

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра неврологии, реабилитации и нейрохирургии**

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**  
**модуль лечебная физическая культура**

для обучающихся 3 курса,

направление подготовки (специальность)  
31.05.02 Педиатрия,

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 112 ч.
в том числе:	
контактная работа	68 ч.
самостоятельная работа	44 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

**Тверь, 2024**

**Разработчики:** заведующий кафедрой неврологии, реабилитации и нейрохирургии ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор Чичановская Л.В.; доцент кафедры неврологии, реабилитации и нейрохирургии ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, к.м.н. Меньшикова Т.В.; доцент кафедры неврологии, реабилитации и нейрохирургии ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, к.м.н. Бармин А.Ф.

**Внешняя рецензия** дана главным врачом Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Тверской области «Областной клинический лечебно-физкультурный диспансер», к.м.н. О.Г. Гутянским

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры неврологии, реабилитации и нейрохирургии «18» апреля 2024 г. (протокол № 9)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «22» мая 2024 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «10» июня 2024 г. (протокол № 9)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 31.05.02 Педиатрия утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 965, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся общекультурных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;

обучение мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний или их осложнений, укреплению здоровья.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДук-7.1 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; методики выявления физиологических особенностей организма <b>Уметь:</b> разрабатывать схемы здоровые берегающих технологий для поддержания здорового образа жизни; <b>Владеть навыками:</b> применения здоровые берегающих технологий для поддержания здорового образа жизни; методик выявления физиологических особенностей организма
	ИДук-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Уметь:</b> грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и

	<p><b>ИДУК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть навыками:</b> поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (при различной патологии)</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать схемы мероприятий по поддержанию здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (при различной патологии)</p> <p><b>Владеть навыками:</b> применения схемы мероприятий по поддержанию здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (при различной патологии)</p>
--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту модуль лечебная физическая культура входит в Обязательную часть блока 1 ОПОП специалитета. Данная дисциплина – это этап изучения лечебной физической культуры, основных способов

поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уровень начальной подготовки** обучающегося для успешного освоения дисциплины

Знать анатомо-физиологические особенности систем органов; патофизиологические процессы в организме в различные возрастные периоды.

**Междисциплинарные связи элективной дисциплины** (модуля по физической культуре и спорту):

1. **Нормальная физиология.**
  - Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
  - Физиологические закономерности спортивной тренировки.
  - Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей.
  - Энергозатраты организма при занятиях спортом.
2. **Реабилитация.**
  - Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного долголетия.
  - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
  - Принципы построения занятий оздоровительной физкультурой.
  - Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
  - Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.
3. **Гигиена.**
  - Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
  - Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом.

**4. Объем дисциплины** составляет 0 з.е., 112 академических часа, в том числе 68 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 44 часа самостоятельной работы обучающихся.

#### **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: дебаты, разбор клинических случаев, участие в научно-практических конференциях и съездах, учебно-исследовательская работа студента, подготовка и защита рефератов, подготовка к клинико-практическим занятиям, самостоятельное освоение части теоретического материала.

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к практическим занятиям, зачету, рефератов, работа с Интернет-ресурсами.

#### **6. Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация – в 6 семестре проводится трехэтапный курсовой зачет.

### **II. Учебная программа дисциплины**

#### **1. Содержание дисциплины**

**Учебная программа рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту модуля лечебная физическая культура**

1. Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного долголетия.
2. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3. Принципы построения занятий оздоровительной физкультурой.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.
6. Система функциональной терапии (лечебная физическая культура)
7. Система «проприоцептивного нейромышечного облегчения»
8. Рефлекторные механизмы движения
9. ЛФК в ортопедии и травматологии
10. ЛФК в неврологии
11. ЛФК в эндокринологии
12. ЛФК в нейрохирургии
13. ЛФК в пульмонологии
14. ЛФК при заболеваниях ЖКТ
15. ЛФК в урологии, нефрологии
16. ЛФК при заболеваниях ССХ
17. ЛФК в акушерстве и гинекологии
18. Зачет

