

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » 09 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки: спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

| семестр | Трудоем- кость зач. ед, час. | Лек- ции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работ, час. | СРС, час. | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|--------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|--------------|---|
| 7 | 3 ЗЕТ/108 | 4 | - | 6 | 71 | Экзамен-27 |
| Итого | 3 ЗЕТ/108 | 4 | - | 6 | 71 | Экзамен-27 |

Владимир 2015

2014

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Лечебная физическая культура» является формирование систематизированных знаний в области ЛФК, овладение студентами общими принципами и методическими правилами по применению упражнений ЛФК для профилактики, лечения и восстановления в системе физической культуры и спорта, а так же реабилитации больных.

Задачи курса

- понимание социальной значимости лечебной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ лечебной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к лечебной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой знаний и практических умений об использовании средств лечебной физической культуры в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- формирование представлений об этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний и травм, о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия упражнений ЛФК.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина "Лечебная физическая культура" относится к базовой части Блока 1.

Для освоения дисциплины используются знания и умения, сформировавшиеся после изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» обучающийся должен владеть общепрофессиональными компетенциями (ОПК-7):

- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате изучения студент должен:

знать основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК; основы проведения ЛФК и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, виды травматизма, правила оказания первой медицинской помощи (ОПК-7);

уметь определять задания ЛФК на тот или иной период заболевания и составить его

комплекс, соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь (ОПК-7);

владеть знаниями об использовании приемов ЛФК в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях, санитарно-гигиеническими правилами и нормами, правилами оказания первой медицинской при различных травмах (ОПК-7).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед., 108 час.

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|--|---|--------------|-------------|-----|---|---|
| | | | | Лекции | П | Лабораторные | Контрольные | СРС | | |
| 1 | Введение. Общие основы лечебной физической культуры. | 7 | | 1 | | | | 6 | | |
| 2 | Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата | 7 | | 1 | | | | 6 | 1/100% | |
| 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 7 | | 1 | | | | 6 | | |
| 4 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания | 7 | | 1 | | | | 6 | 1/100% | |
| 5 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена | 7 | | | | 1 | | 6 | 1/100% | |
| 6 | Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы | 7 | | | | 1 | | 6 | | |
| 7 | Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии | 7 | | | | 1 | | 6 | 1/100% | |
| 8 | Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов | 7 | | | | 1 | | 6 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|--|----------|----------|-----------|--------------|-------------------|
| 9 | Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах | 7 | | | 1 | 12 | | |
| 10 | Лечебная физическая культура у лиц старшего и пожилого возраста | 7 | | | 1 | 11 | 1/100% | |
| Всего: | | | | 4 | 6 | 71 | 5/50% | Экзамен-27 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Изучение дисциплины предполагает не только запоминание и понимание, но и анализ с формированием универсального умения и навыка, являющихся основой становления специалиста. Необходима строгость и стройность умозаключений, чтобы воспитать культуру мышления. Учебный процесс по дисциплине «Лечебная физическая культура» осуществляется с использованием мультимедийной техники, стендов, аппаратуры, активных и интерактивных образовательных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Вопросы к экзамену по лечебной физической культуре:

1. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами ЛФК.
3. Детский церебральный паралич, характеристика, причина заболевания, методика ЛФК.
4. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм.
5. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
6. История развития ЛФК.
7. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия ЛФК? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)
8. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.

9. Каким образом могут повлиять занятия ЛФК (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
10. Какое положительное влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
11. ЛФК в гинекологии.
12. ЛФК в среднем и пожилом возрасте.
13. ЛФК при вялых и спастических параличах.
14. ЛФК при гастритах.
15. ЛФК при гипертонической болезни.
16. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
17. ЛФК при инсультах.
18. ЛФК при переломе бедренной кости.
19. ЛФК при холециститах.
20. ЛФК в комплексе с другими методиками лечения.
21. Методика ЛФК при травмах спинного мозга.
22. Механизмы лечебного действия и принципы методики ЛФК при различных степенях ожирения.
23. Основы организации ЛФК.
24. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
25. Особенности занятий ЛФК с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений дыхательной системы.
26. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
27. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время ЛФК (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
28. Оценка эффективности занятий ЛФК.
29. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
30. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
31. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).
32. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
33. Симптомы и виды заболевания органов дыхания, методика ЛФК.
34. Сколиозы. Степень, причины, методика ЛФК.
35. Способы дозировки упражнений в ЛФК.
36. Требования безопасности во время проведения ЛФК.
37. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий ЛФК.

38. Учет эффективности занятий ЛФК.

39. Формы занятий ЛФК.

40. Характеристика физических упражнений, используемых в ЛФК.

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике, а также в ходе профессиональной деятельности в школах, спортивных секциях и т. д. Изученный материал может быть представлен в виде устного или письменного доклада, а также может быть использован в курсовых работах. Ниже приводится перечень вопросов и заданий, не вошедших в объем аудиторных часов.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия «реабилитация», место ЛФК в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Методика лечебного применения физических упражнений в ЛФК.
6. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
7. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
8. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка в ЛФК.
9. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведения курсов ЛФК.
10. Периоды лечебного применения физических упражнений.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
13. Расскажите об истории применения физических упражнений с лечебной целью в глубокой древности и до 18 века.
14. История интереса к лечебному использованию физических упражнений в России.
15. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
16. Основная симптоматология при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
17. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19. Понятие о ревматизме и пороках сердца. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени недостаточности кровообращения при пороках сердца.
20. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни.
21. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
22. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.

