

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский  
университет имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Методического Совета

ПСПбГМУ им. И.П.Павлова

«6» мая 2019 г., протокол №59

проректор по учебной работе,

председатель Методического Совета

профессор \_\_\_\_\_ А.И. Яременко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По**

**дисциплине**

Основы лечебной физкультуры

**Для**

**специальности**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат  
(наименование и код специальности)

**Форма обучения**

Заочная

**Отделение**

Адаптивной физической культуры

**Кафедра**

Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

**Санкт-Петербург  
2019**

Рабочая программа по дисциплине «Основы лечебной физкультуры» на основании ФГОС3++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения

Составитель рабочей программы:

доцент, к.м.н.

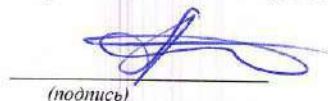


Л.А.Заровкина

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, протокол №12 от 12.03.2019 г.

Заведующая кафедрой Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

профессор, д.м.н.

  
(подпись)

А.А. Потапчук  
(расшифровка фамилии И. О.)

Рабочая программа дисциплины одобрена **цикловой методической комиссией** по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им.И.П.Павлова «25» апреля 2019 г., протокол №31.

Председатель цикловой методической комиссии

профессор, д.психол.н,  
(ученое звание или ученая степень)

  
(подпись)

Е.Р.Исаева  
(Расшифровка фамилии И. О.)

### **1. Цели и задачи дисциплины:**

**Цель** - ознакомить обучающихся с основами лечебной физической культуры, средствами, формами, методами и методиками лечебной физкультуры при заболеваниях и повреждениях, особенностями проведения занятий ЛФК с различными возрастными и гендерными группами.

Задачи:

- изучить особенности проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной гимнастикой с учетом психофизических особенностей занимающихся;
- изучить методики ЛФК при заболеваниях в детском и подростковом возрасте;
- изучить методики ЛФК при заболеваниях в пожилом и старческом возрасте;
- изучить особенности проведения занятия по лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Основы лечебной физкультуры» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Общая трудоемкость дисциплины составляет 360ч/10 з.е. Преподается на 4 курсе в 8 семестре. Относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана, индекс Б1.В.ОД.16.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### **Общепрофессиональные компетенции (ОПК)**

ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

#### **Обязательные профессиональные компетенции (ПКО)**

ПКО – 1. Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по физической реабилитации с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся

#### **Профессиональные компетенции (ПК)**

ПК – 1. Способен проводить занятия по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные понятия, используемые в ЛФК;
- классификацию и механизмы лечебного действия физических упражнений;

- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;
- особенности ЛФК у детей и подростков;
- особенности ЛФК у лиц зрелого и пожилого возраста;
- теоретические основы организации индивидуальных и групповых занятий ЛФК;
- показания и противопоказания к проведению занятий ЛФК;
- методики ЛФК, применяемые при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- методики ЛФК, применяемые в педиатрии и геронтологии;
- правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

#### Уметь:

- выделять средства, формы и методы ЛФК при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;
- дифференцированно подбирать средства ЛФК с учетом индивидуальных особенностей;
- оценивать эффективность ЛФК при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;
- определять задачи и содержание индивидуальных и групповых занятий ЛФК с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей;
- давать рекомендации по развитию двигательной активности занимающихся с учетом основного дефекта, психофизического состояния, медицинских противопоказаний;
- регулировать физическую нагрузку и контролировать физическое состояние занимающихся в процессе занятий ЛФК;
- проводить занятия по лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;
- применять методики и технологии организации занятий по лечебной физической культуре, используемые для подготовки спортсменов сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь при проведении занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

#### Владеть:

- способами оценки эффективности использования физических упражнений в процессе занятий ЛФК;
- применением физических упражнений, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- проведением занятий по ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- проведением занятий по ЛФК больных педиатрического и геронтологического профиля;
- использованием технических средств реабилитации, оборудования, инвентаря и приемов страховки для обучения занимающихся двигательным действиям;
- проведения занятий по лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;

- регулировать физическую нагрузку членов сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы. ФГОСЗ++

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр
		8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	38	38
В том числе:		
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	26	26
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	319	319
В том числе:		
Реферат (написание и защита)	10	10
Другие виды самостоятельной работы	309	309
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	экзамен 3	экзамен 3
<b>Общая трудоемкость</b>	360ч	360ч
	10 з.е.	10 з.е.

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Учебно-тематическое планирование дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по фГОСЗ++	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
1.	Раздел 1. Основы лечебной физкультуры (ЛФК)	4	8	60	72
2.	Раздел 2. Частные методики ЛФК	8	18	240	266
3.	Реферат	-	-	10	10
4.	Подготовка к экзамену	-	-	9	9
5.	Экзамен	-	-	-	3
	Всего часов	12	26	319	360

##### 5.2 Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по фГОСЗ++	Содержание темы	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Основы лечебной физкультуры (ЛФК)	Тема 1.1. Основные понятия и термины ЛФК. Кинезотерапия. Методы ЛФК. Формы проведения ЛФК. Дидактические принципы организации занятия ЛФК.	ОПК-8. ПКО – 1.



		<p>Физиологическая кривая физической нагрузки. Понятие «плотность урока».</p> <p>Тема 1.2. Организация занятия ЛФК.</p> <p>Средства ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. Механизмы действия физических упражнений. Схема занятия ЛФК. Способы дозирования физической нагрузки в ЛФК.</p>	
2.	Раздел 2. Частные методики ЛФК	<p>Тема 2.1. ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в кардиологии, пульмонологии, эндокринологии.</p> <p>Планирование занятия ЛФК с терапевтическими больными в стационаре и в амбулаторных условиях.</p> <p>Тема 2.2. ЛФК в неврологии. Виды физических упражнений, применяемых при повреждениях и заболеваниях центральной нервной системы, периферической нервной системы.</p> <p>Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при переломах позвоночника и конечностей. ЛФК в ортопедии. Физические упражнения, применяемые для лечения и профилактики дегенеративно – дистрофических заболеваний позвоночника. Понятия «остеохондроз» и «дорсалгия». Роль физических упражнений в лечении и в профилактике заболеваний суставов. Применение ортезов в неврологии, травматологии и хирургии.</p> <p>Тема 2.4. ЛФК в хирургии. Особенности методики ЛФК в раннем послеоперационном периоде. Расширение двигательного режима в послеоперационном периоде, обучение навыкам активных перемещений.</p> <p>ЛФК при беременности. Роль физических упражнений в организации двигательной нагрузки беременных.</p>	<p>ОПК-10.</p> <p>ПКО – 1.</p> <p>ПК – 1.</p>

### 5.3. Лекции

№ п/п	Название тем лекций дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		4
1.	Лечебная физкультура, введение в дисциплину	2
2.	Организация занятия ЛФК. Занятие как процедура и как урок. Схема	2

