь:</b> - умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности.	
	<b>Владеть:</b> - навыками целенаправленного осуществления межличностного и социального взаимодействия в учебной и внеучебной деятельности	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости:

контроль посещаемости занятий,  
тестирование на входе и выходе обучения дисциплине,  
устный опрос,  
анализ текста,

подготовка сообщения (доклад, презентация, написание письменной работы, творческое задание).

дискуссия по заданной или свободной теме,  
проверка знаний в ходе работы на лекциях и семинарах с использованием интерактивных методов обучения (оценка выступления на занятиях),

подготовка презентаций, индивидуальный доклад, командное выполнение заданий, подготовка, написание письменных работ, разработка схем, таблиц, в индивидуальном порядке – подготовка материала для научной публикации.

Итоговая форма контроля – экзамен. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий см. в разделе «Фонды оценочных средств».

## **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

При освоении данной дисциплины используется *комплекс* различных образовательных технологий.

Современное традиционное обучение: устное тематическое изложение учебного материала, проведение семинаров, работа с текстами первоисточников, написание письменных работ, решение тестовых заданий, зачет.

Вместе с тем используются разнообразные современные интерактивные технологии: работа в малых группах и командах, презентации, творческие задания, дискуссия, использование общественных ресурсов, технология проектного обучения и другие. Системно применяются технологии индивидуального и группового обучения, в целом гуманно-личностно ориентированное обучение.

Согласно классификации, используемой в перечне:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса: педагогика сотрудничества.

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

а) игровые технологии;

б) проблемное обучение;

в) технология проектного обучения;

г) интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, проблемный семинар);

д) технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала, визуализация материала.

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология дифференцированного обучения; технологии индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

5. Педагогические технологии на основе дидактического усовершенствования и реконструирования материала: технологии обучения по разделам.

## 2. Организационно-методические документы

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине

по очной форме обучения

(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт-ных	Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоят. работы	КРЭ	Контроль
<b>Базовый раздел 1. Предмет, задачи, принципы и организация проведения лечебной физической культуры (ЛФК).</b>	18	14	5		9	4		
1. Предмет, задачи и организация ЛФК. Основные механизмы действия физических упражнений.	6	5	2	-	3	1		
2. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.	4	3	1	-	2	1		
3. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК.	4	3	1	-	2	1		
4. способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Режимы двигательной активности	4	3	1	-	2	1		
<b>Базовый раздел 2. Принципы, правила и алгоритм проведения массажа.</b>	18	14	5		9	4		
1. Общие основы массажа.	3	2	1	-	1	1		
2. Анатомо-физиологические основы массажа.	4	3	1	-	2	1		
3. Техника и методика массажа.	4	3	1	-	2	1		
4. Техника и методика массажа отдельных частей тела	3	3	1	-	2			
5. Спортивный массаж	4	3	1	-	2	1		
<b>Форма промежуточной аттестации по учебному плану – экзамен</b>	36	0,33					0,33	35,67
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>28,33</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>0,33</b>	<b>35,67</b>

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится в следующих формах.

**1) В форме контактной работы:**

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ + КРЭ Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические. КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

**2) В форме самостоятельной работы** обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

**3) В иных формах**, определяемых рабочей программой дисциплины.

**Контроль** – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа + контроль

**по заочной форме обучения**

(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт-ных	Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоят. работы	КРЗ	Контроль
<b><i>Базовый раздел 1. Предмет, задачи, принципы и организация проведения лечебной физической культуры (ЛФК).</i></b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>24</b>		
1. Предмет, задачи и организация ЛФК. Основные механизмы действия физических упражнений.	7	1	1	-		6		
2. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.	7	1		-	1	6		
3. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК.	6			-		6		
4. способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Режимы двигательной активности	6			-		6		
<b><i>Базовый раздел 2. Принципы, правила и алгоритм проведения массажа.</i></b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>33</b>		
1. Общие основы массажа.	7	1		-	1	6		

2.Анатомо-физиологические основы массажа.	6			-		6		
3.Техника и методика массажа.	8	1	1	-		7		
4.Техника и методика массажа отдельных частей тела	8	1		-	1	7		
5.Спортивный массаж	8	1		-	1	7		
<b>Форма промежуточной аттестации по учебному плану – экзамен</b>	9	0,33					0,33	8.67
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6,33</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>0,33</b>	<b>8,67</b>

