

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

**Кафедра физической культуры и физической реабилитации**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и воспитательной работе

Л.А.Мурашова

«16» марта 2023 г.

**Рабочая программа**  
**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**МОДУЛЬ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов 3 курса,

направление подготовки (специальность)  
31.05.03 Стоматология

форма обучения  
очная

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
16 февраля 2023 г. (протокол № 7)

Зав. кафедрой проф., д.м.н.

Л.В.Чичановская

Разработчики  
программы:

д.м.н., проф. Л.В.Чичановская  
к.м.н., доцент А.Ф.Бармин  
к.м.н., доцент Т.В.Меньшикова

**Тверь, 2023**

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

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании профильного методического совета «2» февраля 2023 г. (протокол № 3)

**Рабочая программа рекомендована к утверждению** на заседании центрального координационно-методического совета 16 марта 2023 г. (протокол № 7)

## II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 31.05.03 Стоматология, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных 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
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1</b> 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
	<b>ИУК-7.2</b> 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

	<p><b>ИУК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>свободное время для оптимального сочетания физической и 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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (модуль лечебная физическая культура) являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы специалитета.

**Междисциплинарные связи элективной дисциплины по физической культуре и спорту (модуль лечебная физическая культура):**

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. Физическая 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. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционное клиническое практическое занятие, работа в парах, разбор клинических случаев.

## 5. Объём дисциплины

Модуль элективной дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 108 часов реализуется в рамках:

- Элективных модулей в объеме 36 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 72 часов.

## 6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине по физической культуре и спорту модуль лечебная физическая культура проводится в форме «зачёта» в конце 6 семестра в виде контрольных заданий в тестовой форме, собеседования по ситуационной задаче.

## III. Учебная программа дисциплины

### 1. Содержание дисциплины

1. Двигательная активность как важнейший фактор здорового образа жизни и активного в различных возрастных группах.
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 стоматологии
10. Зачет

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

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Всего часов на контактную работу		Самостоятельна я работа студента	Формируемы е компетенции	Образовательные технологии	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Учебно- тренировоч ные занятия	Зачет				
1.	4		8	+	МК, КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
2.	4		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
3.	4		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
4.	4		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
5.	4		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
6.	2		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
7.	2		8		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
8.	2		7		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
9.	8		7		МК КПЗ, КС, РП	Т, СЗ, КВ
10.		2	2			Т, СЗ, КВ
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>72</b>			

Список сокращений.

- традиционное клиническое практическое занятие (КПЗ), мастер-класс (МК), разбор клинических случаев (КС), работа в парах (РП).
- тестирование (Т), ситуационные задачи (ЗС), контрольные вопросы (КВ)

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

##### **1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль осуществляется в виде:

- вопросов для контроля усвоения студентами учебного материала.

###### **1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала**

- 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 стоматоневрологических заболеваниях
- 8) Показания и противопоказания к ЛФК

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

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

##### **2. Оценочные средства для рубежного контроля успеваемости**

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- заданий в тестовой форме
- контрольных вопросов
- заданий по определению показаний и противопоказаний к ЛФК

**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.

###### **2.1. Примеры заданий в тестовой форме**

*Укажите один или несколько правильных ответов*

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:**

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

**2.2. Примеры заданий на умение подбирать комплексы лечебной гимнастики**

1. Подобрать комплекс упражнений лечебной гимнастики при нарушении осанки.
2. Подобрать комплекс упражнений лечебной гимнастики при сколиозе.
3. Подобрать комплекс упражнений лечебной гимнастики при плоскостопии.
4. Подобрать комплекс упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.

**Критерии оценки составления комплекса лечебной гимнастики:**

- «Зачтено» - студент умеет самостоятельно подобрать необходимые упражнения и составить комплекс занятий лечебной гимнастикой для конкретной патологии (при этом могут допускаться малосущественные ошибки и неточности).
- «Не зачтено» - студент при выборе упражнений для комплекса допускает существенные методические ошибки и не может их исправить даже с подсказки преподавателя.
- 

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

**К промежуточной аттестации допускаются студенты, получившие «зачтено» за этапы рубежного контроля.**

**Этапы проведения промежуточной аттестации**

- 1) Задания в тестовой форме
- 2) Решения ситуационных задач

**2.1.Примеры заданий в тестовой форме.**

*Укажите один или несколько правильных ответов*

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. Противопоказания к применению лечебной гимнастики:

- 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)

3. 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

(Эталон ответа: 2)

**Критерии оценки тестового контроля:**

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

## **2.2.Примеры заданий по ситуационным задачам**

*Задача 1* 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

Эталон ответа:

- лечебную физкультуру назначают спустя 2-5 дней после стихания острых явлений;
- основные средства ЛФК: двигательный режим, естественные факторы природы, физические упражнения; дополнительные средства: массаж;
- можно использовать следующие формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, самостоятельные занятия, дозированная ходьба.