	занятия ЛФК.	
3.	Планирование занятия ЛФК для пациентов терапевтической клиники. ЛФК в эндокринологии - при сахарном диабете и ожирении.	2
4.	Планирование занятия ЛФК для пациентов в неврологии. ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения. ЛФК при повреждении периферических нервов. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.	2
5.	Планирование занятия ЛФК для пациентов в травматологии и ортопедии. ЛФК при переломах конечностей и позвоночника. ЛФК при заболеваниях суставов.	2
6.	ЛФК в хирургии. ЛФК в период беременности.	2
7.	Всего за дисциплину	12

#### 5.4. Практические занятия

№ п/п	Название тем практических занятий дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		4
1.	Организация занятия ЛФК в медицинских учреждениях различного профиля.	6
2.	Классификация физических упражнений в ЛФК. Схема процедуры ЛФК.	4
3.	Разработка комплекса упражнений для больных в клинике внутренних болезней (терапия, эндокринология). Аэробные упражнения.	4
4.	Разработка комплекса упражнений для пациентов неврологической клиники.	4
5.	Разработка комплекса упражнений для больных в травматологии (при переломе конечностей)	4
6.	Организация занятия ЛФК в хирургии. Разработка комплекса упражнений для больных в хирургии.	4
7.	Всего за дисциплину	26

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### а) основная литература

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]/ В.А.Епифанов, А.В.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 656 с. – ISBN 978-5-9704-4257-9 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс]/ А.В.Епифанов, Е.Е.Ачкасов, В.А.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>

**б) дополнительная литература (учебные пособия, словари справочная литература)**

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. С.Н.Попова. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 412, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.
2. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура"/ О.Б.Крысюк, В.Ф.Лутков, Г.И.Смирнов, Д.И.Шадрин; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. текстовые дан. (1 файл). – СПб.: [б. и.], 2014. – Режим доступа: локальная сеть библиотеки НГУ им. П.Ф.Лесгафта, ЭБ.
3. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник/ В.А.Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
4. Массаж в детском возрасте: учеб. пособие для мед. вузов/ А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидур. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 317 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 4, читальный зал – 3).
5. Основы лечебной физической культуры/ Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, каф. физ. методов лечения и спорт. медицины; сост. М.Ю.Богданова; ред. Т.А.Евдокимова. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2010. – 52 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 1).

**7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:****7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам)**

Таблица 7.1.1

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
1.	ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;</li><li>- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;</li><li>- особенности реабилитации детей и подростков;</li><li>- особенности реабилитации лиц зрелого и пожилого возраста;</li><li>- основы биомеханики движений;</li><li>- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;</li><li>- психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</li></ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выделять средства, формы и методы физической реабилитации</li></ul>	<p>Тема 1.1. Основные понятия и термины ЛФК. Организация занятия ЛФК в медицинских учреждениях различного профиля.</p> <p>Опрос 1-5</p> <p>Тема 1.2. Организация занятия ЛФК. Классификация физических упражнений</p> <p>Опрос 1-6</p> <p>Доклад (реферат) 1-7</p> <p>Практические навыки</p>



№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
		<p>при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;</li> <li>- дифференцированно подбирать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;</li> <li>- ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;</li> <li>- обобщения и анализа полученных результатов тестирования;</li> <li>- владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;</li> <li>- использования физиотерапевтического оборудования в физической реабилитации.</li> </ul>	
2.	ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом	<p>ОПК-10.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;</li> <li>- виды физических упражнений и методов реабилитации с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</li> </ul> <p>ОПК-10.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать средства и методы физической реабилитации, направленные на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у</li> </ul>	<p>Тема 2.1.1 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Разработка комплекса упражнений для больных в клинике внутренних болезней (кардиология, эндокринология). Аэробные упражнения.</p> <p>Доклада (реферата) 1-7</p> <p>Тема 2.1.2 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в пульмонологии.</p> <p>Планирование занятия ЛФК в пульмонологии.</p> <p>Ситуационные задачи 1-4</p> <p>Тема 2.2. ЛФК в неврологии.</p>

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОСЗ+ ВО	Оценочные средства по темам
	организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	Разработка комплекса упражнений для пациентов неврологической клиники. Ситуационные задачи 1-6 Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. Разработка комплекса упражнений для больных в травматологии (при переломе конечностей) Ситуационные задачи 1-3,5 Тема 2.4. ЛФК в хирургии. Организация занятия ЛФК в хирургии. Разработка комплекса упражнений для больных в хирургии. Ситуационные задачи 1-3
3.	ПКО – 1. Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по физической реабилитации с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся	ПКО - 1.1 Знает: - теоретические основы организации индивидуальных и групповых занятий по физической реабилитации; - основные средства физической реабилитации (лечебная физическая культура, физиотерапия, массаж); - показания и противопоказания к проведению занятий по физической реабилитации; - формы и методы организации индивидуальных и групповых занятий по физической реабилитации; - методики физической реабилитации, применяемые при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем; - методики физической реабилитации, применяемые в педиатрии и геронтологии; - правила использования спортивного оборудования и инвентаря; - приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. ПКО - 1.2 Умеет: - определять задачи и содержание индивидуальных и	Тема 1.1. Основные понятия и термины ЛФК. Организация занятия ЛФК в медицинских учреждениях различного профиля. Доклад (реферат) 1-11 Тема 1.2. Организация занятия ЛФК. Классификация физических упражнений Практические навыки 1-8 Тема 2.1.1 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Разработка комплекса упражнений для больных в клинике внутренних болезней (кардиология, эндокринология). Аэробные упражнения. Опрос или письменная контрольная работа 1-7 Практические навыки 1-11 Ситуационные задачи 1-6 Тема 2.1.2 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в пульмонологии. Планирование занятия ЛФК в пульмонологии. Опрос или письменная контрольная работа 1-5 Темы доклада (реферата) 1-6 Практические навыки 1-7 Тема 2.2. ЛФК в неврологии.