## **2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

Введение

Основное содержание

Требования к результатам освоения курса

### **Введение**

*В качестве «целевой установки» при реализации ФГОС ВО третьего поколения указываются компетенции, полученные учащимися. Под компетенцией же понимается способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области. Преподавание дисциплины базовой части общенаучного цикла в рамках данного направления подготовки предполагает формирование следующих общекультурных, а также профессиональных компетенций выпускника бакалавриата (см. Требования к результатам освоения курса)*

#### **2. Содержание разделов и тем лекционного и семинарского курса.**

Лекции и семинары проводятся в форме теоретических и практических занятий, на которых изучается программный материал по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

### **Раздел 1. Предмет, задачи, принципы и организация проведения лечебной физической культуры (ЛФК).**

#### **1. Предмет, задачи и организация ЛФК**

*Лекция. Семинар* Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика.

#### **2. Общие основы лечебной физической культуры**

*Лекция. Семинар* Понятие о лечебной физической культуре. Педагогические принципы и формы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений применяемых с лечебной целью. Периоды лечебного применения физических упражнений.

Организация занятий ЛФК в стационаре, поликлинике, санаторно-курортных условиях. Требования к залу, кабинету ЛФК, Техника безопасности при занятиях ЛФК. Требования к инструктору ЛФК, массажисту.

### **3. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Медицинские группа здоровья.**

*Лекция. Семинар.* Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий.

### **4.Классификация физических упражнений в ЛФК.**

*Лекция. Семинар* Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Критерии допустимости нагрузок ЛФК). Принципы тренировок в ЛФК Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.

### **5.Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы**

*Лекция. Семинар* Механизмы лечебного действия физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. ЛФК при пороках сердца. ЛФК при инфаркте миокарда и стенокардии. ЛФК при атеросклерозе. ЛФК при гипертонической и гипотонической болезни. ЛФК при вегетососудистой дистонии.

### **6.Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания**

*Лекция. Семинар* Механизмы лечебного действия физических упражнений на дыхательную систему. Основные виды дыхательных гимнастик. Принципы подбора дыхательных гимнастик. ЛФК при пневмонии. ЛФК при плеврите. ЛФК при бронхиальной астме.

### **7.Принципы лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии**

*Лекция. Семинар* Основные виды нарушения осанки. ЛФК при нарушениях осанки. Понятие о сколиотической болезни. Степени развития сколиоза.. ЛФК при сколиозе. ЛФК при плоскостопии. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия физическими методами.

### **8.Принципы лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения**

*Лекция. Семинар* Механизмы лечебного действия физических упражнений на органы пищеварения и обмен веществ. ЛФК при язвенной болезни желудка. ЛФК при гастрите. ЛФК при опущении внутренних органов брюшной полости.

### **9.Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорнодвигательного аппарата**

*Лекция. Семинар* Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Краткая характеристика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях суставов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы. ЛФК при травмах спинного мозга. ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях центральной нервной системы.

## **10. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ,**

*Лекция. Семинар* Механизмы лечебного действия физических упражнений на органы пищеварения и обмен веществ.. ЛФК при ожирении. Аэробные тренировки и питание.

## **Раздел 2. Принципы, правила и алгоритм проведения массажа.**

### **1. Общие основы массажа.**

*Лекция. Семинар.* История возникновения и развития массажа. Место массажа в системе физической реабилитации. Гигиенические условия для проведения массажа. Оборудование кабинета массажа. Средства для проведения массажа. Методика осмотра массируемой области. Показания и противопоказания для проведения массажа.

### **1. Анатомо-физиологические основы массажа.**

*Лекция. Семинар.* Анатомическое строение кожи. Физиологическое обоснование массажа. Механизм воздействия массажа на органы и системы. Оценка реакции организма на процедуру массажа.

### **2. Техника и методика массажа.**

*Лекция. Семинар.* Техника проведения массажа. Приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Разновидности приёмов. Обоснование их применения в зависимости от возраста, анатомического расположения массируемой области, целей и задач применения массажа.

### **3. Техника и методика массажа отдельных частей тела.**

*Семинар.* Общие принципы выполнения массажа отдельных частей тела. Техника и методика массажа головы, шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, верхних и нижних конечностей, грудной области, живота.

### **4. Спортивный массаж.**

*Лекция. Семинар.* Роль массажа в процессе подготовки спортсменов. Виды спортивного массажа. Задачи применения массажа в зависимости от периода подготовки спортсмена. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.

