

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 14.04.2022 09:39:47  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Лечебная физическая культура и массаж

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор медицинских наук, профессор		Камскова Юлиана Германовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	18
7. Перечень образовательных технологий .....	20
8. Описание материально-технической базы .....	21

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Медико - биологические основы восстановления спортсменов», «Медико - биологический контроль в физическом воспитании и спорте».

1.4 Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Рекреационная и реабилитационная физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представлений о средствах восстановления, способствующих снятию утомления и профилактике травматизма в избранном виде спорта, а также знакомство студентов с методиками и методами ЛФК и массажа, применяемыми при травмах, заболеваниях и повреждениях, встречающихся в повседневной жизни.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Сформировать у студентов целостного представления об основах лечебной физической культуры и массажа

2) Изучить алгоритм техники и методики проведения различных видов массажей (классического, спортивного, оздоровительно-лечебного)

3) Овладеть основными комплексами по лечебной физической культуре применяемыми при заболеваниях и травмах различных органов

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знает способы и методы диагностики в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями при изучении лечебной физической культуры и массажа
2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Умеет применять основные методы для оценки функционального состояния при изучении лечебной физической культуры и массажа
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеет навыками организации и осуществления контроля уровня функционального состояния при изучении лечебной физической культуры и массажа
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знает роль и значение лечебной физической культуры и массажа
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Умеет использовать различные виды лечебного массажа и проводить разностороннюю лечебную физкультуру для самосовершенствования и саморегуляции физических и психических состояний
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья средствами лечебной физической культуры и массажа

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>68</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b>Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа</b>	<b>2</b>		<b>10</b>	<b>12</b>
Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях	2		2	4
Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре			4	4
Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа			4	4
<b>Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы</b>		<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России			4	4
Лечебная физкультура при травмах		2	2	4
ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы			4	4
ЛФК при гипертонической болезни			4	4
ЛФК при инфаркте миокарда			2	2
Особенности клиники в зависимости от вида порока			2	2
ЛФК при заболеваниях органов дыхания			4	4
<b>Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков</b>		<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов			4	4
Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера			4	4
Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы			4	4
Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа			4	4
Лечебный массаж при нарушениях осанки у детей и подростков			4	4
Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов			4	4
ЛФК при заболеваниях осанки у детей и подростков			4	4
Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика		2	2	4
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>68</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Дифференцированный зачет				4
Курсовая работа				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1)	
1.1. Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях 1. Роль врача, методиста ЛФК и массажиста в оздоровлении детей. 2. Помещение, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним. 3. Гимнастические упражнения, спортивно – прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения на воде, упражнения на тренажерах, трудотерапия, естественные факторы природы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

#### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), В.1 (ПК.2.3), У.1 (ПК.2.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Лечебная физкультура при травмах 1. ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период). 2. ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
<b>2. Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков</b>	<b>2</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика 1. Проведение отдельных занятий с отдельными детьми и группой 3-5 человек. 2. Оценка общего физического развития детей со сколиозами. 3. Самостоятельное проведение занятий корригирующей гимнастики при сколиозе 2 степени и обсуждение. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

#### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1)	

1.1. Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.2. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.3. Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы</b>	<b>22</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), В.1 (ПК.2.3), У.1 (ПК.2.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.2. Лечебная физкультура при травмах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.3. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.4. ЛФК при гипертонической болезни <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.5. ЛФК при инфаркте миокарда <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.6. Особенности клиники в зависимости от вида порока <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

2.7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>3. Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков</b>	<b>30</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.2. Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.3. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.4. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.5. Лечебный массаж при нарушениях осанки у детей и подростков <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.6. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.7. ЛФК при заболеваниях осанки у детей и подростков <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
3.8. Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2



<b>4. Курсовая работа</b>	18 часов из
См. пункт 5.2.2	трудоемкости СРС

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70620.html">http://www.iprbookshop.ru/70620.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
2	Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70632.html">http://www.iprbookshop.ru/70632.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
3	Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63240.html">http://www.iprbookshop.ru/63240.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
4	Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/82671.html">http://www.iprbookshop.ru/82671.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
5	Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», – 2018. – 202 с.	<a href="http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813">http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813</a> . – ЭБС «ЮУрГГПУ»