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
		<p>групповых занятий по физической реабилитации с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить групповые занятия по физической реабилитации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) всех возрастных и нозологических групп с учетом основного дефекта и психофизического состояния;</li> <li>- подбирать наиболее эффективные методики проведения групповых занятий по физической реабилитации с лицами с ОВЗ и составлять индивидуальные программы реабилитации;</li> <li>- давать рекомендации по развитию двигательной активности занимающихся с учетом основного дефекта, психофизического состояния занимающихся, медицинских противопоказаний;</li> <li>- регулировать физическую нагрузку и контролировать физическое состояние занимающихся в процессе занятий по физической реабилитации.</li> </ul> <p>ПКО - 1.3 Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий по физической реабилитации при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;</li> <li>- проведения занятий по физической реабилитации больных педиатрического и геронтологического профиля;</li> <li>- использования технических средств реабилитации, оборудования, инвентаря и приемов страховки для обучения занимающихся двигательным действиям</li> <li>- поэтапного контроля за физическим состоянием занимающихся.</li> </ul>	<p>Разработка комплекса упражнений для пациентов неврологической клиники.</p> <p>Опрос или письменная контрольная работа 1-7</p> <p>Практические навыки 1-7</p> <p>Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии.</p> <p>Разработка комплекса упражнений для больных в травматологии (при переломе конечностей)</p> <p>Практические навыки 1-7</p> <p>Тема 2.4. ЛФК в хирургии.</p> <p>Организация занятия ЛФК в хирургии. Разработка комплекса упражнений для больных в хирургии.</p> <p>Опрос или письменная контрольная работа 1-3</p> <p>Практические навыки 1-5</p>
4.	ПК – 1. Способен проводить занятия	<p>ПК - 1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, формы и</li> </ul>	Тема 2.1.1 ЛФК при терапевтических

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
	по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта	<p>методы занятий физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;</li> <li>- методы врачебно-педагогического контроля на тренировочных занятиях;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.</li> </ul> <p>ПК - 1.2 Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам;</li> <li>- применять методики и технологии организации занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре, используемые для подготовки спортсменов сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;</li> <li>- использовать спортивное оборудование и инвентарь при проведении занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;</li> <li>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li> </ul> <p>ПК - 1.3 Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения основных видов массажа и основных методик лечебной физкультуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной системы, внутренних органов;</li> <li>- проведения занятий по лечебной физической культуре с</li> </ul>	<p>заболеваниях. Разработка комплекса упражнений для больных в клинике внутренних болезней (кардиология, эндокринология). Аэробные упражнения.</p> <p>Практические навыки 1-11</p> <p>Тема 2.1.2 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в пульмонологии.</p> <p>Планирование занятия ЛФК в пульмонологии.</p> <p>Опрос или письменная контрольная работа 6-10</p> <p>Тема 2.2. ЛФК в неврологии. Разработка комплекса упражнений для пациентов неврологической клиники.</p> <p>Темы доклада (реферата) 1-11</p> <p>Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. Разработка комплекса упражнений для больных в травматологии (при переломе конечностей)</p> <p>Опрос или письменная контрольная работа 1-6</p> <p>Темы доклада (реферата) 1-11</p> <p>Ситуационные задачи 4</p> <p>Тема 2.4. ЛФК в хирургии. Организация занятия ЛФК в хирургии. Разработка комплекса упражнений для больных в хирургии.</p> <p>Опрос или письменная контрольная работа 1-3</p>



№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОСЗ+ ВО	Оценочные средства по темам
		членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; - регулирования физической нагрузки членов сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта.	
5.	ОПК-8, ОПК-10; ПКО-1; ПК-1		Экзамен Тесты 1-20 Вопросы 1-60

Таблица 7.1.2

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Часов практических занятий	Код контролируемой компетенции по этапам формирования в темах (разделах)	Наименование оценочного средства, в академич. часах
1.	Раздел 1. Основы лечебной физкультуры (ЛФК) Тема 1.1. Основные понятия и термины ЛФК. Организация занятия ЛФК в медицинских учреждениях различного профиля.	2	ОПК-8 ПКО-1	Контрольная работа 0,5 Доклад (реферат) 1,0
2.	Раздел 1. Тема 1.2. Организация занятия ЛФК. Классификация физических упражнений	4	ОПК-8 ПКО-1	Контрольная работа 0,5 Доклад (реферат) 0,5 Практические навыки 2,5
3.	Раздел 2. Частные методики ЛФК. Тема 2.1.1 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Разработка комплекса упражнений для больных в клинике внутренних болезней (кардиология, эндокринология). Аэробные упражнения.	4	ОПК-10 ПКО-1 ПК-1	Опрос или письменная контрольная работа 0,5 Темы доклада (реферата) 0,5 Практические навыки 1,0 Ситуационные задачи 1,5
4.	Раздел 2. Частные методики ЛФК. Тема 2.1.2 ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в пульмонологии. Планирование занятия ЛФК в	4	ОПК-10 ПКО-1 ПК-1	Опрос или письменная контрольная работа 0,5 Темы доклада (реферата) 0,5 Практические навыки 1,0 Ситуационные задачи 1,5

	пульмонологии.			
5.	Тема 2.2. ЛФК в неврологии. Разработка комплекса упражнений для пациентов неврологической клиники.	4	ОПК-10 ПКО-1 ПК-1	Опрос или письменная контрольная работа 0,5 Темы доклада (реферата) 0,5 Практические навыки 1,0 Ситуационные задачи 1,5
6.	Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. Разработка комплекса упражнений для больных в травматологии (при переломе конечностей)	4	ОПК-10 ПКО-1 ПК-1	Опрос или письменная контрольная работа 0,5 Темы доклада (реферата) 0,5 Практические навыки 1,0 Ситуационные задачи 1,5
7.	Тема 2.4. ЛФК в хирургии. Организация занятия ЛФК в хирургии. Разработка комплекса упражнений для больных в хирургии.	4	ОПК-10 ПКО-1 ПК-1	Опрос или письменная контрольная работа 0,5 Темы доклада (реферата) 0,5 Практические навыки 1,0 Ситуационные задачи 1,5 Тестовый контроль по дисциплине 0,2
8.	экзамен	3	ОПК-8, ОПК-10; ПКО-1; ПК-1:	Вопросы – 3,0

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Зачет			
№ п/п	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания
1.	1-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем) и заданий, определяющих уровень теоретических знаний	Набор стандартизированных заданий (тестов) Набор понятийных заданий открытого типа Перечень специализированных вопросов	При оценке тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов 10 - правильные ответы на все вопросы 9 - неправильный ответ на 1 вопрос 8 - неправильный ответ на 2 вопроса 7 - неправильный ответ на 3 вопроса 6 - неправильный ответ на 4 вопроса 5 - неправильный ответ на 5

			<p>вопросов  4 - неправильный ответ на 6 вопросов  3 - неправильный ответ на 7 вопросов  2 - неправильный ответ на 8 вопросов  1- неправильный ответ на 9 вопросов  0 - неправильные ответы на 10 вопросов  Принимая во внимание соответствие критерия оценки по десяткам вопросов</p> <p>Оценка теоретических знаний  За устный опрос, наличие конспектов занятий, написание контрольной работы выставляются баллы (за каждый вид работы):  5 баллов – «отлично»  4 балла – «хорошо»  3балла - «удовлетворительно»  2 балла - «плохо»  1 балл - «очень плохо»  0 баллов - «работа не выполнена»</p>
2.	2-я часть зачета: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно)	Решение ситуационной задачи Демонстрация практического навыка, умения	<p>Решение ситуационных задач, написание комплекса упражнений, демонстрацию практических навыков, презентацию и доклад выставляются баллы (за каждый вид работы):  5 баллов – «отлично»  4 балла – «хорошо»  3балла - «удовлетворительно»  2 балла - «плохо»  1 балл - «очень плохо»  0 баллов - «работа не выполнена»</p> <p>Критерии оценки реферата  0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;  1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;  2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;</p>