## **2. Учебно-тематический план**

**2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций**

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем				Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента по подготовке к зачету	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к зачету	Итого часов	Формируемые компетенции					Исползуемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	Клинико-практические занятия	лабораторные практикумы					УК-7						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.			2		2		4	6	+					Д, КС,Р	Т,С
2			2		2		3	5	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С
3			4		4		3	7	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С
4			4		4		3	7	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С
5			4		4		3	7	+					МГ,КС	Т,С, 3С
6			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С
7			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С
8			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,3С,С

<b>9</b>			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,ЗС,С
<b>10</b>			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,ЗС,С
<b>11</b>			4		4		2	6						Д, КС,Р	Т,Пр,ЗС,С
<b>12</b>			4		4		2	6	+					Р,НПК УИРС	Т,Пр,ЗС,С
<b>13</b>			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,ЗС,С
<b>14</b>			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	Т,Пр,ЗС,С
<b>15</b>			4		4		2	6	+					МГ,Р	С, Пр,ЗС
<b>16</b>			4		4		2	6	+					Д,Р	С, Пр,ЗС
<b>17</b>			4		4		2	6	+					Д, КС,Р	С, Пр,ЗС
<b>Зачет</b>			4		4		4	8	+						Т,Пр,ЗС
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>		<b>68</b>		<b>44</b>	<b>112</b>							

### Список сокращений:

1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения: дебаты (Д), метод малых групп (МГ), разбор клинических случаев (КС), участие в научно-практических конференциях (НПК), учебно-исследовательская работа студента (УИРС), подготовка и защита рефератов (Р).

2. Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля усвоения: Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений), ЗС – решение ситуационных задач, КР – контрольная работа, Р – написание и защита реферата, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада.

### **Ш. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение №1)**

#### **1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости**

##### **Примеры заданий в тестовой форме:**

##### **1. Положительные особенности лечебной физкультуры:**

- 1) оказывает многофакторное профилактическое действие
- 2) противодействует процессу утомления
- 3) естественность и биологичность метода
- 4) отсутствие возрастных противопоказаний

(Эталон ответа: 1,3,4)

##### **2. Принципы использования лечебной физической культуры:**

- 1) адекватность назначения средств ЛФК клиническому и функциональному состоянию больного
- 2) постепенное увеличение физической нагрузки на занятиях ЛФК
- 3) обязательное использование отягощений и гантелей на всех занятиях ЛФК
- 4) системность и регулярность воздействия
- 5) индивидуальный подход в назначении средств ЛФК

(Эталон ответа: 1,2,4,5)

##### **3. Формы лечебной физкультуры:**

- 1) процедура лечебной гимнастики
- 2) физиотерапевтические процедуры
- 3) самостоятельные занятия
- 4) терренкур
- 5) утренняя гимнастика
- 6) прогулки, ходьба

(Эталон ответа: 1,3,4,5,6)

#### **Критерии оценки тестового контроля**

Из 50 предложенных заданий в тестовой форме студентом даны правильные ответы:

- 70% и менее - оценка «2»
- 71-80% заданий – оценка «3»
- 81-90% заданий – оценка «4»
- 91-100% заданий – оценка «5»

#### **Примеры контрольных вопросов для собеседования:**

- 1) Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений.
- 2) ЛФК - задачи, методы
- 3) Особенности использования лечебной физической культуры.
- 4) Средства и формы лечебной физической культуры.
- 5) Классификация физических упражнений.
- 6) Особенности использования упражнений и массажа в различных возрастных группах.
- 7) Задачи лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 8) Показания и противопоказания к ЛФК

#### **Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:**

- «Зачтено» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не зачтено» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

## Примеры ситуационных задач

### Задача №1.

У мальчика 12 лет сколиоз 1-ой степени. Данные осмотра: определяется небольшая асимметрия лопаток, надплечий, треугольников талии; линия остистых отростков слегка искривлена; в положении больного лежа искривление линии остистых отростков сохраняется; на стороне искривления — надплечье выше другого. На рентгенограмме — угол Кобба (угол искривления) до 10°. Определяется торсия позвонков в виде небольшого отклонения остистых отростков от средней линии и асимметрия корней дужек.

