

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт биологии и биомедицины

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«16» июня 2021 г. № 8

**Рабочая программа дисциплины**

Лечебная физическая культура

---

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

Направление подготовки / специальность  
31.05.01 - Лечебное дело

---

Направленность образовательной программы

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2021

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Лечебная физическая культура относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» Б1.В.01 ОПОП по специальности **31.05.01 Лечебное дело**. Дисциплина преподаётся в 9 семестре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<b>ПК-1</b> - способность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания;	<b>З(ПК-1) Знать:</b> комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни <b>У(ПК-1) Уметь:</b> предупреждать возникновение и (или) распространение заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития  <b>В(ПК-1) Владеть:</b> навыками направленными на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	12
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	24

- КСР	1
самостоятельная работа	35
Промежуточная аттестация	0 зачёт

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата	24	4	8	12	12
Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы	23	4	8	12	11
Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости	24	4	8	12	12
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	12	24	37	35

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 416 с

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

##### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-1

1. ЛФК при дефектах осанки
2. ЛФК при сколиотической болезни
3. ЛФК при плоскостопии
4. ЛФК при остеохондрозе
5. ЛФК при недостаточности кровообращения

6. ЛФК при бронхиальной астме. Авторские методики дыхательных упражнений.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков.	При решении стандартных задач не	Имеется минимальный набор	Продemonстрированы базовые	Продemonстрированы базовые	Продemonстрированы навыки	Продemonстрирован творческий

	Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	подход к решению нестандартных задач
--	--	--	--	---	---	--	--------------------------------------

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.

**Типовые задания, для оценки сформированности компетенции ПК-1:**

1. Понятие и содержание ЛФК.
2. Краткий исторический очерк ЛФК.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Средства ЛФК.
5. Характеристика физических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Содержание двигательных режимов.
7. Общая характеристика дыхательных упражнений, их особое значение.
8. Общее представление о методике ЛФК.
9. Форма занятий ЛФК.
10. Принципы дозировки движений.
11. Периоды ЛФК.
12. Понятие клинико-функционального диагноза.
13. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
14. Назначение ЛФК конкретному больному.
15. Организация ЛФК.
16. Особенности функционального тестирования в ЛФК.
17. Понятие массаж.
18. История возникновения и развития массажа в мире.
19. История развития массажа в России.
20. Системы массажа.
21. Виды массажа.
22. Классический и сегментарно-рефлекторный массаж.
23. Общий и частный массаж.
24. Показания и противопоказания к назначению массажа.
25. Гигиенические требования к помещению и оборудованию
26. Гигиенические требования к массажисту и массируемому.
27. Воздействие массажа на центральную и периферическую нервную системы.
28. Воздействие массажа на кожу.

29. Воздействие массажа на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.
30. Воздействие массажа на обмен веществ.
31. Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
32. Основные и вспомогательные приемы массажа.
33. Поглаживание и выжимание, признаки и техника выполнения.
34. Разминание и растирание, признаки и техника выполнения.
35. Вибрации и движения, признаки и техника выполнения.
36. Техника выполнения общего массажа.
37. Особенности частного массажа.
38. Спортивный массаж.
39. Основные клинические проявления сердечно-сосудистых заболеваний.
40. Острая и хроническая сосудистая недостаточности.
41. Общие и специальные задачи ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
42. Толерантность физической нагрузки и ее определение.
43. Функциональные классы.
44. Общая характеристика ИБС.
45. Методика ЛФК при стенокардии.
46. Клинические особенности инфаркта миокарда.
47. Классы тяжести и ступени двигательной активности.

**Контрольные вопросы – Зачёт, для оценки сформированности компетенции ПК-1:**

1. Понятие и содержание ЛФК.
2. Краткий исторический очерк ЛФК.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Средства ЛФК.
5. Характеристика физических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Содержание двигательных режимов.
7. Общая характеристика дыхательных упражнений, их особое значение.
8. Общее представление о методике ЛФК.

9. Форма занятий ЛФК.
10. Принципы дозировки движений.
11. Периоды ЛФК.
12. Понятие клинико-функционального диагноза.
13. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
14. Назначение ЛФК конкретному больному.
15. Организация ЛФК.
16. Особенности функционального тестирования в ЛФК.
17. Понятие массаж.
18. История возникновения и развития массажа в мире.
19. История развития массажа в России.
20. Системы массажа.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838029&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2022. - 280 с. - Режим доступа: [book.ru](http://book.ru). - ISBN 978-5-406-10110-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=809895&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

ЭБС «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>.

ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>.

ЭБС «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

ЭБС «Znaniyum.com». Режим доступа: [www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com).

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с



возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 - Лечебное дело.

Автор(ы): Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Григорьева Наталья Юрьевна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института биологии и биомедицины от 24 февраля 2021 года, протокол № 4