			<p>3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p> <p>4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p> <p>5 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p>
3.	<b>Экзамен</b>		
4.	1-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<p><i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно;</li> <li>– от 50 до 69,9% – удовлетворительно;</li> <li>– от 70 до 89,9% – хорошо;</li> <li>– от 90 до 100% – отлично</li> </ul>
5.	2-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части экзамена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию);</li> <li>– умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику;</li> <li>– логичность, последовательность изложения ответа;</li> <li>– наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию;</li> <li>– аргументированность, доказательность излагаемого материала.</li> </ul> <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i></p> <p>Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором содержание</p>



			<p>соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если его ответ соответствует и раскрывает тему или задание, обучающийся показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если его ответ в полной мере раскрывает тему/задание, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в</p>
--	--	--	--

			<p>изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.</p> <p>Итоговая оценка за экзамен выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена</p>
6.	Всего баллов за промежуточную аттестацию	от 25 до 40 - отлично «5» - 36-40 б. - хорошо «4» - 31-35 б. - удовлетворительно «3» -25-30 б. - неудовлетворительно 0-24 б.	
7.	Итоговый рейтинг	Соответствие баллов БРС и четырехбалльной шкалы оценивания: 0-60 баллов - неудовлетворительно 61-73балла - удовлетворительно 74-84 балла - хорошо 85-100 баллов - отлично	

### **Виды заданий текущей аттестации по дисциплине:**

#### **Тестовые задания по дисциплине**

Тестовые задания закрытого типа включают 10(20) вопросов. К каждому вопросу предусмотрено четыре варианта ответа, один из которых правильный. На выполнение теста отводится 10(-20) минут. Тестирование проводится с использованием распечатанных бланков или в электронном виде.

При оценке результатов тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов:

- 10 – правильные ответы на все вопросы
- 9 – неправильный ответ на 1 вопрос
- 8 – неправильный ответ на 2 вопроса

- 7 – неправильный ответ на 3 вопроса
- 6 – неправильный ответ на 4 вопроса
- 5 – неправильный ответ на 5 вопросов
- 4 – неправильный ответ на 6 вопросов
- 3 – неправильный ответ на 7 вопросов
- 2 – неправильный ответ на 8 вопросов
- 1 – неправильный ответ на 9 вопросов
- 0 – неправильные ответы на 10 вопросов

### **Реферат (доклад, доклад с презентацией)**

Реферат защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах. При неудовлетворительной оценке реферат возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседование.

#### Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».
- 0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;
- 1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;
- 2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;
- 3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;
- 4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;
- 5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

### **Выполнение практического задания (практические навыки)**

Практические навыки оцениваются по результатам освоения навыка, уверенности в его воспроизводстве, результатам самоподготовки.

#### Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».

### **Кроссворд**

Кроссворд – головоломка, предполагающая разгадывание слов, обозначающих определения понятий учебной дисциплины, её терминологического аппарата.

#### Критерии оценки глоссария и кроссворда:

- 5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.
- 4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.
- 3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

### **Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС)**

Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС) – практическое задание, средство проверки умений применять полученные знания для решения профессиональных задач.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.

3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

**Круглый стол**

Круглый стол – интерактивная форма обучения студентов, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Преподавателем определяется тема круглого стола, предлагаются вопросы для обсуждения, оценивается правильность ответов и активность студентов при обсуждении темы, глубина знаний, самостоятельная подготовка к занятию, владение терминологией учебной дисциплины, усвоение материалов основной и дополнительной литературы.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

**Ситуационная задача**

Ситуационная задача - это методический приём, включающий совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации. Решение ситуационных задач позволяет студентам осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией; помогает развивать умения учащихся моделировать, проектировать и конструировать; также при этом достигается дифференциация обучения, формирования компонентов содержания школьного образования. Ситуационная задача позволяет осваивать задания последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление — понимание — применение — анализ — синтез — оценка.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.



4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

#### **Деловая игра. Дискуссия.**

Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

#### **Перечень вопросов к экзамену:**

1. Роль физической реабилитации в системе лечения больных.
2. Характеристика метода ЛФК.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Противопоказания к занятиям ЛФК.
5. Двигательные режимы в системе лечения больных. Двигательные режимы стационарные и амбулаторные, краткая характеристика.
6. Основные методы контроля физической нагрузки в занятиях ЛФК.
7. Занятие ЛФК как лечебная процедура и как педагогический процесс. Принципы проведения занятий ЛФК (дидактические принципы).
8. Формы проведения занятий ЛФК, организация занятий ЛФК. Схема построения занятия ЛФК, части урока.
9. Физиологическая кривая физических тренировок. Приведите примеры.
10. Плотность урока. Приведите примеры.
11. Методы дозировки физических упражнений. Приведите примеры.
12. Способы изменения нагрузки физических упражнений, физической тренировки.
13. Классификация физических упражнений.
14. Деление физических упражнений по активности. Приведите примеры.
15. Аэробные физические упражнения, нагрузки.
16. Обоснование применения физических упражнений при инфаркте миокарда. Механизмы действия физических упражнений при инфаркте миокарда.
17. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда.

18. Режимы двигательной активности при инфаркте миокарда.
19. Методика ЛФК в стационарном периоде инфаркта миокарда.
20. Основные виды и задачи физических тренировок в позднем периоде инфаркте миокарда.
21. Обоснование применения метода ЛФК в кардиологии, механизмы действия физических упражнений, применяемых в кардиологии. Показания к физической реабилитации при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
22. ЛФК при ишемической болезни сердца
23. Обоснование применения метода ЛФК при гипертонической болезни, формы проведения занятий. Средства ЛФК при гипертонической болезни, особенности методики.
24. Особенности применения аэробных тренировок кардиологических больных, цели и основные характеристики.
25. Роль физических нагрузок в лечении ожирения, методика проведения занятий ЛФК.
26. Основные виды физических упражнений, применяемых при ожирении.
27. Методика ЛФК при сахарном диабете (задачи, средства, формы и методы ЛФК при сахарном диабете).
28. Методика ЛФК после операции на органах брюшной полости, основные положения. Задачи ЛФК в раннем периоде послеоперационном периоде.
29. Методика ЛФК после операции на органах грудной клетки, основные положения. Задачи ЛФК в раннем периоде послеоперационном периоде.
30. Показания к занятиям ЛФК в пульмонологии. Классификация физических упражнений, применяемых в пульмонологии. Механизмы действия физических упражнений.
31. Дренажная гимнастика и постуральный дренаж. Показания к применению. Основы методики.
32. Методика ЛФК при пневмонии, задачи, средства, особенности.
33. Методика ЛФК при бронхиальной астме, методы, средства, особенности лечения при обострении и в стадии ремиссии.
34. Роль ЛФК в лечении заболеваний суставов. Тактика в остром периоде и профилактика осложнений при заболеваниях суставов.
35. ЛФК при переломах конечностей. Задачи, основы методики в разные периоды (можно на примере перелома луча в типичном месте).
36. Тактика ЛФК при компрессионном переломе позвоночника, задачи, методика занятий.
37. Физическая реабилитация при острых нарушениях мозгового кровообращения. Основы методики, особенности.
38. Лечение и профилактика осложнений остеохондроза методами ЛФК. Основы методики.