Задание:

- какие средства ЛФК (основные и дополнительные) можно назначить ребенку с данной патологией;
- какие формы ЛФК можно назначить ребенку с данной патологией;

Эталон ответа:

- общеукрепляющие и специальные физические упражнения (симметричные/ассиметричные); массаж (сегментарно-рефлекторный, классический);
- утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, дозированная ходьба, лечебное плавание.

### Задача №2.

У девушки 16 лет плоскостопие 2-ой степени. Жалобы на ноющие боли в области правой стопы при ходьбе, средней интенсивности, отек правой стопы. Со слов пациентки в течение месяца носила обувь на высоком каблуке 10 см. Данные осмотра: правая стопа отечна, кожные покровы в области стопы без патологических изменений, поперечный свод стопы упрощен, пальпация болезненна с внутренней стороны стопы, пассивные и активные движения ограничены в области голеностопного сустава из-за болезненности; в области левой стопы отек не выявлен, но поперечный свод стопы также упрощен, пальпация безболезненна, пассивные и активные движения в стопе не ограничены.

Задание:

- нужно ли использовать ЛФК при данной патологии;
- когда должны начинаться процедуры ЛФК;
- на что должна быть направлена лечебная гимнастика при данном заболевании.

Эталон ответа:

- применение ЛФК является неотъемлемой частью лечения данной патологии;
- ЛФК назначается после исчезновения болевого синдрома и признаков воспаления;
- лечебная гимнастика тренирует мышцы, укрепляет связочный аппарат, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы.

### Критерии оценки по решению ситуационной задачи:

- «Зачтено» - студент хорошо понимает условие задачи и правильно отвечает на поставленные в ситуационной задаче вопросы (при этом могут допускаться малосущественные ошибки и неточности).
- «Не зачтено» - студент плохо понимает условие задачи, допускает существенные ошибки в ответах на поставленные вопросы и не может их исправить даже с подсказки преподавателя.

**Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту** (практические навыки (умения) оцениваются в ходе рубежного контроля)

- Определять показания и противопоказания к использованию средств и методов лечебной физкультуры
- Определять показания и противопоказания к использованию средств и методов лечебной физкультуры у пациентов, нуждающихся в санаторно-курортном лечении.

- Использовать методы и средства физической культуры для поддержания двигательной активности и работоспособности.
- Подбирать комплексы лечебной гимнастики на различных этапах медицинской реабилитации.
- Определять необходимость назначения лечебной физкультуры у пациентов с различной патологией.

### **Критерии оценки освоения практических навыков и умений**

**«зачтено»** - студент знает основные положения методики выполнения обследования больного, самостоятельно демонстрирует мануальные навыки, анализирует результаты лабораторного и инструментального исследований. В работе у постели больного допускает некоторые неточности (малозначительные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет;

**«не зачтено»** - студент не знает методики выполнения обследования больного, не может самостоятельно провести мануальное обследование пациента, делает грубые ошибки в интерпретации результатов лабораторного и инструментального исследований, делает ошибки при формулировке диагноза заболевания.

### **Оценочные средства самостоятельной работы обучающегося**

#### **Темы для УИРС:**

- Оценка эффективности ЛФК
- Оценка безопасности ЛФК
- Противопоказания к ЛФК
- Саногенетические механизмы при патологии нервной системы
- Средства укрепления здоровья
- Врачебный контроль в процессе выполнения физических нагрузок
- Физическая культура и спорт инвалидов
- ЛФК при гипертонической болезни

### **Критерии оценки УИРС**

**Зачтено:** полное раскрытие темы в соответствии с современными представлениями.

**Не зачтено:** существенные ошибки при раскрытии темы, использование устаревших данных.

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### ***Критерии оценки промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)***

Курсовой зачет построен по 3-х этапному принципу. Первый этап - сдача практических навыков; второй этап - решение 50 заданий в тестовой форме; третий этап – решение ситуационной задачи.

#### Критерии оценки заданий в тестовой форме:

Из 50 предложенных заданий в тестовой форме студентом даны правильные ответы:

- 70% и менее - оценка **«не зачтено»**

- 71% и более – оценка **«зачтено»**

### Критерии оценки освоения практических навыков и умений:

**«зачтено»** - студент знает основные положения методики выполнения обследования больного, самостоятельно демонстрирует мануальные навыки, анализирует результаты лабораторного и инструментального исследований, выставляет диагноз заболевания и назначает лечение. В работе у постели больного допускает некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет;

**«не зачтено»** - студент не знает методики выполнения обследования больного, не может самостоятельно провести мануальное обследование пациента, делает грубые ошибки в интерпретации результатов лабораторного и инструментального исследований, делает ошибки при формулировке диагноза заболевания и назначении лечения.

