МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)
«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины – привитие студентам знаний, умений и навыков, профилактики и реабилитации при важнейших заболеваниях средствами лечебной физической культуры и массажа.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура» является обязательной для изучения, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Гигиена физического воспитания и спорта, Врачебно-педагогический контроль в физической культуре, Спортивный массаж, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Национальные и нетрадиционные виды спорта, Методика общей и специальной физической подготовки, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Методика и организация семейного физического воспитания.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; требования к структуре образовательных программ и их элементов; требования к предметным результатам ФГОС общего образования; содержание примерных основных образовательных программ; актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; принципы критического мышления.

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и

профессиональной деятельности; использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности; проектировать рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы);проектировать план-конспект / технологическую карту урока; разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать методы и средства сбора информации о высказываемых мнениях и точках зрения.

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; содержанием примерных основных образовательных программ; средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; методами анализа современного состояния теории и практики в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; точкой зрения на актуальные вопросы в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности человека.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия

		на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

	оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности	
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-7. Способен определять собственную позицию относительно дискуссион-ных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	ПК-7.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем и тенденций в области Физической культуры, Безопасности жизнедеятельности. ПК-7.2. Проявляет способность аргументированно, логически верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения. ПК-7.3. Выделяет концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности, соотносит с нею свои мировоззренческие установки, гражданскую позицию и социальную мотивацию.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию

физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3,4).

– требования к структуре образовательных программ и их элементов; требования к предметным результатам ФГОС общего образования; содержание примерных основных образовательных программ; нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе; назначение, функции, структуру рабочих программ учебных предметов, особенности их проектирования; особенности рекомендованных на федеральном уровне учебно-методических комплектов и предметных линий учебников (ПК-4 (индикаторы – 1, 2).

– актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей; особенности проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2,3,4).

содержание изучаемых в школе предметных областей в их историческом и методическом единстве;

– различные элементы предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», их связи в науке и образовании; основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»; методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1, 2,3).

– важнейшие дискуссионные проблемы в научном освоении физической культуры и безопасности жизнедеятельности (основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности человека); принципы критического мышления (ПК-7 (индикаторы – 1, 2,3).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня

физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний; применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3,4).

– использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности; проектировать рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы);проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 1, 2).

– разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать и проводить индивидуальные и групповые занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1, 2,3,4).

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельность»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1, 2,3).

– использовать методы и средства сбора информации о высказываемых мнениях и точках зрения; выделять концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности; выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам; воспринимать иные точки зрения по обсуждаемым дискуссионным проблемам (ПК-7 (индикаторы – 1, 2,3).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы – 1, 2,3,4).

– содержанием примерных основных образовательных программ; технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1, 2).

– технологиями проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятий для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2,3,4).

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями оценивания уровня учебных достижений обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2,3).

– методами анализа современного состояния теории и практики в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; точкой зрения на актуальные вопросы в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности человека (ПК-7 (индикаторы – 1, 2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 4 зачётные единицы (108 час.)
Контактная работа 45,25 час.
Самостоятельная работа 62,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	7 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	62,75
Практические занятия	33	
Зачёт с оценкой	0,25	-
Всего	45,25	62,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	7	1,5	-	1,5	8,75	Практико-ориентированные задания

2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	7	1,5	-	6	9	Практико-ориентированные задания
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	7	1,5	-	6	9	Практико-ориентированные задания
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	7	1,5	-	3	9	Текущий контроль №1
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	7	1,5	-	3	9	Практико-ориентированные задания
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	7	1,5	-	4,5	9	Практико-ориентированные задания
7.	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	7	3	-	6	9	Текущий контроль №2
ИТОГО			12	33		62,75	Зачёт с оценкой

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК

ЛФК - как научная дисциплина и метод лечебного воздействия. ЛФК как неотъемлемая часть системы физического воспитания. ЛФК - естественно-биологический метод неспецифической, активной, функциональной и патогенетической терапии. Механизм общего и специального действия ЛФК на организм больного. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК. Принципы построения и формы организации занятий по ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, терренкур, прогулки, туризм, спортивно-прикладные упражнения и игры.