**Образец экзаменационного билета:**

<p align="center">Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Министерства здравоохранения РФ»</p> <p align="center"><b>Кафедра медицинской реабилитации и АФК</b></p>	
<p align="center">Направление <b>«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», код 49.03.02</b></p>	<p align="center">Дисциплина <b>«Основы лечебной физкультуры»</b></p>
	<p align="center">Семестр 8</p>
<b>Экзаменационный билет №15</b>	
1. Характеристика метода ЛФК.	
2. Обоснование применения метода ЛФК при гипертонической болезни, формы	

проведения занятий. Средства ЛФК при гипертонической болезни, особенности методики.	
3. Классификация физических упражнений.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____	А.А.Потапчук

Тестирование (примеры):

1. Понятийные тесты открытого типа

- упражнения для развития скорости это...
- упражнения для развития гибкости это...
- динамические нагрузки это...

2. Тесты закрытого типа

1. Основными средствами ЛФК являются:

- А. игры
- В. физические упражнения
- С. гигиенические факторы

2. ЛФК при ВСД по гипотоническому типу включает выполнение физических упражнений (ФУ):

- А. в медленном темпе
- В. в быстром темпе
- С. в среднем темпе

3. ЛФК при ВСД по гипертоническому типу включает выполнение ФУ:

- А. в медленном темпе
- В. в быстром темпе
- С. в среднем темпе

4. Какова роль диафрагмальных дыхательных упражнений при варикозном расширении вен?

- А. присасывающее действие диафрагмы
- В. дренирующее влияние
- С. увеличение вентиляции легких

5. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме направлена на удлинение:

- А. удлинение вдоха
- В. удлинение выдоха
- С. снижение частоты сердечных сокращений

6. Лечебная гимнастика при острой пневмонии направлена на:

- А. восстановление частоты сердечных сокращений
- В. повышение ЖЕЛ
- С. улучшение дренажной функции

7. Каковы рентгенологические признаки сколиотической болезни?

- А. патологическая ротация
- В. снижение высоты тел позвонков
- С. болевой синдром

8. Какие физические упражнения запрещены при сколиотической болезни?

- А. на силовую выносливость мышц спины
- В. на силовую выносливость мышц брюшного пресса
- С. чистые висы

9. Какие упражнения рекомендованы при переломах конечностей в периоде иммобилизации?

- А. для свободных от иммобилизации суставов
- В. дыхательные
- С. на создание мышечного корсета

10. Какие физические упражнения запрещены при нефроптозах?

- А. упражнение на вытяжение
- В. прыжки
- С. дыхательные упражнения

Контрольная работа (примеры):

1. Дайте определение лечебной физической культуры
2. Роль ЛФК в структуре физической реабилитации.
3. Цели и задачи ЛФК при различных нозологиях, приведите примеры.
4. Охарактеризуйте средства ЛФК.
5. Показания и противопоказания к ЛФК.

Выполнение практического навыка (пример):

Задание: Заполнить таблицу «Схема занятия пациента с инфарктом миокарда в III режиме»

Часть занятия	Хронометраж (мин)	Задачи части занятия	Виды упражнений, применяемых в занятии ЛФК	Методика (И.п., место проведения и т.п.)
вводная				
основная				
заключительная				

Выполнение практического навыка (пример):

Продemonстрируйте упражнение для вводной части занятия ЛФК, объясните цель.

Ситуационные задачи (пример):

Пациент 50 лет находится в реанимационном отделении стационара по поводу инфаркта миокарда (ИМ).

Ответьте на вопросы.

- 1) Можно ли с этим пациентом начать заниматься ЛФК в реанимационном отделении или необходимо дождаться перевода в палату кардиологического отделения?
- 2) Какие упражнения рекомендованы к применению в ЛФК процедуре, проводимой больному ИМ в стационарном периоде?
- 3) Какие исходные положения для занятий ЛФК используют?



## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]/ В.А.Епифанов, А.В.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 656 с. – ISBN 978-5-9704-4257-9 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс]/ А.В.Епифанов, Е.Е.Ачкасов, В.А.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>

### **б) дополнительная литература (учебные пособия, словари справочная литература)**

6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. С.Н.Попова. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 412, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.
7. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура"/ О.Б.Крысюк, В.Ф.Лутков, Г.И.Смирнов, Д.И.Шадрин; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. текстовые дан. (1 файл). – СПб.: [б. и.], 2014. – Режим доступа: локальная сеть библиотеки НГУ им. П.Ф.Лесгафта, ЭБ.
8. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник/ В.А.Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
9. Массаж в детском возрасте: учеб. пособие для мед. вузов/ А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидур. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 317 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 4, читальный зал – 3).
10. Основы лечебной физической культуры/ Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, каф. физ. методов лечения и спорт. медицины; сост. М.Ю.Богданова; ред. Т.А.Евдокимова. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2010. – 52 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 1).

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

### **Электронные базы данных:**

1. Консультант студента. Электронная библиотека студентов <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431672.html>
2. Сайт «Союз реабилитологов России», клинические рекомендации в свободном доступе <http://rehabrus.ru/materialyi/normativnaya-baza-i-klinicheskie-rekomendaczii>
3. Библиотека PubMed <https://www.univadis.ru/pubmed>

### **Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура – <http://www.afkonline.ru/biblio.html>
2. Вестник спортивной медицины России – <http://vvmr.ru/>
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры – <https://mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury>
4. Физкультура и спорт – <http://fismag.ru/>
5. Журнал «Ортопедия, травматология и протезирование»; [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jm/chem\\_biol/OpTIP/texts.html](http://www.nbu.gov.ua/old_jm/chem_biol/OpTIP/texts.html)
6. Журнал «Проблемы эндокринологии»; <http://endojournals.ru/index.php/probl/issue/archive>



## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете**

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Есть электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. База тестовых заданий и справочных материалов создана в программе AcademicNT.

### **10.2 Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Основы лечебной физкультуры»**

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины «Основы лечебной физкультуры» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на клинических практических занятиях различных модульных тестирований и дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках.

