

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Лечебная физическая культура

---

Уровень высшего образования

Специалитет

---

Направление подготовки / специальность

31.05.01 - Лечебное дело

---

Направленность образовательной программы

Лечебное дело

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.1.01 Лечебная физическая культура относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-7: Готовность к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении	ПК-7.1: Демонстрирует навык применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении.	ПК-7.1: Знает алгоритм применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении.	Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- 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 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
Тема 1 Общие основы лечебной физической культуры	71	12	24	36	35
Тема 2 Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях суставов	0			0	
Тема 3 Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы	0			0	
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	12	24	37	35

#### Содержание разделов и тем дисциплины

##### Лекции

1. ЛФК(1) – (Определение, влияние ЛФК на организм, гигиенические основы, общие принципы построения занятий, механизм действия ФУ на организм)
2. ЛФК (2) – (Механизм формирования компенсаций, механизм нормализации функций, основные средства лечебной физической культуры)
3. ЛФК (3) – (Основные показания и противопоказания к ЛФК, Классификация ФУ по анатомическому признаку, современные методики ЛФК, оборудование залов ЛФК)
4. ЛФК (4) – (Виды двигательных режимов, задачи ЛФК, общие принципы построения занятий, виды технических средств реабилитации )

##### Практические семинары

- 1.Современные методики ЛФК
2. Оборудование залов и кабинетов ЛФК (обязательное и дополнительное)
3. Тренажерная ЛФК (тренажеры с БОС, основные принципы работы)
4. Технические средства реабилитации, виды
5. Общие принципы построения занятий ЛФК (индивидуальная, групповая ЛГ), виды двигательных режимов
6. Средства ЛФК, задачи и цели ЛФК, последовательность действия назначения ЛФК, зачет.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

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).

## **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 - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-7:**

Тест для оценки формирования компетенций ПК-7

##### 1. Назовите аспекты, на которых базируется комплексная реабилитация:

А) медицинский, социальный, психологический, профессиональный

Б) физический, психический, социально-экономический

В) профессиональный, социальный, психологический

Г) экономический, юридический, социальный

##### 2. Первый этап медицинской реабилитации осуществляется:

А) в структурных подразделениях медицинской реабилитации (стационарах)

Б) в условиях дневного стационара или амбулаторно

В) пациент сам выбирает наиболее предпочтительный вариант

##### 3. К направлениям социальной реабилитации относятся:

А) применение научных методических основ

Б) создание учреждений соответствующего уровня

В) реализация единой гос. политики в сфере реабилитации инвалидов

Г) все перечисленное верно

Д) верно А и В

##### 4. Цели ранней медицинской реабилитации

А) профилактика вторичных осложнений

Б) профилактика патологических моторных стереотипов

В) активация механизмов восстановления

Г) все перечисленное верно

Д) верно Б и В

5. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника

- А) Лежа на боку
- Б) Сидя на стуле
- В) На четвереньках
- Г) Стоя на коленях

6. При тесте «Поворот на 360 градусов», какое количество шагов говорит о том, что высока вероятность падения?

- А) более 12
- Б) более 10
- В) более 8

7. Для III группы инвалидности характерно:

- А) частичная или полная трудоспособность;
- Б) полная нетрудоспособность;
- В) сохранение профессии, но уменьшен объем работы, неквалифицированная работа;
- Г) частичная нетрудоспособность;
- Д) верно А и В
- Е) верно только Б

8. Шкала ВАШ используется для оценки

- А) боли
- Б) силы мышц
- В) спастичности
- Г) активности в повседневной жизни

9. После эндопротезирования тазобедренного сустава противопоказаны движения:

- А) Наружная ротация и отведение
- Б) Внутренняя ротация и приведение
- В) Все вышеперечисленные варианты
- Г) Все вышеперечисленные варианты не верны

10. На какой день после эндопротезирования коленного сустава начинается проведение занятий ЛФК?

А) на 3-4

Б) на 7

В) на 1

11. К общим рекомендациям по коррекции плоско-вальгусной деформации стоп НЕ относится:

А) Массаж и ЛФК

Б) Ортопедическая обувь с высоким супинатором

В) Сведение стоп, скользя ими по полу

Г) Верховая езда

12. Нейтральным положением при проведении гониометрии принято считать:

А) 90 градусов

Б) 0 градусов

В) 180 градусов

13. Виды двигательных режимов в ЛФК

А) тренирующий

Б) щадящий

В) щадяще-тренирующий

Г) активный

Д) все перечисленное верно

Е) верно А,Б,В

14. Что относится к гимнастическому инвентарю?

А) Фитбол

Б) Брусья

В) Эспандер

Г) Велотренажер

15. Формы ЛФК

А) рыбалка

Б) утренняя гимнастика

В) Ходьба, прогулки

Г) тренажерная ЛГ

## Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выполнено более 50%
не зачтено	выполнено менее 50%

## 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 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. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстри	Имеется минимальный набор навыков	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы навыки при	Продemonстрирован творческий подход к

	оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	ованы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач без ошибок и недочетов	решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	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 с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-7**

Контрольные вопросы для формирования компетенций ПК-7

1. ЛФК - определение
2. Методы ЛФК
3. Клинико-физиологические механизмы ЛФК
4. Показания и противопоказания к ЛФК
5. Методические принципы ЛФК
6. Средства ЛФК



7. Классификация и характеристика упражнений в ЛФК
8. Природные факторы
9. Двигательный режим как составной элемент лечебного режима
10. Основные этапы становления и развития ЛФК в России
11. Принципы применения физических упражнений
12. Формы занятий ЛФК
13. Механизм лечебного действия физических упражнений
14. Дозировка физических упражнений и периоды их применения
15. Противопоказания для занятий на тренажерах
16. Лечение положением
17. Задачи ЛФК
18. Виды двигательных режимов в лечебных учреждениях
19. Алгоритм составления индивидуального комплекса физических упражнений
20. Основные формы ЛФК
21. Тренажерная ЛФК, виды
22. Влияние ЛФК на организм
23. Что относится к гимнастическому инвентарю?
24. Вспомогательные технические средства для восстановления опороспособности

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выполнено более 50%
не зачтено	выполнено менее 50%

#### **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. - 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):

## Основная литература

1. Пономаренко Г.Н. Физическая и реабилитационная медицина : практическое руководство / Пономаренко Г.Н. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-5554-8. Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436066.html>
2. Сапего А.В., Тарасова О.Л., Полковников И.А. Физическая реабилитация. Учебное пособие. Кемеровский государственный университет. 2014 г.- 210 с. ISBN 978-5-8353-1652-6. Текст : электронный. - URL: <https://e.lanbook.com/book/58344>
3. Пономаренко Геннадий Николаевич. Организация помощи по направлениям физической и реабилитационной медицины : Практическое пособие. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 234 с. - ВО - Специалитет. - ISBN 978-5-16-014520-4. - ISBN 978-5-16-107027-7. Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=367923>

## Дополнительная литература

1. Котенко К.В. Реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы : практическое руководство / Котенко К.В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 656 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-3749-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437490.html>
2. ФИЗИОТЕРАПИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА / Антипенко П.В., Щегольков А.М., Марочкина Е.Б., Пономаренко Г.Н. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/970411841V0026.html>

## 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.

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

Автор(ы): Северова Евгения Александровна.

Заведующий кафедрой: Буйлова Татьяна Валентиновна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.