**Критерии оценки собеседования по ситуационным задачам:**

- «Зачтено» - студент хорошо понимает условие задачи и правильно отвечает на поставленные в ситуационной задаче вопросы (при этом могут допускаться малозначительные 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.

**Критерии выставления итоговой оценки**

1. Итоговую оценку «Зачтено» - заслуживает обучающийся показавший полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой и получивший оценку «зачтено» за все этапы промежуточной аттестации.
2. Итоговую оценку «Не зачтено» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой и получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

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

**1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой 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. Острой. – 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:**

Стандарты медицинской помощи: <http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/stranitsa-983>;

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений ([www.informuo.ru](http://www.informuo.ru));

Университетская библиотека on-line ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru));

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);

Сводный каталог Корбис (Тверь и партнеры) (<http://www.corbis.tverlib.ru>);

Доступ к базам данных POLPRED ([www.polpred.ru](http://www.polpred.ru));

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <http://www.rosminzdrav.ru/>;

Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;

*Выбрать нужные для освоения дисциплины ресурсы из предложенного списка.*

#### **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 2013:
  - Access 2013;
  - Excel 2013;
  - Outlook 2013 ;
  - PowerPoint 2013;
  - Word 2013;
  - Publisher 2013;
  - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

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

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: [www.geotar.ru](http://www.geotar.ru);

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

Представлены в Приложение №2.

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

##### **Приложение № 3**

*Этот раздел оформляется в виде приложения, будет дан макет и образец его заполнения.*

#### **VII. Научно-исследовательская работа студента**

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедрах неврологии, реабилитации и нейрохирургии.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ.

#### **VIII. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами (междисциплинарные связи)**

№ п.п.	Наименование дисциплин, изучаемых после или одновременно с настоящей дисциплиной	Заведующий кафедрой	Подпись
1	Дисциплина «Пропедевтика внутренних болезней»	К.м.н. Николаева Т.О.	
2	Дисциплина «Физиология»	Д.м.н., проф. Макарова И.И.	

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

**Универсальная компетенция УК-7**

Шифр, наименование компетенции

**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. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:
  - 1) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
  - 2) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.
  - 3) комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование волевых качеств человека.
  
4. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:
  - 1) сфера деятельности;
  - 2) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
  - 3) содержание и условия труда;
  - 4) экологические условия проживания;
  - 5) психофизиологические особенности труда.
  
5. 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.
  
6. 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.
7. 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.
8. 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
9. Наиболее мощным фактором, оказывающим влияние на здоровье человека, является:
- 1) наследственность
  - 2) экология (состояние окружающей среды)
  - 3) медицина
  - 4) образ жизни
10. 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
11. Оздоровительно-тренировочные мероприятия нужно проводить:
- 1) периодически
  - 2) по мере необходимости
  - 3) регулярно, придерживаясь определенной системы

**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.

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение № 3

### Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины

Физическая реабилитация

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная комната в ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России	Стандартный набор мебели, таблицы, плакаты, методические пособия и рекомендации.

\*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.

№ п.п.	Наименование дисциплин, изучаемых после или одновременно с настоящей дисциплиной	Заведующий кафедрой	Подпись
1	Дисциплина «Пропедевтика внутренних болезней»	К.м.н. Николаева Т.О.	
2	Дисциплина «Физиология»	Д.м.н., проф. Макарова И.И.	



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

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

- 8) служат средством профилактики синдрома гипокинезии
- 9) повышают резервы кардио-респираторной системы
- 10) являются средством укрепления здоровья
- 11) являются элементом здорового образа жизни
- 12) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни

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

- 5) наследственность
- 6) экология (состояние окружающей среды)
- 7) медицина
- 8) образ жизни

9. Для сохранения здоровья и профессиональной работоспособности имеют значение:

- 7) увлечение музыкой
- 8) физическая активность
- 9) умение рисовать
- 10) рациональное питание
- 11) психоэмоциональная устойчивость
- 12) отсутствие вредных привычек

10. Оздоровительно-тренировочные мероприятия нужно проводить:

- 4) периодически
- 5) по мере необходимости
- 6) регулярно, придерживаясь определенной системы

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

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

12. 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):**

Задача 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.

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

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

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

Задача 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.