В этой связи при проработке лекционного материала обучающиеся должны иметь в виду, что в лекциях раскрываются наиболее значимые вопросы учебного материала. Остальные осваиваются обучающимися в ходе других видов занятий и самостоятельной работы над учебным материалом.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Основы лечебной физкультуры» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

### **10.3 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины**

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование
Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы	Проверка рефератов, докладов

Выполнение индивидуальных домашних заданий (решение клинических задач, перевод текстов, проведение расчетов, подготовка клинических разборов)	Собеседование Проверка заданий Клинические разборы
Участие в научно-исследовательской работе кафедры	Доклады Публикации
Участие в научно-практических конференциях, семинарах	Предоставление сертификатов участников
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

#### Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы лечебной физкультуры»

№ п/п	Название тем СРС дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		4 семестр
1.	Гимнастика для беременных в 1, 2 и 3 триместры беременности. Показания, противопоказания к занятиям, основы методики.	30
2.	Здоровый ребенок, этапы физического развития. Роль физической культуры в гармоничном развитии здорового ребенка.	30
3.	Лечебная гимнастика при гипотрофии. Роль физической культуры в лечении рахита. Основные задачи и средства ЛФК.	30
4.	Дисплазия тазобедренного сустава и врожденный вывих бедра. Особенности лечебной гимнастики.	30
5.	Нейромышечная кривошея. Причины. Задачи и методики ЛФК.	30
6.	Нарушения осанки. Виды, диагностика. Средства лечения физическими упражнениями.	30
7.	Плоскостопие, виды плоскостопия. Причины. Методы лечения. Роль физических упражнений.	30
8.	Сколиотическая болезнь. Классификация, диагностика. Средства лечебной гимнастики.	30
9.	Особенности лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	30
10.	Особенности лечебной гимнастики при эндокринных заболеваниях	30
11.	Реферат	10
12.	Подготовка к экзамену по дисциплине	9
	Всего	319

#### 10.4 Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям

Занятия клинического практического типа предназначены для расширения и углубления знаний обучающихся по учебной дисциплине, формирования умений и компетенций, предусмотренных стандартом. В их ходе обучающимися реализуется верификационная функция степени усвоения учебного материала, они приобретают умения вести научную дискуссию. Кроме того, целью занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе,

степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Обучающийся должен изучить основную литературу по теме занятия, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

### **Вопросы и задания для подготовки к занятиям по темам раздела 1**

1. Дайте определение лечебной физкультуры (ЛФК).
2. История становления и развития ЛФК в России.
3. Место и значение ЛФК в медицинской и физической реабилитации.
4. Роль ЛФК в профилактике заболеваний.
5. Дайте характеристику метода ЛФК.
6. Какое воздействие оказывает ЛФК на организм человека.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Перечислите противопоказания к занятиям ЛФК.
9. Расскажите о методах контроля в ЛФК. Приведите примеры.
10. Как Вы представляете алгоритм назначения пациентов на процедуру ЛФК?
11. Какие педагогические принципы используют в ЛФК?
12. Формы проведения занятий ЛФК, организация занятий ЛФК.
13. Схема построения занятия ЛФК, части урока.
14. Физиологическая кривая физических тренировок. Приведите примеры.
15. Что такое плотность урока. Как она рассчитывается? Приведите примеры.
16. Методы дозировки физических упражнений. На примерах продемонстрируйте, в каких случаях это необходимо?
17. Расскажите о средствах, используемых в ЛФК.
18. Какими способами можно изменить физическую нагрузку на занятиях ЛФК?
19. Схема описания физического упражнения. Приведите пример.
20. По каким принципам можно классифицировать физические упражнения?
21. Деление физических упражнений по активности. Приведите примеры.
22. Аэробные физические упражнения, нагрузки, что это такое? При каких заболеваниях применяют аэробные нагрузки.
23. Расскажите, какое оборудование используется на занятиях ЛФК.

### **Вопросы и задания для подготовки к занятиям по темам раздела 2**

Тема 2.1. ЛФК при терапевтических заболеваниях. Основные виды физических упражнений, применяемых в кардиологии, пульмонологии, эндокринологии. Планирование занятия ЛФК с терапевтическими больными в стационаре и в амбулаторных условиях.

1. Обоснуйте применение физических упражнений при инфаркте миокарда.
2. Раскройте механизмы действия физических упражнений при инфаркте миокарда.
3. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда.
4. Каковы режимы двигательной активности при инфаркте миокарда.
5. Методика ЛФК в стационарном периоде инфаркта миокарда.
6. Как организовать физические тренировки в постстационарном периоде инфаркта миокарда?
7. Основные виды и задачи физических тренировок в позднем периоде инфаркте миокарда.
8. Обоснуйте применения метода ЛФК в кардиологии, механизмы действия физических упражнений, применяемых в кардиологии.
9. Показания к физической реабилитации при ИБС.

10. В чем состоит влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему?
11. Почему для профилактики и лечения ишемической болезни сердца используют ходьбу?
12. Как проводить физические тренировки пациентов ИБС в периоде после выписки из стационара?
13. Как контролировать физическую нагрузку в занятиях ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
14. Обоснуйте применение метода ЛФК при гипертонической болезни,
15. Расскажите о методике занятий ЛФК при гипертонической болезни (формы проведения занятий, средства ЛФК, особенности методики, правила измерения артериального давления).
16. Особенности применения аэробных тренировок кардиологических больных, цели и основные характеристики.
17. Какова роль физических нагрузок в лечении ожирения?
18. Какие физические упражнения применяются для снижения веса, обоснуйте их применение.
19. Средства, формы и методы ЛФК при сахарном диабете.
20. Раскройте задачи ЛФК при сахарном диабете.
21. Что Вы можете сказать о пользе физических нагрузок при сахарном диабете?
22. Висцероптоз, что это такое? Методика ЛФК при висцероптозах.
23. Гастроэзофагальная рефлюксная болезнь. Какие рекомендации Вы можете дать пациентам по применению физических нагрузок, упражнений?
24. Сформулируйте показания и противопоказания к занятиям ЛФК в пульмонологии.
25. Какие физические упражнения, применяются в пульмонологии (классификация физических упражнений)?
26. Расскажите о механизмах действия физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы.
27. Перечислите основные механизмы действия физических упражнений при заболеваниях легких.
28. Определите соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений в процедуре лечебной гимнастики при заболеваниях легких.
29. Какие физические упражнения показаны в тренировочный период больным с бронхиальной астмой?
30. Какие способы стимулирования отхождения мокроты из легких Вы знаете? Что такое постуральный дренаж?
31. Что такое дренажная гимнастика. Показания к применению. Основы методики.
32. Расскажите о методике ЛФК при пневмонии (задачи, средства, особенности).
33. Расскажите о методах физической реабилитации при бронхиальной астме. Расскажите об особенностях методики ЛФК при обострении бронхиальной астмы и в стадии ремиссии.

Тема 2.2. ЛФК в неврологии. Виды физических упражнений, применяемых при повреждениях и заболеваниях центральной нервной системы, периферической нервной системы.