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2				
3.1 (ПК.2.1)	+		+	+
У.1 (ПК.2.2)		+		+
В.1 (ПК.2.3)		+		+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+		+	+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)		+		+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа":

##### 1. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Точечный массаж способ воздействия: пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др.; приемы пальцевого массажа: вибрация, вращение, давление. Методика пальцевого массажа.
2. Сегментарный массаж.
3. Гигиенический массаж.
4. Общие основы лечебной физкультуры и массажа.
5. Принципы ЛФК (сознательной активности и т.д.)
6. Гигиенические основы массажа.
7. Организация кабинета ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
8. Приемы классического массажа.
9. Место, значение и задачи ЛФК в системе физического воспитания
10. Средства и формы ЛФК.
11. Введение. Общие основы лечебной ФК и массажа.
12. Лечебная ФК и массаж при травмах.
13. Изучение и конспектирование: инвентаря кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним.

Количество баллов: 20

## 2. Тест

1. Основным средством ЛФК является:
  - a. физическое упражнение;
  - b. закаливающие процедуры;
  - c. механотерапия;
  - d. трудотерапия.
2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:
  - a. снятия утомления мышц;
  - b. понижения мышечного тонуса;
  - c. нормализации дыхательного акта;
  - d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:
  - a. развития силы и выносливости мышц;
  - b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
  - c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.
4. Корректирующие упражнения направлены на:
  - a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
  - b. расширение резервных возможностей организма;
  - c. исправление, нормализацию осанки;
  - d. профилактику контрактур.
5. Что из нижеперечисленного не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?
  - a. гангрена;
  - b. активная форма туберкулеза;
  - c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
  - d. злокачественные болезни крови.
6. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:
  - a. 18-20°C;
  - b. 20-22°C;
  - c. 22-24°C;
  - d. 24-26°C.
7. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:
  - a. 170-180 см;
  - b. 180-190 см;
  - c. 190-200 см;
  - d. 220 см.
8. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:
  - a. 15-25 мин.;
  - b. 30-45 мин.;
  - c. 50-60 мин.;
  - d. 70-85 мин.
9. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?
  - a. 40%;
  - b. 50%;
  - c. 60%.
10. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?
  - a. 30%;
  - b. 40%;
  - c. 50%.
11. Вибрация, как прием массажа, это:
  - a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
  - b. манипуляция, при которых массирующая рука скользит по коже;
  - c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.
12. Растирание, как прием массажа, это:
  - a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
  - b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая ее;
  - c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.
13. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?
  - a. круговое;
  - b. спиралевидное;
  - c. пересечение;
  - d. пиление.
14. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:
  - a. вибрацию;
  - b. растирание;

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы":

### **1. Контрольная работа по разделу/теме**

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутациях конечностей.
2. Анатомо-физиологические основы массажа.
3. ЛФК при остеохондрозе.
4. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.
6. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.
7. Спортивные массаж.
8. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточное явление травм, на уроках физической культуры.
9. Лечебная ФК и массаж при заболевании сердечно - сосудистой системы.
10. Изучить механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни.
11. Влияние массажа на организм.

Количество баллов: 20

### **2. Отчет по лабораторной работе**

Практическое занятие 1

Лечебная физкультура при травмах

Задачи занятия:

1. Изучите ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период).
2. Изучите ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).

Практическая часть

1. Распишите ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период).
2. Распишите ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).
3. Разработайте комплекс упражнений при травмах.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

1. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?
  - a. инспираторная (затруднен вдох);
  - b. экспираторная (затруднен выдох);
  - c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).
2. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:
  - a. инспираторная одышка;
  - b. экспираторная одышка;
  - c. смешанная одышка.
3. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?
  - a. фиксации и вытяжения;
  - b. операция;
  - c. интенсивной нагрузки.
4. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:
  - a. перелом;
  - b. ушиб;
  - c. вывих.
5. В адаптации системы дыхания к большой высоте участвуют все нижеприведенные механизмы, кроме:
  - a. увеличения альвеолярной вентиляции;
  - b. сдвига диссоциации оксигемоглобина влево;
  - c. увеличения диффузной способности;
  - d. уменьшения количества капилляров;
  - e. увеличения количества эритроцитов и уровня гемоглобина.
6. Используются перечисленные формы ЛФК при лечении травмы в период иммобилизации:
  - a. лечебной гимнастики;
  - b. занятий физическими упражнениями по заданию;
  - c. обучение двигательным навыкам бытового характера;
  - d. лечебной гимнастики в воде.
7. Формы ЛФК при лечении травмы в постиммобилизационном периоде включают:
  - a. лечебной гимнастики;
  - b. лечебной гимнастики в воде;
  - c. механотерапии;
  - d. трудотерапии.
8. Физические упражнения в при острой травме предупреждают:
  - a. развитие мышечных атрофий и тугоподвижности;
  - b. тромбоэмболические упражнения;
  - c. значительное снижение физической работоспособности;
  - d. старение организма;
  - e. дыхательные упражнения.
9. При переломах трубчатых костей задачи ЛФК предусматривают:
  - a. стимуляцию образования костной мозоли;
  - b. профилактику тугоподвижности суставов;
  - c. восстановление двигательной функции;
  - d. укрепление сердечно-сосудистой системы;
  - e. укрепление нервной системы.
10. Показания к раннему назначению ЛФК при переломах костей таза служат:
  - a. изолированные переломы костей таза;
  - b. переломы без нарушения тазового кольца;
  - c. переломы с незначительным смещением фрагментов костей таза;
  - d. оскольчатый перелом костей таза;
  - e. перелома лонного и крестцово-подвздошного сочленения со смещением костей.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов и нарушениях осанки у детей и подростков":

### **1. Контрольная работа по разделу/теме**

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
2. Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
3. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов.
4. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях осанки у детей и подростков.
5. Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика.
6. Лечебная физическая культура при ожирении.
7. Лечебная физическая культура при заболевании суставов.
8. Лечебная физическая культура при заболевании нервной системы.
9. Лечебная физическая культура при неврозах.
10. Лечебная физическая культура при травмах головного мозга.
11. Лечебная физическая культура при нарушении осанки.

Количество баллов: 20

### **2. Отчет по лабораторной работе**

Практическая занятие 2

Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика

Задачи занятия:

1. Изучите корригирующие упражнения.
2. Изучите характеристику корригирующих упражнений.

Практическая часть

1. Составьте комплекс массажа при сколиозах.
2. Разбейтесь по группам и проведите массаж в них по разработанным комплексам.

Количество баллов: 10



### 3. Тест

1. Осанка – это:
    - a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
    - b. положение человека при стоянии и сидении;
    - c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
    - d. правильная форма позвоночного столба.
  2. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?
    - a. круглая;
    - b. кругло-вогнутая;
    - c. плоская;
    - d. сутулая.
  3. Кифоз – это:
    - a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
    - b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
    - c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
    - d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.
  4. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?
    - a. плоской спине;
    - b. круглой спине;
    - c. сколиозу I степени.
  5. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:
    - a. вправо;
    - b. влево;
    - c. вперед;
    - d. назад.
  6. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?
    - a. круглая спина;
    - b. плоская спина;
    - c. плосковогнутая спина;
    - d. кругло-вогнутая спина.
  7. Сколиоз – это:
    - a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
    - b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
    - c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.
  8. Наибольшую роль в изменении осанки играют:
    - a. плечевой пояс;
    - b. позвоночник и таз;
    - c. нижние конечности.
  9. С физиологической точки зрения осанка – это:
    - a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
    - b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
    - c. динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания.
  10. К корригирующим упражнениям для позвоночника относятся:
    - a. активная коррекция позвоночника;
    - b. упражнения в противовыгибании;
    - c. деторсионные упражнения;
    - d. упражнения в балансировании;
    - e. упражнения на равновесие.
- Количество баллов: 5

#### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Дифференцированный зачет

Вопросы к зачету:

1. Приемы массажа.

2. Техника массажа.
3. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях.
4. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
5. Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа.
6. Понятие о травматологии.
7. Организация травматологической помощи в России.
8. Лечебная физкультура при травмах.
9. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
10. ЛФК при гипертонической болезни.
11. ЛФК при инфаркте миокарда.
12. Особенности клиники в зависимости от вида порока.
13. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
14. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов.
15. Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера.
16. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы.
17. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа.
18. Лечебный массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.
19. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов.
20. ЛФК при заболеваниях осанки у детей и подростков.