Методика проведения процедуры лечебной гимнастики. Принципы дозирования физической нагрузки. Последовательность действий при назначении больному ЛФК. Оценка эффективности применения ЛФК. Этапный, текущий и экспресс-контроль. Функциональные и клинические критерии эффективности.

Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Механизм действия и методика ЛФК у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках

сердца. Лечебная физическая культура при недостаточности кровообращения. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. ЛФК в различные периоды острой пневмонии и при бронхиальной астме. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика. Схема реабилитации больных, перенесших острую пневмонию. Методика обучения больного правильному дыханию и поведению в период приступа бронхиальной астмы. ЛФК при бронхиальной астме: в межприступный период, в период предвестников. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов дыхания.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы действия лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения. Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками. Механизм действия и методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. ЛФК при заболеваниях кишечника. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов пищеварения.

Тема 5. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ

Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Механизмы действия лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ. ЛФК и массаж при ожирении. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении. ЛФК при сахарном диабете. Роль физических упражнений и в профилактике нарушений обмена веществ.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы. Механизмы действия лечебной физической культуры при нервной системы. Лечебная физическая культура при различных формах невроза (неврастении, психастении, истерии). Роль физических упражнений и массажа в профилактике заболеваний нервной системы.

Тема 7. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата

Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура при повреждении плечевого пояса и верхней конечности. Лечебная физическая культура при переломах костей таза и нижней конечности. Лечебная физическая культура при переломах позвонков без нарушения целости спинного мозга.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих

образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как контрольная работа, практико-ориентированные задания, тесты, кейс-задачи.

На зачете с оценкой по дисциплине «Лечебная физическая культура» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете с оценкой используется письменная форма проведения зачета с оценкой, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете с оценкой – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачете с оценкой в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 35 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 17,5.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачете с оценкой. Задание проверяется и оценивается на зачете с оценкой.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 7,5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	7,5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете с оценкой.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет	4-5 балла

профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете с оценкой.

Оценка на зачете с оценкой выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
2. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2009. - 416 с.
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный

университет (СКФУ), 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая ; Министерство здравоохранения РФ ; Федеральный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины ; Московский учебно-методический центр по среднему медицинскому образованию. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Горелова, Л. В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа : учебное пособие / Л. В. Горелова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 224 с.
3. Грейс, Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 320 с.
4. Дубровский, В. И. Массаж : учебник / В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 496 с. - (Учебник для вузов).
5. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 416 с.
6. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878. – Текст : электронный.
7. Общие основы лечебной физической культуры и массажа : методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, С.Ю. Толстова, А.Н. Нестеров .— 2004. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/152937. - Текст : электронный.
8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.
9. Физическая реабилитация : учебник для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : в 2 т. / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - Москва : Академия, 2013.
10. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / сост. Л. П. Черапкина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.aonb.ru/ Полнотекстовые электронные библиотеки. Путеводитель по ресурсам Интернет. Предлагает ссылки на сайты, которые содержат полнотекстовые версии печатных изданий.
2. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
3. http://lib.walla.ru/ Публичная электронная библиотека.
4. http://studentam.net/ Электронная библиотека учебников

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:
В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Автор рабочей программы дисциплины: Е.В. Перевозчикова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
2. Общие противопоказания к назначению ЛФК.
3. Последовательность действий при назначении больному ЛФК.
4. Оценка эффективности применения ЛФК.

Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС
2. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения.
3. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме.
2. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика.
3. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа.
4. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.

2. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей.
3. Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов пищеварения.

Тема 5. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при расстройствах обмена веществ (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
2. ЛФК и массаж при ожирении.
3. Диета и физическая активность при ожирении.
4. Роль физических упражнений в профилактике нарушений обмена веществ.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
2. Механизмы действия лечебной физической культуры при нервной системы.
3. Лечебная физическая культура при различных формах невроза.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний нервной системы.

Тема 7. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Лечебная физическая культура при переломах костей таза и нижней конечности.
3. Лечебная физическая культура при переломах позвонков без нарушения целости спинного мозга у лиц.

По заданиям для самостоятельной работы оформляется реферат.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть
   4.1…..
   4.2…..
   5. Заключение
   6. Список литературы

Темы рефератов для самостоятельной работы студентов.

1. Гигиена поз и движений при различных заболеваниях.
2. Гигиена поз и движений здорового человека.
3. Физиологические основы и классификация массажа. Основные приемы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.
4. Точечный массаж, общая методика.
5. Точечный массаж при ОРЗ, рините, ангине, бронхите.
6. Основные принципы самомассажа.
7. ЛФК и массаж у лиц пожилого возраста.
8. Закаливание как метод ЛФК.
9. Основные принципы закаливания.
10. Неспецифические закаливающие мероприятия.
11. Специальные закаливающие мероприятия.
12. Основы методики ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Освоение дисциплины предполагает проведение лабораторных занятий. Для подготовки к лабораторным занятиям студенты должны изучить лекционный материал, вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и выполнить практико-ориентированное задание.

Вопросы для самостоятельной подготовки к заданиям текущего и промежуточного контроля

1. Исторические аспекты возникновения и развития ЛФК.
2. Задачи и средства ЛФК
3. Методические принципы проведения занятий лечебной физической культурой
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК
5. Методические приемы дозирования физической нагрузки
6. Методика составления схемы и процедуры лечебной гимнастики
7. Механизмы общего лечебного воздействия ЛФК.
8. Механизмы специального лечебного воздействия ЛФК.
9. Классификация средств ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК.
10. Понятие двигательного режима. Виды двигательных режимов.
11. Гигиена поз и движений при различных заболеваниях.
12. Закаливание как метод ЛФК. Основные принципы закаливания.
13. Контроль и учет эффективности применения ЛФК
14. ЛФК при острой пневмонии у детей.

15. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких
16. ЛФК при бронхиальной астме
17. Методики закаливающих мероприятий у часто и длительно болеющих детей.
18. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при бронхиальной астме у детей.
19. Носовая дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика при бронхиальной астме у детей.
20. Особенности диагностики нарушений осанки у детей.
21. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка.
22. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность
23. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей.
24. Профилактика нарушений осанки у детей.
25. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях в детском возрасте.
26. Формирование навыка правильной осанки у детей.
27. Ортопедическая коррекция нарушений осанки у детей.
28. Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте.
29. Механизм формирования сколиоза у детей.
30. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни у детей.
31. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни у детей.
32. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни у детей.
33. Профилактика сколиотической болезни у детей.
34. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у детей.
35. Диагностика плоскостопия в детском возрасте.
36. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии у детей.
37. Профилактика плоскостопия у детей.
38. Клиническая картина травматических повреждений у детей.
39. Задачи ЛФК при травмах у детей.
40. Особенности перелома ключицы у детей
41. Особенности перелома плечевой кости у детей
42. Особенности перелома локтевого сустава у детей
43. Особенности перелома костей предплечья у детей
44. Особенности перелома бедренной кости у детей
45. Особенности повреждений коленного сустава у детей
46. Особенности перелома голени у детей
47. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника
48. Причины заболеваний органов пищеварения у детей.
49. Симптоматика заболеваний пищеварительной системы у детей.
50. Причины возникновения гастрита у детей.
51. ЛФК при хроническом гастрите у детей.
52. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у детей.
53. ЛФК при дискинезиях кишечника у детей.
54. ЛФК при дискинезиях желчевыводящих путей у детей.

55. Методические особенности проведения занятий ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы у детей.
56. Методические особенности проведения ЛГ при синдроме ночного энуреза
57. Лечебная физическая культура при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.
58. Лечебная физическая культура при ожирении.