1. Что означает часто используемая аббревиатура ОНМК? Что такое инсульт, как Вы понимаете?
2. Расскажите об этапах реабилитации при острых нарушениях мозгового кровообращения.
3. Перечислите задачи ЛФК при ОНМК.
4. Какие формы проведения занятий ЛФК с пациентами с инсультами можно организовать на разных этапах реабилитации?
5. Какие упражнения применяют для восстановления движений при ОНМК?



6. Какие исходные положения применяют в занятиях ЛФК с больными ОНМК?
7. Как располагаются руки специалиста при выполнении пассивных упражнений при парезах конечностей?
8. Как можно осуществлять пассивный переход пациента в положение сидя из исходного положения лежа?
9. «Вертикализация пациента» и «применение вертикализатора» - это одно и то же, как Вы понимаете?
10. Какие этапы в реабилитации пациентов с остеохондрозом позвоночника выделяют? Какова роль ЛФК на этих этапах?
11. Какие упражнения применяются в занятиях ЛФК у лиц с остеохондрозом позвоночника?
12. Какие ортопедические средства помощи пациентам с болью в спине применяют в остром периоде?
13. Разъясните разницу в задачах и методиках ЛФК при остеохондрозе позвоночника в период обострения и в период ремиссии.
14. Какие периоды выделяют в лечении неврита лицевого нерва? Когда нужно начать ЛФК с пациентами при неврите лицевого нерва? Поясните.
15. Расскажите о значении физических упражнений в реабилитации пациентов невритом лицевого нерва.
16. Какие упражнения применяют при неврите лицевого нерва в разные периоды реабилитации. Методика занятий ЛФК

Тема 2.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при переломах позвоночника и конечностей. ЛФК в ортопедии. Физические упражнения, применяемые для лечения и профилактики дегенеративно – дистрофических заболеваний позвоночника. Понятия «остеохондроз» и «дорсалгия». Роль физических упражнений в лечении и в профилактике заболеваний суставов. Применение ортезов в неврологии, травматологии и хирургии.

1. Показания лечебной гимнастики в травматологии.
2. Расскажите о задачах ЛФК при переломах конечностей.
3. Опишите основные принципы и методики ЛФК при переломах костей руки в разные периоды (можно на примере перелома лучевой кости в типичном месте).
4. Опишите основные принципы и методики ЛФК при переломах нижних конечностей в разные периоды (можно на примере перелома костей голени или перелома бедра).
5. Как происходит расширение двигательного режима пациентов с компрессионным переломом позвоночника (без повреждения спинного мозга).
6. Алгоритм применения ЛФК по этапам реабилитации пациентов с переломом позвоночника.
7. Какие физические упражнения применяют в занятиях ЛФК пациентам с компрессионным переломом позвоночника без повреждения спинного мозга?
8. Какие физические упражнения применяют в занятии ЛФК с пациентами при обострении ДДЗП?
9. Какие ортопедические методы (средства) используют для пациентов с дорсалгией?
10. Какие физические упражнения применяют в занятии ЛФК с пациентами для профилактики болей в спине, связанных с гиподинамией?
11. Методы профилактики болей в спине средствами физической культуры.
12. Расскажите о роли ЛФК в лечении заболеваний суставов.
13. Как меняется тактика применения физических упражнений в остром периоде и в период вне обострения.
14. Какие упражнения применяют для профилактики осложнений при заболеваниях суставов. (Можно на примере коксартроза).



15. Что такое «ортез»? Приведите пример(ы) применения ортезов при заболеваниях и травмах опорно – двигательной системы.

Тема 2.4. ЛФК в хирургии. Особенности методики ЛФК в раннем послеоперационном периоде. Расширение двигательного режима в послеоперационном периоде, обучение навыкам активных перемещений. ЛФК при беременности. Роль физических упражнений в организации двигательной нагрузки беременных.

1. Методика ЛФК после операции на органах грудной клетки, основные положения.
2. Задачи ЛФК в раннем периоде после операции на органах грудной клетки.
3. Методика ЛФК после операции на органах брюшной полости, основные положения.
4. Задачи ЛФК в раннем периоде после операции на органах брюшной полости.
5. Каким приемам нужно обучить пациента после хирургической операции для оптимального перемещения в разные положения (поворот, в положение сидя, в положение стоя)?
6. Как научить пациента после хирургической операции правильно откашливаться?
7. С какой целью применяются физические упражнения для женщин в период беременности?
8. Какие упражнения применяются для женщин в период беременности?
9. Приведите примеры физических упражнений, учитывая сроки беременности по триместрам.

#### **Примерная тематика рефератов, НИРС.**

- 1) История становления и развития лечебной физкультуры в России.
- 2) Средства, формы и методы ЛФК.
- 3) Педагогические приемы и методы, применяемые в занятиях ЛФК.
- 4) Занятие ЛФК, как лечебная процедура и урок.
- 5) Дыхательная гимнастика. Применение дыхательных упражнений с лечебной целью.
- 6) Суставная гимнастика, область применения.
- 7) Классификация и особенности применения физических упражнений в ЛФК.
- 8) Применение механотерапии в ЛФК.
- 9) Особенности занятий ЛФК у пациентов разного возраста.
- 10) Методика ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
- 11) Методики аэробных тренировок при различных заболеваниях в ЛФК (велотренировки, тредмилтренировки, терренкур и др.).
- 12) Применение ЛФК при пороках сердца.
- 13) Современные подходы к применению ЛФК в пульмонологии.
- 14) История применения авторских методик ЛФК, применяемых в пульмонологии – методика Бутейко, Стрельниковой и другие.
- 15) Применение ЛФК в раннем периоде реабилитации больных ОНМК.
- 16) Физические упражнения, применяемые у больных инсультом, классификация, особенности применения в различные периоды восстановительного лечения.
- 17) ЛФК, как составная часть физической реабилитации больных инсультом.
- 18) Применение аппаратного лечения (механотерапия, БОС) для восстановления движений в неврологии и травматологии.
- 19) Применение ЛФК при неврологических заболеваниях с нарушениями двигательной функции (по выбору).
- 20) Современные подходы к ЛФК в онкологии (при различных заболеваниях).
- 21) ЛФК после хирургического лечения травм.
- 22) ЛФК при эндокринологических заболеваниях (по выбору).
- 23) ЛФК при ДЦП.
- 24) ЛФК при остеохондрозе позвоночника, лечение и профилактика.
- 25) ЛФК при заболеваниях и повреждениях челюстно – лицевой области.

- 26) Расширение двигательного режима и ЛФК при переломе позвоночника.
- 27) Особенности ЛФК при различных травмах конечностей.
- 28) Физические нагрузки в период беременности и после родов.
- 29) ЛФК при различных заболеваниях в хирургии (по выбору).