### Критерии оценки за решение ситуационной задачи:

- оценка **«зачтено»** ставится студенту, обнаружившему системные, глубокие знания программного материала, необходимые для решения профессиональных задач, владеющему научным языком, осуществляющему изложение программного материала на различных уровнях его представления, владеющему современными стандартами диагностики, лечения и профилактики заболеваний, основанными на данных доказательной медицины;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, допустившему при ответе на вопросы множественные ошибки принципиального характера.

### Критерии итоговой оценки за зачет:

Зачет считается сданным при условии получения оценки "зачтено" на всех этапах проведения зачета.

## **Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций) для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **УК-7**

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

**Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне "Знать"** (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

- тестирование

Пример задания в тестовой форме:

*Укажите один правильный ответ:*

1. Основные мероприятия при лечении кривошеи в раннем младенческом возрасте:
  - 1) лечебная физкультура
  - 2) медикаментозная терапия
  - 3) специальные ортопедические мероприятия

4) массаж  
(Эталон ответа: 1,3,4)

2. Длительность занятия лечебной гимнастикой с ребенком 6-ти месяцев при рахите в период реконвалесценции:
- 1) 2-5 минут
  - 2) 6-8 минут
  - 3) 12-15 минут
  - 4) 15-20 минут
- (Эталон ответа: 3)

3. Противопоказания к применению лечебной гимнастики у детей:
- 1) острые воспалительные процессы
  - 2) мышечная слабость
  - 3) свежие переломы
  - 4) пороки сердца в период декомпенсации
  - 5) склонность к кровотечениям
- (Эталон ответа: 1,3,4,5)

4. Противопоказанием к назначению ЛФК при сколиозе:
- 1) комбинированный, или S-образный сколиоз
  - 2) острые простудные и инфекционные заболевания
  - 3) 4-ая степень сколиоза
  - 4) диспластический сколиоз

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне "Уметь"** (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения)

#### **Задача**

Пациент 24 лет в течение 7 лет страдает бронхиальной астмой. Перед поступлением в стационар была ремиссия в течение 7 мес. Поступил в отделение реанимации в астматическом статусе, на 2-й день переведен в педиатрическое отделение в удовлетворительном состоянии.

Задание:

- с какого дня можно назначить лечебную физкультуру
- какие средства лечебной физкультуры целесообразно назначить
- какие формы лечебной физкультуры целесообразно использовать

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне "Владеть"** (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности)

#### **Задача**

Инструктор-методист поводит индивидуальное занятие ЛФК с пациентом Ф, 45 лет, с диагнозом: посттравматическая сгибательная контрактура коленного сустава. При этом 1-ый период занятия составляет 15% от общего времени занятия, 2-ой период составляет 70%, 3-ий период составляет 15%.

1. Правильно ли, что инструктор-методист проводит индивидуальные занятия ЛФК с данным пациентом?
2. Как называются периоды занятия ЛФК?

3. Принципы лечения контрактур.
4. Методика применения пассивных упражнений.

#### **Перечень практических навыков (умений)**

- Определять показания и противопоказания к использованию средств и методов лечебной физкультуры
- Определять показания и противопоказания к использованию средств и методов лечебной физкультуры у пациентов, нуждающихся в санаторно-курортном лечении.
- Использовать методы и средства физической культуры для поддержания двигательной активности и работоспособности.
- Подбирать комплексы лечебной гимнастики на различных этапах медицинской реабилитации.
- Определять необходимость назначения лечебной физкультуры у пациентов с различной патологией.

#### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

###### **а). Основная литература:**

1. Медицинская реабилитация [Текст] : учебник / ред. А. В. Епифанов, Е. Е. Ачкасов, В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 672 с.
2. Физическая и реабилитационная медицина [Текст] : национальное руководство / ред. Г. М. Пономаренко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.
3. Физическая и реабилитационная медицина [Электронный ресурс] : национальное руководство / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - (Серия "Национальные руководства")." - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970436066>

###### **б). Дополнительная литература:**

1. Спортивная медицина [Текст] : национальное руководство / ред. С. П. Миронов, Б. А. Поляев, Г. А. Макарова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1184 с.
2. Пенину, Ж. Мышечное напряжение. От диагностики к лечению [Текст] : пер. с фр. / Жиль Пенину, Серж Тикса ; ред. М. Б. Цыкунов. – Москва : МЕДпресс-информ, 2012. – 368 с.
3. Осипов, В. Г. Мягкие корригирующие техники мануальной терапии [Текст] : учебно-методическое пособие / Тверской гос. мед. ун-т ; В. Г. Осипов, И. А. Острей. – Тверь : ТГМУ, 2015. – 71 с.
4. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : национальное руководство / ред. С. П. Миронов, Б. А. Поляев, Г. А. Макарова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - (Серия "Национальные руководства"). - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970422328.html>

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

1. Проведение функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой и оценка ее результатов [Текст] : методические рекомендации для преподавателей / Тверской гос. мед. ун-т ; сост. В. Г. Осипов, А. Ф. Бармин, В. М. Крутикова. – Тверь : [б. и.], 2015. – 20 с.

##### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений ([www.informuo.ru](http://www.informuo.ru));  
Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;  
Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);  
База данных «Российская медицина» (<http://www.scsml.rssi.ru/>)  
Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.ru/>;  
Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;  
Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;  
Электронный образовательный ресурс Web-медицина (<http://webmed.irkutsk.ru/>)

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

##### **4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

1. Microsoft Office 2016:
  - Access 2016;
  - Excel 2016;
  - Outlook 2016;
  - PowerPoint 2016;
  - Word 2016;
  - Publisher 2016;
  - OneNote 2016.
2. ABBYY FineReader 11.0
3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС
4. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro
5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения ЗКЛ»
6. Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS
7. Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»
8. Справочно-правовая система Консультант Плюс

##### **4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar ([mbasegeotar.ru](http://mbasegeotar.ru))
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

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

Методические указания для самостоятельной работы студентов по темам (УМК. Электронная форма):

1. Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного долголетия.
2. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3. Принципы построения занятий оздоровительной физкультурой.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

6. Система функциональной терапии (лечебная физическая культура)
7. Система «проприоцептивного нейромышечного облегчения»
8. Рефлекторные механизмы движения
9. ЛФК в ортопедии и травматологии
10. ЛФК в неврологии
11. ЛФК в эндокринологии
12. ЛФК в нейрохирургии
13. ЛФК в пульмонологии
14. ЛФК при заболеваниях ЖКТ
15. ЛФК в урологии, нефрологии
16. ЛФК при заболеваниях ССХ
17. ЛФК в акушерстве и гинекологии

**V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Приложение № 2

**VI. Научно-исследовательская работа студента**

1. Изучение специальной литературы и другой научно-технической информации о достижениях современной отечественной и зарубежной неврологии, нейрохирургии, медицинской генетики;
2. Участие в проведении научных исследований согласно ежегодного плана кафедры по НИР студентов
3. Подготовка и выступление с докладом на конференции; подготовка к публикации статьи, тезисов

**VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Приложении № 3

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)  
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Универсальная компетенция УК-7**

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

**Задания в тестовой форме**

1. Социальная роль физической культуры
  - 1) делает человека активным
  - 2) делает человека пассивным
  - 3) повышает работоспособность человека
  - 4) снижает работоспособность человека
  - 5) способствует физическому развитию человека
  
2. Вид физической подготовки, помогающий в профессиональной деятельности
  - 1) скоростная подготовка
  - 2) силовая подготовка
  - 3) профессионально-прикладная подготовка
  - 4) волевая подготовка
  
3. К какой группе профессий относится труд врача
  - 1) умственный и преимущественно умственный труд;
  - 2) легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
  - 3) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
  - 4) тяжелый физический труд.
  
4. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является
  - 1) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
  - 2) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
  - 3) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.
  
5. Задачи комплекса утренней гигиенической гимнастики
  - 1) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
  - 2) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
  - 3) развить и совершенствовать быстроту;
  - 4) полноценно включить организм в предстоящую работу;
  - 5) развить и совершенствовать выносливость.

7. Регулярные занятия физической культурой

- 1) являются фактором риска для здоровья
- 2) служат средством профилактики синдрома гипокинезии
- 3) повышают резервы кардио-респираторной системы
- 4) являются средством укрепления здоровья
- 5) являются элементом здорового образа жизни
- 6) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни

8. Наиболее мощным фактором, оказывающим влияние на здоровье человека, является

- 1) наследственность
- 2) экология (состояние окружающей среды)
- 3) медицина
- 4) образ жизни

9. Для сохранения здоровья и профессиональной работоспособности имеют значение

- 1) увлечение музыкой
- 2) физическая активность
- 3) умение рисовать
- 4) рациональное питание
- 5) психоэмоциональная устойчивость
- 6) отсутствие вредных привычек

10. Оздоровительно-тренировочные мероприятия нужно проводить

- 1) периодически
- 2) по мере необходимости
- 3) регулярно, придерживаясь определенной системы

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние

- 1) гипоксии
- 2) гиподинамии
- 3) гипокинезии

1. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу

- 1) позо-тонические;
- 2) статические;
- 3) упражнения на развитие аэробной выносливости.

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):**

Задание 1. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы: силовые упражнения, скоростные упражнения, упражнения на выносливость.

Задание 2. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения функциональных возможностей дыхательной системы: силовые упражнения, скоростные упражнения, упражнения на выносливость.

Задание 3. Выберите из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения физической работоспособности: шахматы, настольный теннис, плавание.

Задание 4. Выберите вид спорта, который оказывает тонизирующее действие на большое число мышечных групп: настольный теннис, плавание, волейбол, шахматы.

Задание 5. Какие виды физической нагрузки можно порекомендовать людям пожилого возраста: скоростные нагрузки, скоростно-силовые нагрузки, силовые нагрузки, нагрузки на выносливость.

### **Перечень практических навыков, входящих в данную компетенцию:**

- Уметь выбрать средства физической культуры для поддержания и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- Уметь выбрать средства физической культуры для поддержания и повышения функциональных возможностей респираторной системы.
- Уметь выбрать средства физической культуры для поддержания функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.
- Уметь выбрать средства физической культуры для поддержания и повышения физической работоспособности.
- Уметь выбрать средства физической культуры для самостоятельных оздоровительных тренировок.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):**

Задание 1. Выберите и обоснуйте свой выбор. Из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы: силовые упражнения, скоростные упражнения, упражнения на выносливость.

Задание 2. Выберите и обоснуйте свой выбор. Из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения функциональных возможностей дыхательной системы: силовые упражнения, скоростные упражнения, упражнения на выносливость.

Задание 3. Выберите и обоснуйте свой выбор. Из перечисленных вариантов физических нагрузок наиболее эффективные для поддержания и повышения физической работоспособности: шахматы, настольный теннис, плавание.

Задание 4. Выберите и обоснуйте свой выбор. Вид спорта, который оказывает тонизирующее действие на большое число мышечных групп: настольный теннис, плавание, волейбол, шахматы.

Задание 5. Выберите и обоснуйте свой выбор. Виды физической нагрузки, которые можно рекомендовать людям пожилого возраста для поддержания двигательной активности: скоростные нагрузки, скоростно-силовые нагрузки, силовые нагрузки, нагрузки на выносливость.

**Справка**

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины  
 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
 (модуль лечебная физическая культура)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебные помещения: ул.Бакунина, д.15, Санкт-Петербургское шоссе, д.115, корпус 1, ул.Советская, д.4	Персональный компьютер, проектор, таблицы
2	Аудитория №3, ул.Советская, д.4	Персональный компьютер, проектор, таблицы

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лист регистрации изменений и дополнений на \_\_\_\_\_ учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)

(название дисциплины, модуля, практики)  
для студентов \_\_\_\_\_ курса,

специальность: \_\_\_\_\_  
(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании  
кафедры «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. (протокол № \_\_\_)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1.				
2.				
3.				