23. Понятие об эмфиземе лёгких. Задачи и методика ЛФК с учётом стадии болезни, специальные упражнения.
24. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
25. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК.
26. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методики ЛФК по периодам заболевания.
27. Понятие о сахарном диабете. Задачи и методика ЛФК.
28. Понятие о полостных операциях на грудной клетке. Задачи и методика ЛФК.
29. Охарактеризуйте травмы опорно-двигательного аппарата, их основные клинические проявления и осложнения. Дайте определение понятию «травматическая болезнь»
30. Дайте характеристику периодов занятий ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата и задачи, которые при них решаются.
31. Переломы шейки бедра. Задачи и методика ЛФК по периодам.
32. Понятие о правильной осанке и её нарушениях. Методика ЛФК при различных нарушениях осанки, роль физических упражнений в профилактике нарушений осанки.
33. Понятие о сколиозах и сколиотической болезни. Виды сколиозов и их степени. Методика занятий ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Применение групп физических упражнений (симметрия, асимметрия, детерсионные и др.). Факторы знаний ЛФК. Профилактика средствами физической культуры.
34. Понятие о плоскостопии (продольном и поперечном) и его определение. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
35. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и методика ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
36. Понятие о заболеваниях и травмах головного мозга. Общие основные методики ЛФК по периодам.
37. Особенности ЛФК при спастических параличах и парезах.
38. Общие основы методики занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
39. Понятие о специальных медицинских группах. Задачи физического воспитания.

Тематика рефератов

1. ЛФК при гипертонической болезни.
2. ЛФК при инфаркте миокарда.
3. ЛФК при бронхиальной астме.
4. ЛФК при пневмонии.
5. ЛФК при плеврите.
6. ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
7. ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
8. ЛФК при травме верхних конечностей.
9. ЛФК при травме нижних конечностей.
10. ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопий у детей.

11. ЛФК при сколиозе 1 степени.
12. ЛФК при церебро-васкулярной патологии (1 этап реабилитации)
13. ЛФК при спинно-мозговой травме.
14. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература (Библиотека ВлГУ)

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>
Электронное издание на основе: Лечебная физическая культура и массаж: учебник. Епифанов В.А. 2-е изд., перераб. и доп. 2013. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2645-6.
2. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>
Электронное издание на основе: Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2834-4.
3. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Ерёмускин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430415.html>
Электронное издание на основе: Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа : учеб. пособие / М.А. Ерёмускин. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 184 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3041-5.

Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970411339.html>
2. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. — 7-е изд., стер. — М.: Академия, 2009. — 413 с. : ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт).— Библиогр.: с. 406-409. — ISBN 978-5-7695-6498-7, 13 экз.
3. Лечебная физическая культура: учебник для вузов/С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова. — 10-е изд., стер. — М.: Академия, 2014. — 413с.: ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). — Библиогр.: с. 406-409. — ISBN 978-5-4468-0525-9.
4. Вайнер, Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по направлению 050700 – Педагогика / Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.: Флинта: Наука,

2011. – 419с.: ил. – Библиогр.: с. 416-419. – ISBN 978-5-9765-0315-1 (Флинта) – ISBN 978-5-02-034687-1 (Наука).

Периодические издания

1. Научно-практический журнал: «Лечебная физкультура и спортивная медицина».
2. Ежеквартальный журнал: «Адаптивная физическая культура».

Интернет ресурсы

1. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.theorya.ru>
2. Статьи. Библиотека центральная отраслевая, библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
3. Журналы “Физическая культура: воспитание, образование, тренировки” <http://lib.sportedu.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционный материал читается в аудитории 109 (3 спорт. корпус), где имеется компьютер с выходом в интернет, стационарный мультимедийный проектор, экран, доска.

2. Практические занятия проводятся в аудитории 09 (корп.10), где имеется компьютер с выходом в интернет, набор плакатов по темам лекционных и лабораторных работ, таблицы, муляж скелет человека, муляжи костей верхних и нижних конечностей, мышцы туловища, материал для самоподготовки: атласы, практикумы, раздаточный материал, доска, аптечный шкаф, журналы спортивной направленности, динамометр ручной работы, механический измеритель артериального давления, спирометр сухой; кушетки; компьютерные презентации по основным темам дисциплины.


Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил: к.м.н., доцент кафедры ТМБОФК Пименов А.Б

Рецензент  доцент кафедры Биологического и Географического образования ПИ ВлГУ к.б.н., доцент С.Г. Баранов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры протокол

№ 4/1 от 29.01 2015 года.

Заведующий кафедрой  Т.Е. Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01. и 49.03.02.

протокол № 4/1 от 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Т.Е. Батоцыренова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31 августа 2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29 августа 2016 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____ Батоцыренова Т.Е.