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Программное обеспечение ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- база тестовых заданий и справочных материалов создана, реализованная на платформе AcademicNT (Электронная информационно-образовательная среда Университет ИТМО),
- электронное расписание «Галактика РУЗ»
- система автоматизации библиотек «ИРБИС»
- ПК УНД

#### **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Основы лечебной физкультуры»**

Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
<b>Учебная комната №1</b> Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 14 шт. Стул учебный – 14 шт. Шкаф – 1 шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №189
<b>Учебная комната №2</b> Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 8 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Стул учебный – 14 шт. Кресло преподавателя – 1 шт. Тумбочка – 1 шт. Ноутбук – 1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 190
<b>Учебная комната №3</b> Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Телевизор – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №183

<p> Стол учебный – 1 шт.  Массажный стол – 9 шт.  Стул учебный – 5 шт.  Кресло учебное – 10 шт.  Шкаф – 2 шт.  Тумбочка – 1 шт.  Вешалка для одежды – 2 шт.  Макет – 14 шт.  Плакат – 4 шт.  Зеркало – 1шт.  Ноутбук -1 шт </p>	
<p> <b>Учебная комната №5</b>  Экран – 1шт.  Мультимедийный проектор – 1 шт.  Интерактивная панель – 1 шт.  Доска – 1 шт.  Стол учебный – 12 шт.  Стол преподавателя – 1 шт.  Кресло учебное – 20 шт.  Тумбочка – 1 шт.  Табуретка – 1 шт.  Компьютер -1 шт </p>	<p> 197022,  г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит.  Ч, пом. 5-Н, № 218 </p>
<p> <b>Зал ЛФК</b>  Доска – 1 шт.  Массажный стол – 1 шт.  Беговая дорожка – 1 шт.  Шведская стенка – 6 шт.  Мат гимнастический – 8 шт.  Скамья – 1 шт.  Ростомер – 1 шт.  Тренажер баланса – 1 шт.  Весы – 1 шт.  Батут – 1шт.  Зеркало – 12 шт.  Стул – 1 шт. </p>	<p> 197022,  г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит.  Ч, пом. 5-Н,  № 219 </p>

**Разработчик:** доцент, к.м.н. Заровкина Л.А.

**Рецензент:** заведующий кафедрой теории и организации АФК НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, заслуженный деятель науки, д.п.н., профессор С.П.Евсеев

**Эксперт:** главный врач городского врачебно-физкультурного диспансера д.м.н., профессор С.В.Матвеев

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
на 2020/21 учебный год**

В рабочую программу по дисциплине «Основы лечебной физкультуры»  
для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат, заочной формы обучения,  
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнений и изменений нет

Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной  
физической культуры, доцент, к.м.н. \_\_\_\_\_ Л.А.Заровкина

(подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и  
адаптивной физической культуры «27» апреля 2020 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры,  
профессор, д.м.н. \_\_\_\_\_ А.А. Потапчук



## ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ на 2021/22 учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Основы лечебной физкультуры» для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат, заочной формы обучения, вносятся следующие дополнения и изменения:

Обновление списка учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учеб. пособие/ В.А.Епифанов, А.В.Епифанов. - 4-е изд., доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 692 с.: ил., табл. – URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455760.html>

### Дополнительная литература:

1. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие для образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования/ А.А.Усанова, О.И.Шепелева, Т.В.Горячева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 253с.
2. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс]/ А.В.Епифанов, Е.Е.Ачкасов, В.А.Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>
3. Основы медицинской реабилитации и физической терапии: учеб.-метод. пособие/ А.Э.Кутузова, Т.А.Евдокимова/ под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2016. – Академик NT
4. Актуальные вопросы медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, 18-19.11.2015/ Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова; [под ред. А.А.Потапчук]. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2015. – 67 с. – NO (3), ЧЗ (1) Ш/2293д
5. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В.А.Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

**Методические пособия, написанные сотрудниками кафедрами. Доступны в электронной форме в системе Akademik NT:**

1. Заровкина, Л.А. ЛФК при инфаркте миокарда в раннем периоде реабилитации: Методическое пособие/ Л. А. Заровкина. -. Текст электронный. – СПб., 2019. – 13 с. - URL.: - Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT
2. Заровкина, Л.А. Понятие о лечебной физической культуре : Методическое пособие/ Л. А. Заровкина. -. Текст электронный. – СПб., 2019. – 17 с. - URL.: - Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT
3. Потапчук, А. А. Методика лечебной гимнастики при сколиотической болезни: Методическое пособие / А. А. Потапчук, Л. А. Дрожжина . - Текст электронный. – СПб., 2019. – 13 с. - URL.: - Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT
4. Кутузова, А.Э Основы медицинской реабилитации и физической терапии (лечебной физкультуры) : учебно-методическое пособие/ А.Э.Кутузова, Т.А. Евдокимова. - Текст




Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, доцент, к.м.н.  Л.А.Заровкина  
(подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры «21» апреля 2021 г., протокол №9.

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, профессор, д.м.н.  А.А. Потапчук

Изменения в рабочей программе дисциплины одобрены цикловой методической комиссией по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им. И.П. Павлова «26» мая 2019 г., протокол №3.

Председатель цикловой методической комиссии  
профессор, д.псих.наук  
(ученое звание или ученая степень)

  
(подпись)

Е.Р.Исаева  
(Расшифровка фамилии И. О.)

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата, профиль «Физическая реабилитация» в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рецензируемые рабочие программы составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №946 и учебным планом ФГОС3++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика движений
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Материально-техническое обеспечение
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы реабилитации
- Основы спортивной медицины
- Теория и организация АФК
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики АФК
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне

оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы. Материально-техническое обеспечение в рамках рабочих программ вполне достаточно для проведения всех видов учебной работы.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России в представленном виде.

Заведующий кафедрой  
теории и методики АФК НГУ  
физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф.Лесгафта член-  
корреспондент РАО, д.п.н.,  
профессор



С.П.Евсеев



Подпись

*Евсеев С.П.*

Удостоверяю

30 ОКТ 2019

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА КАДРОВ



А С МАКСИМОВА



## Экспертное заключение

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавра, профиль «Физическая реабилитация» ФГОСЗ++ в ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный университет им. И.П. Павлова» Министерства здравоохранения РФ.

Для экспертного заключения представлены рабочие программы дисциплин и практик, составленные в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Министерством образования и науки РФ, приказ от 19 сентября 2017 года №942 и учебным планом ФГОСЗ++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбМУ им. И.П.Павлова Минздрава РФ по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика двигательной деятельности
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Материально-техническое обеспечение в АФК
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы спортивной медицины
- Основы физиотерапии
- Психология физической культуры и спорта
- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики адаптивной физической культуры
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин и практик структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, материально-техническое обеспечение.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России.

Главный врач городского  
врачебно-физкультурного диспансера  
д.м.н., профессор



С.В.Матвеев