### **5. Лечебный массаж при заболеваниях и травмах у спортсменов.**



*Лекция. Семинар.* Цель и задачи применения массажа при заболеваниях и травмах у спортсменов. Клинико-физиологическое обоснование. Массаж при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, вегетативных нарушениях, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, эндокринных заболеваниях, заболеваниях и травмах костной и мышечной системы, опорно-двигательного аппарата. Массаж в сочетании с другими средствами физической реабилитации больных спортсменов.

#### **6. Нетрадиционные методики массажа.**

*Семинар.* Баночный (вакуумный) массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Медовый массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Антицеллюлярный массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Аромомассаж: показания, противопоказания, методика проведения.

### **2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Аудиторные занятия включают в себя лекции и практические занятия. На лекции выносятся узловые вопросы курса, а также материал наиболее трудный для самостоятельного изучения, сложный или недостаточно полно освещаемый в учебной литературе. На семинаре предлагается обсудить несколько вопросов, объединенных общей темой. В процессе обмена информацией происходит одновременно и опрос, и изучение нового материала, и закрепление пройденного.

Наряду с лекциями и семинарскими занятиями, важным видом учебной деятельности является самостоятельная работа обучающегося. Самостоятельное изучение источников, подготовка и защита подготовленных сообщений, выполнение творческих заданий являются важной формой усвоения учебного материала. Термин «самостоятельная работа» в настоящее время приобретает более широкое толкование и понимается как деятельность, направленная на усвоение, закрепление, расширение и углубление знаний, умений и навыков, получаемых как на занятиях под руководством преподавателей, так и в часы самостоятельной подготовки.

В ходе самостоятельной работы реализуются главные функции обучения – закрепление знаний и переработка их в устойчивые умения и навыки. Одновременно с этим приобретаются навыки работы с научной литературой и навыки самостоятельного поиска знаний.

Владение целостной картиной курса вкупе с возможностью мягко корректировать его содержание (расширять в избранном направлении) позволяет студенту проектировать индивидуальный образовательный маршрут. А индивидуализация обучения предполагает совершенствование форм и методов самостоятельной работы учащихся.

Изучение проблем курса, отраженных в программах, должно быть основано на анализе научной, учебно-методической и справочно-энциклопедической литературы, список которой приводятся в соответствующем разделе рабочей программы. При работе с различными источниками следует обратить внимание на общее и различное в позициях авторов; полезно найти само основание (то есть объяснить причину) этой общности или различия и только затем попытаться разобраться в собственных установках и предпочтениях, выработать собственную позицию.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

### Рекомендации к устному опросу (оценочное средство 1)

При изучении дисциплин социогуманитарного цикла устный опрос, возможно, остается самой эффективной формой контроля. При подготовке к устному опросу по любой теме обучающемуся рекомендуется использовать принцип тетрады: проблема – имя (кто и когда проблему сформулировал) – ключевое понятие (сначала краткое определение, затем развернутое) – подход (некоторая концепция, ее сильные и слабые стороны). Необходимо сочетать краткость ответа с полнотой, а стремление к самостоятельным рассуждениям – с твердым знанием научных фактов (что именно и кем именно было сказано, на каком основании и т.д.).

Поскольку гуманитарное знание отличается открытостью и вариативностью, важно быть готовым к тому, что преподаватель при оценивании знаний в значительной степени опирается на свой опыт – философское, социологическое, культурологическое знание (понимание сути проблем) с трудом поддается формализации, хотя, конечно, определенные критерии оценки должны выдерживаться и действительно выдерживаются.

### Рекомендации к работе над подготовленным сообщением (оценочное средство 2)

Экзаменационное средство «подготовленное сообщение» охватывает разнообразные формы: заранее подготовленный вопрос семинарского занятия, реферат, библиографический обзор, сочинение, презентацию, доклад...

Однако все названные формы обладают единой структурой, предполагают приблизительно одинаковые затраты времени на подготовку и на представление результатов в ходе занятия, а главное – оцениваются по единым критериям (см. Раздел 4.2.2). Различия касаются особенностей оформления текста и выбора методики изложения, однако эти моменты не являются существенными с точки зрения задач освоения дисциплины.

### **Рекомендации к анализу текста (оценочное средство 3)**

Анализ и интерпретация текста – древнейший метод гуманитарного познания, который полностью сохраняет свое значение и сегодня. Многие патриархи современной философии считают, что у этой науки есть вообще один единственный предмет – текст. Результат интерпретации всегда непредсказуем. И ход ее тоже достаточно свободный. О правилах можно договариваться, но лишь в общем и целом. Вот простейший алгоритм анализа текста:

- 1) Раскрыть главную идею текста и выделить второстепенные утверждения, разбить текст на порции, озаглавить его (анализ).
- 2) Оpoznать философские, культурологические, социологические категории, встречающиеся в тексте, и дать им определения (категориальный анализ).
- 3) привести аргументы в пользу тезисов, высказанных в тексте (апология).
- 4) Привести аргументы против тезисов, высказанных в тексте (критика).
- 5) Составить интеллект-карту текста (схему, граф, систему понятий и т.п.).
- 6) Сформулировать пять-шесть вопросов к тексту, обозначить места, наиболее трудные для понимания, заменить неудачные слова синонимами (подготовка методического сопровождения).
- 7) Показать практическое значение звучащих во фрагменте идей, то есть их воздействие на научную мысль, на систему нравственных ценностей, на повседневную жизнь (обоснование значимости концепции).
- 8) Проиллюстрировать текст примерами из литературы, кино, из истории, из собственного опыта (подбор иллюстраций).
- 9) Воссоздать портрет автора текста, охарактеризовать общество, эпоху, к которым следует отнести текст (анализ социокультурных, личностных и иных предпосылок концепции).

### **Рекомендации, касающиеся интерактивных форм работы и активного участия в них (оценочное средство 4)**

Различные интерактивные формы работы, как правило, сочетаются одна с другой: позиционное обучение, предметно-ориентированная деловая игра, дискуссия, интеллектуальная разминка, парная и групповая работа, кейс-метод, брэйнсторминг...

Особо следует обратить внимание на способность ума отклоняться от жесткой схемы, угадывать верную мысль в неточных фразах и, наоборот, замечать отсутствие понимания проблемы за фасадом слов правильных, реагировать на интонацию, мимику, жесты, просьбы собеседника. Мобилизация знаний методом управляемого диалога – это не тестирование. Она, наоборот, нацелена на индивидуализацию процесса обучения. На то,

чтобы избежать изъянов формального подхода. Главное правило: сначала слышать собеседника, и лишь во вторую очередь – стараться донести свою позицию до другого.

### **Рекомендации к тестированию (оценочное средство 5)**

Тестирование может быть организовано по-разному. Обучающемуся может быть предложена случайная выборка вопросов или, напротив, тематическая. Выборка, охватывающая весь пройденный курс или лишь отдельные темы. По-разному лимитируется и время. Всё зависит от задач, поставленных перед данной процедурой тестирования. В нашем курсе тестирование не является решающей формой контроля. Его задача, скорее, заключается в мобилизации внимания, в систематизации знаний. Вместе с тем, тестирование поможет и преподавателю, и обучающемуся определить пробелы и в дальнейшем обратить на них особое внимание.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **Рекомендации к сдаче экзамена (оценочное средство 6)**

К сдаче экзамена допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Обобщение материала рекомендуется проводить в несколько этапов:

а) сквозное повторение тем, разделов дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти;

б) выборочное повторение по отдельным темам или вопросам воспроизведение учебного материала; дифференцировка того, что запомнилось лучше, и того, что запомнилось хуже;

в) повторение и осмысливание плохо усвоенного материала и воспроизведение его по памяти.

Раскрывая тот или иной вопрос, необходимо выполнить следующие требования:

– раскрыть содержание (смысл) вопроса кратко и по существу дела, дать ясные, четкие определения основных понятий темы (а по требованию экзаменатора дать четкое определение также любого другого понятия курса);

– объяснить, почему вопрос находится в ведении данной дисциплины и показать, каким образом то или иное его решение влияет на наши представления о мире, обществе, человеке;

– проследить, насколько возможно, эволюцию представлений о рассматриваемом явлении, сравнить различные точки зрения, продемонстрировать их сильные и слабые стороны;

– показать актуальность затрагиваемой проблематики;

– связать по требованию экзаменатора данный вопрос с любым другим вопросом курса, а также с проблемами отрасли, в которой

специализируется обучающийся

– продемонстрировать практическое владение навыками ведения философско-культурологической дискуссии, а также основами профессиональной этики и речевой культуры.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Рекомендации к оформлению подготовленного сообщения (реферата, сочинения и т.д. – в случае необходимости)**

Материал необходимо представить в напечатанном виде. Объем – не более 15 страниц машинописного текста включая титульный лист, содержание и список литературы. Текст набирается 14 шрифтом через 1,5 интервал, красная строка 1,25, интервал между абзацами «0», отступ: слева – 3 см.; справа, сверху, снизу – по 2 см., приветствуются отсутствие переносов и выравнивание текста по ширине страницы.

Обязательные структурные элементы текста: Титульный лист

Содержание Введение

Основная часть (1–3 раздела) Заключение (выводы, резюме)

Библиографический список (для реферативного сообщения: не менее 10 источников).

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ 1</b>			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Устный опрос (любого вида)	<b>3</b>	<b>6</b>
	Подготовленное сообщение (любого вида)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Применение приёмов массажа (любого участка тела)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Активное участие в ИФР (интеракт. формах работы)	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ 2</b>			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Устный опрос (любого вида)	<b>3</b>	<b>6</b>
	Подготовленное сообщение (любого вида)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Подготовка комплекса упражнений ЛФК (любого)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Активное участие в ИФР (интеракт. формах работы)	<b>3</b>	<b>6</b>
	Владение навыками ПП	<b>20</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Промежуточная аттестация	экзамен	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Публикация статьи (или принятие к публикации)	<b>1</b>	<b>5</b>
	Выступление на научной конференции	<b>1</b>	<b>5</b>
	Практическое задание (составление плана ЛФК и массажа)	<b>1</b>	<b>5</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, без учета дополнительного раздела)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

60–72 – зачтено

73–86 – зачтено

87–100 – зачтено

**Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

**Кафедра медико-биологических основ ФК и БЖ**

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
**протокол № 10 от 3.05.2023 г.**  
зав. кафедрой Г.Н. Казакова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
**протокол № 9 от 17.05.2023 г.**  
председатель Н.Н. Казакевич

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся  
по дисциплине

**Лечебная физическая культура и массаж**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура;  
направленность (профиль) образовательной программы  
спортивная тренировка

Квалификация: Бакалавр

Составитель: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

### **1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:**

– контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных методов обучения..

### **1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:**

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура; (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура; направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка (бакалавриат), Квалификация: Бакалавр;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном образовательном государственном бюджетном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева» и его филиалах, утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

2.1. Перечень компетенций, формируемых, в процессе изучения дисциплины:

УК–7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь



## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
УК – 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1	доклад
			2	проведение социологического мини-исследования
			3	Анализ текста
			4	составление словаря ключевых понятий
			5	письменное сообщение
		Промежуточная аттестация	6	тест
			7	экзамен
ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Безопасность жизнедеятельности Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1	доклад
			2	проведение антропологического мини-исследования
			3	Проведение функциональной пробы
			4	составление тренировочного цикла
			5	Составление рекомендаций
		Промежуточная аттестация	6	тест
			7	экзамен

## 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

1.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен

1.2. Оценочные средства:

1.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену

Критерии оценивания по оценочному средству  
«вопросы к экзамену-7»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
<b>УК-7</b>	Осуществляет анализ самостоятельно, выбирает методы и стратегии анализа,	Решает задачи, но только при непосредственном участии преподавателя	Осведомлен о современных идеях, методах, достижениях,

	обосновывает выбор		понимает их особенности
<b>ОПК-7</b>	Осуществляет анализ самостоятельно, выбирает методы и стратегии анализа, обосновывает выбор	Решает задачи, но только при непосредственном участии преподавателя	Осведомлен о современных идеях, методах, достижениях, понимает их особенности

Менее 20 баллов – компетенция не сформирована

Процедура оценивания уровня сформированности каждой из компетенций включает в себя применение указанных критериев, во-первых, к теоретическим показателям (знает); во-вторых – к практическим показателям (умеет, владеет).

Таким образом, каждая компетенция предполагает наличие знаний, умений и навыков. Оценка уровня ее сформированности складывается из трех оценок. В свою очередь, оценка за ответ на зачётный вопрос складывается из оценок за каждую из компетенций, выносимых на экзамен. Оценка за всю работу на зачете – из оценок за ответы на каждый из двух вопросов.

Критерии оценивания по оценочному средству – тест-б:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
7-9 правильных ответов	7
10-12 правильных ответов	9
13-15 правильных ответов	10
Максимальный балл	10

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: доклад, проведение социологического мини-исследования, анализ текста, составление словаря ключевых понятий, письменное сообщение.

##### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству доклад-1

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота, последовательность и структурированность изложения вопроса.	1
Аналитический подход к рассмотрению вопроса	1
Привлечение доказательной базы (статистики, исследований)	1
Аргументированность собственной точки зрения.	1
Ответы на дополнительные вопросы.	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания оценочного средства творческое задание – написание мини-эссе-2

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ содержит глубокий анализ проблемы, обучающийся опирается на теоретические знания в области лечебной физкультуры и массажа	5
Наличие приведенных примеров	3
Обращение к материалам собственной исследовательской деятельности	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания оценочного средства анализ текста-3:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания в области лечебной физкультуры и массажа	2
Аргументирует свою точку зрения	2
Обучающийся предлагает несколько вариантов решений	1
Максимальный балл	5

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству составление словаря ключевых понятий-4

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ясность представления проблемы	2
Углубленность описания проблемы	2
Использование цвета, изображений, шрифтов	2
Использование пространства листа	2
Иерархичность изложения материала	2
Максимальный балл	10

4.2.5. Критерии оценивания оценочного средства письменное сообщение-5:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания в области лечебной физкультуры и массажа	2
Наличие приведенных примеров	1
Обращение к материалам собственной исследовательской деятельности	2
Максимальный балл	5

## Оценивание результатов на экзамене

За ответ на первый теоретический вопрос – от 0 до 8 баллов (40 %).

Из них:

УК-7 – 0-2 балла (1 балл – за теоретический показатель, 1 – балл за два практических показателя)

ОПК-7 – 0-2 балла (1 балл – за теоретический показатель, 1 – балл за два практических показателя)

За ответы на дополнительные вопросы – от 0 до 2 баллов (10 %).

За ответ на второй теоретический вопрос – от 0 до 8 баллов (40 %).

Из них:

УК-7 – 0-2 балла (1 балл – за теоретический показатель, 1 – балл за два практических показателя)

ОПК-7 – 0-2 балла (1 балл – за теоретический показатель, 1 – балл за два практических показателя)

За ответы на дополнительные вопросы – от 0 до 2 баллов (10 %).

Итого: от 0 до 20 баллов (100 %).

Оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

87–100 % – «отлично»;

73–86 % – «хорошо»;

60–72 % – «удовлетворительно»;

0 –59 % – «неудовлетворительно».

Оценивая уровень сформированности любой компетенции, экзаменатор учитывает следующие моменты:

– уровень теоретических знаний (подразумевается не только формальное воспроизведение информации, но и понимание предмета, которое подтверждается правильными ответами на дополнительные, уточняющие вопросы, заданные членами комиссии), **знает содержание, историю, особенности концепций, их достоинства и недостатки, терминологию;**

– умение использовать теоретические знания при выполнении практических заданий, при анализе конкретных проблем, поступков, ситуаций; могут приниматься во внимание также способность устанавливать внутри- и межпредметные связи, оригинальность и красота мышления, знакомство с дополнительной литературой; **выявляет, анализирует, интерпретирует, ориентируется в дискуссии, определяет степень обоснованности той или иной концепции;**

– владение профессиональными исследовательскими и преподавательскими навыками (включая качество изложения материала, то есть обоснованность, четкость, логичность, компактность ответа, а также его полноту, правильный темп и т.д.), **владеет методологией, аргументировано отстаивает свою точку зрения.**

Преподаватель может использовать следующие пояснения к критериям оценивания компетенций.

Оценка *отлично* – исчерпывающее владение программным материалом, понимание сущности рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание основных положений дисциплины, умение применять концептуальный аппарат при анализе актуальных проблем. Логически последовательные, содержательные, конкретные ответы на все вопросы зачётного задания и на дополнительные вопросы преподавателя (комиссии), свободное владение источниками.

Дан полный развернутый ответ на вопросы из различных тематических разделов:

- грамотно использована научная терминология;
- правильно названы и определены все необходимые для обоснования признаки, элементы, основания, классификации;
- указаны основные точки зрения, принятые в научной литературе по рассматриваемому вопросу;
- аргументирована собственная позиция или точка зрения, обозначены наиболее значимые в данной области научно-исследовательские проблемы.

Оценка *хорошо* – достаточно полные знания программного материала, правильное понимание сути вопросов, знание определений, умение формулировать тезисы и аргументы. Ответы последовательные и в целом правильные, хотя допускаются неточности, поверхностное знакомство с отдельными теориями и фактами, достаточно формальное отношение к рекомендованным для подготовки материалам.

Дан правильный ответ на часть вопросов из различных тематических разделов:

- применяется научная терминология;
- названы все необходимые для обоснования признаки, элементы, классификации, но при этом допущена ошибка или неточность в определениях, понятиях;
- имеются недостатки в аргументации, допущены фактические или терминологические неточности, которые не носят существенного характера;
- высказано представление о возможных научно-исследовательских проблемах в данной области.

Оценка *удовлетворительно* – фрагментарные знания, расплывчатые представления о предмете. Ответ содержит как правильные утверждения, так и ошибки, возможно, грубые. Испытуемый плохо ориентируется в учебном материале, не может устранить неточности в своем ответе даже после наводящих вопросов преподавателя (членов комиссии).

Дан правильный ответ хотя бы на один вопрос из предложенного тематического раздела:

- названы и определены лишь некоторые основания, признаки, характеристики рассматриваемого явления,
- допущены существенные терминологические неточности;
- собственная точка зрения не представлена;
- не высказано представление о возможных научно-исследовательских проблемах в данной области.

Оценка *неудовлетворительно* – отсутствие ответа хотя бы на один из основных вопросов, либо грубые ошибки в ответах, непонимание смысла проблем, незнание терминологии.

## **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1 раздел:

- 1.ЛФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия
- 2.История развития ЛФК Цели и задачи ЛФК Средства и методы ЛФК
- 3.Основные механизмы действия физических упражнений Клинико-физиологические основы ЛФК
- 4.Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм
- 5.Организация занятий ЛФК Обязанности инструктора ЛФК
- 6.Разработка схем занятий ЛФК Оборудование и оснащение занятий ЛФК
- 7.Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК
- 8.Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК
- 9.Гимнастические упражнения в ЛФК
- 10.Дыхательные упражнения в ЛФК
- 11.Корректирующие упражнения в ЛФК
- 12.Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК
- 13.Принципы применения физических упражнений в ЛФК
- 14.Дозировка физических упражнений в ЛФК Выбор исходных положений в ЛФК
- 15.Формы проведения занятий в ЛФК
- 16.Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка Периоды ЛФК Вводный период ЛФК – основные характеристики Основной период ЛФК – основные характеристики Заключительный период ЛФК – основные характеристики
- 17.Режимы двигательной активности
18. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы
- 19.Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания

20. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения  
Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения  
Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки  
Методики ЛФК при холецистите  
Методики ЛФК при желчнокаменной болезни  
Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта
21. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе)
22. ЛФК при ожирении  
Классификация заболеваний мочевыводящей системы
23. Этиопатогенез воспалительных заболеваний мочевыводящей системы  
ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи
24. ЛФК в послеоперационном периоде.

2 раздел:

1. История возникновения и развития массажа.
2. Гигиенические условия для проведения массажа. Оборудование кабинета массажа.
3. Средства для проведения массажа.
4. Методика осмотра массируемой области.
5. Показания и противопоказания для проведения массажа.
6. Анатомическое строение кожи.
7. Физиологическое обоснование массажа.
8. Механизм воздействия массажа на органы и системы.
9. Оценка реакции организма на процедуру массажа.
10. Приёмы массажа. Особенности их применения в зависимости от возраста.  
Роль массажа в процессе подготовки спортсменов.
11. Виды спортивного массажа.
12. Задачи применения массажа в зависимости от периода подготовки спортсмена.
13. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.
14. Баночный массаж. Техника проведения.
15. Медовый массаж. Техника проведения.
16. Аромамассаж. Техника проведения.
18. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
20. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
21. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
22. Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения.
23. Способы остановки различных видов кровотечения.
24. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
25. Назначение мягких повязок, общие правила наложения.
26. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки, доврачебная помощь.

27. Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
28. Повреждение коленного сустава, признаки повреждения, доврачебная помощь.
29. Вывихи суставов. Виды вывихов. Признаки, доврачебная помощь.
30. Раны, их разновидности, доврачебная помощь при различных ранах.
31. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
32. Растяжение, надрыва и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
33. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, первая помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
34. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
35. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
36. Физические средства, их влияние на организм спортсмена.
37. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.



## Методические рекомендации по освоению дисциплины

**Доклад** – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты.

Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

**Анализ текста.** Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем.

При решении анализ текста необходимо:

1) представить рассуждение по поводу: необходимости дополнительных данных и источников их получения; прогнозов относительно субъектов и/или причин возникновения ситуации;

2) продемонстрировать умения использовать системный подход, ситуативный подход, широту взглядов на проблему;

3) подготовить программу действий, направленную на реализацию, например, аналитического метода решения проблемы: проанализировать все доступные данные, превратить их в информацию; определить проблему; прояснить и согласовать цели; выдвинуть возможные альтернативы; оценить варианты и выбрать один из них.

**Письменное сообщение** – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

Структурными элементами сообщения являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, библиографический список. *Содержание* должно включать перечень основных структурных элементов сообщения. Во *Введении* четко формулируется цель выполнения сообщения и *средства* достижения ее, актуальность и социальную значимость темы. *Основная часть* – главный содержательный раздел, разбитый на подразделы и пункты в соответствии с составленным планом. *Заключение* содержит обобщающие выводы по теме и личные оценки автора. *Библиографический список* использованных источников должен содержать перечень источников, использованных при выполнении сообщения. Источники следует располагать по алфавиту.

Порядок представления и защиты письменного сообщения

Рекомендуемый план защиты доклада:

Название темы.

Краткое изложение наиболее интересной информации по теме.

Способы и результаты поиска информации для выполнения сообщения.

Анализ трудностей, с которыми встретились при выполнении работы.

Ваше личное отношение к выполненной работе.

Главная цель любого сообщения – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 5.1. Примерные темы для подготовленного сообщения (оценочное средство 2)

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки.
3. Гигиена физических упражнений
4. Функциональные методы исследования в лечебной физкультуре и спортивной медицине
5. Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации
6. Физическая реабилитация больных в клинике
7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
8. ЛФК при сердечнососудистых заболеваниях
9. Физическая реабилитация спортсменов в зависимости от вида травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
11. ЛФК при нарушениях обмена веществ
12. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения
13. Физическая реабилитация больных в спортивной практике.
14. Физическая реабилитация спортсменов при перетренированности.
15. Физическая реабилитация больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата
16. Физическая реабилитация больных в акушерстве и гинекологии
17. Физическая реабилитация больных в стоматологии, офтальмологии, оториноларингологии
18. Физическая реабилитация больных в педиатрии
19. Физический контроль за занимающимися физической культурой.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2024/2025 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 9 от 8.05.2024 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Г.Н. Казакова

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 15.05.2024 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины Лечебная физическая культура и массаж.

№п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Кол-во экземпляров /точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский 10 15 15 федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Беликова, Радмила Михайловна. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. М. Беликова ; науч. ред. Н. К. Гайнанова ; Алтайская гос. акад. образования. - Бийск: АГАО, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр.: с. 104. - Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php</a> .	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293 - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - 2-е изд., доп. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 512 с. - ISBN 5-691-01006-9 : 112.48, 44	Научная библиотека	23

5.	Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>			
6.	Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
7.	Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 576 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	15
8.	Кудрявцев, Михаил Дмитриевич. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями ослабленными детьми школьного возраста [Текст] : учебное пособие / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск : РИО КГПУ, 2004. - 160 с.	Научная библиотека	15
	<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
9.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

10.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000–. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
11.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ОООИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
12.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992. -	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>	Доступ из локальной сети вуза
13.	Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт- дисках, статьях из научных и журналов. – Электрон. Дан. – Красноярск, 1992 – . – Режим доступа: <a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a>	<a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	Свободный доступ

заместитель директора библиотеки  / Шулипина С.В.

(должность структурного подразделения)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины Лечебная физическая культура и массаж

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-53	<p>Проектор-1шт., маркерная доска-1 шт., компьютер-7 шт., интерактивная доска-1 шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт.</p> <p>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL); Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL) Adobe Acrobat Reader — (Свободная лицензия); Google Chrome — (Свободная лицензия); Mozilla Firefox — (Свободная лицензия); LibreOffice — (Свободная лицензия GPL); Gimp — (Свободная лицензия); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); Консультант Плюс -(Свободная лицензия для учебных целей);</p>
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-36	<p>маркерная доска-1 шт., компьютер-1 шт. Наглядное пособие по анатомии и физиологии человека для проведения лабораторных и практических занятий</p> <p>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL); Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL) Adobe Acrobat Reader — (Свободная лицензия); Google Chrome — (Свободная лицензия); Mozilla Firefox — (Свободная лицензия); LibreOffice — (Свободная лицензия GPL); Gimp — (Свободная лицензия); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); Консультант Плюс -(Свободная лицензия для учебных целей);</p>
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,	<p>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт</p> <p>Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015);</p>

<p>д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) Консультант Плюс - (договор № 20087400211 от 30.06.2016). ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)</p>
<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-03 Зал для научной работы</p>	<p>Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)</p>

### **Материально-техническое обеспечение для обучающихся из числа инвалидов**

При обучении студентов с нарушением слуха предусматривается использование: звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха.

При обучении студентов с нарушением зрения предусматривается использование: электронных луп, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации.

При обучении студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата предусматривается использование: альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в формах, доступных для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, использование различных специальных экранных клавиатур и др.