## **22. Курсовая работа**

Примерные темы курсовых работ:

1. Общая характеристика средств ЛФК.
2. Формы проведения занятий ЛФК.
3. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
4. Классификация физических упражнений в ЛФК.
5. История развития лечебной физической культуры в России.
6. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
7. Учение о моторно-висцеральных рефlekсах, его значение в ЛФК.
8. Методы оценки эффективности средств ЛФК.
9. Периоды применения лечебных физических упражнений.
10. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
12. Клиническая характеристика, лечение и профилактика заболеваний вен.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Цель и методика лечебной гимнастики при инфаркте миокарда при различных
15. двигательных режимах.
16. Цель и методика ЛФК при гипертонической болезни.
17. Классификация дыхательных упражнений (дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой).
18. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
19. Цель и методика ЛФК при пневмонии.
20. Цель и методика ЛФК при бронхиальной астме. Физическое воспитание детей с бронхиальной астмой.
21. Цель и методика ЛФК при эмфиземе легких.
22. Цель и методика ЛФК при нагноительных заболеваниях легких (абсцессы, бронхоэктазы и др.).
23. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки.
24. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.
25. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника.
26. Цель и методика ЛФК при плоскостопии.
27. Сколиоз. Цель и методика ЛФК.
28. Характеристика деформаций позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях.
29. Признаки сколиоза. Классификация сколиозов.
30. Структура и содержание занятия по корригирующей гимнастике.
31. Особенности обучения, воспитания и лечения детей с деформациями позвоночника в специализированных школах-интернатах.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.
33. Цель и методика ЛФК при артритах и артрозах.
34. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.

35. Цель и методика ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
37. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
38. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
39. Цель и методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
40. Двигательные режимы в травматологии.
41. Классификация переломов, принципы и методы их лечения.
42. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при лечении переломов.
43. Лечебная гимнастика при компрессионных переломах позвоночника.
44. ЛФК при переломах позвоночника с повреждением спинного мозга.
45. Лечебная гимнастика при переломах таза.
46. Лечебная физическая культура при переломах лучевой кости.
47. Лечебная физическая культура после ампутации конечности.
48. Ожоговая болезнь. Методика ЛФК.
49. Отморожения. Методика ЛФК.
50. Лечебная гимнастика при повреждениях мягких тканей.
51. Симптомы центральных и периферических парезов и параличей.
52. Лечебная физическая культура при периферических параличах.
53. Общая характеристика и методика ЛФК при детском церебральном параличе.
54. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначать вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Дифференцированный зачет**

Цель дифференцированного зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

Результат дифференцированного зачета выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### **4. Курсовая работа**

Курсовая работа — студенческое научное исследование по одной из базовых дисциплин учебного плана либо специальности, важный этап в подготовке к написанию выпускной квалификационной работы. Темы работ предлагаются и утверждаются кафедрой. Студент может предложить тему самостоятельно, однако она не должна выходить за рамки учебного плана. На 1-2 курсах данная работа носит скорее реферативный характер, на старших – исследовательский. Работа обычно состоит из теоретической части (последовательное изложение подходов, мнений, сложившихся в науке по избранному вопросу) и аналитической (анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере группы людей, организации). Объем курсовой работы составляет 20-60 страниц. По завершению работы над курсовой, студенты защищают ее публично перед своими однокурсниками и преподавателями.

Этапы выполнения курсовой работы:

1. выбор темы и ее согласование с научным руководителем;
2. сбор материалов, необходимых для выполнения курсовой работы;
3. разработка плана курсовой работы и его утверждение научным руководителем;
4. систематизация и обработка отобранного материала по каждому из разделов работы или проблеме с применением современных методов;
5. формулирование выводов и обсуждение их с научным руководителем;
6. написание работы согласно требованиям стандарта и методическим указаниям к ее выполнению (введение, главы основной части, заключение, приложения, список литературы).

При оформлении курсовой работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### **5. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### **6. Тест**

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. Отчет по лабораторной работе**

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC