

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

Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
физической культуры  
и спорта  
Логинов Л.В.  
« 01 » 09 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Лечебная физическая культура»**

**направление подготовки / специальность**

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»  
(адаптивная физическая культура)

**направленность (профиль) подготовки**

Адаптивная физическая воспитание

г. Владимир

2022

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: вооружить студентов знаниями в области основ лечебной физической культуры и современных массажных технологий; способствовать выработке у них умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Лечебная физическая культура»:

- Изучить физиологические особенности организма во время применения лечебной физической культуры;
- Оценивать соответствие физических нагрузок, применяемых в лечебной физической культуре функциональному состоянию организма человека.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к обязательной части.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	<p>ОПК-4.1. Знать роль, основные слагаемые, методику проведения педагогического контроля, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре.</p> <p>ОПК-4.2. Уметь интерпретировать результаты антропометрических измерений, показатели физического развития, тестирования функциональной подготовленности и психического состояния занимающихся с учетом нозологических форм их заболеваний. Использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма.</p> <p>ОПК-4.3. Владеть методами измерения и оценки физического развития, двигательных качеств,</p>	<p>Знает основные понятия ЛФК; характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры; характеристики техники и ее анализ. Умеет проводить занятия по ЛФК, процедуры; используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека. Владеет приемами подбора двигательных действий; способами интерпретации полученной информации при оценке</p>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Глоссарий Контрольная работа</p>

	функционального, психологического состояния занимающегося с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний.	сформированных двигательных действий.	
ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	ОПК-8.1. Знает основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста при различных видах инвалидности; психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. ОПК-8.2. Умеет использовать различные методики физической реабилитации, дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; оценивать их эффективность; ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, провести консультирование в рамках физической реабилитации. Пользоваться физиотерапевтическим оборудованием. ОПК-8.3. Владеет навыками применения профессиональной терминологии; методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей.	Знает характеристики техники и ее анализ; осуществляет контроль лечебных двигательных действий, технические средства и методики применения. Умеет, используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека. Владеет знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста; методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Глоссарий Контрольная работа
ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и	ОПК-10.1 Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания. ОПК-10.2 Умеет определить наиболее значимые мишени	Знает методические приемы проведения уроков ЛФК, особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры. Умеет формулировать конкретные задачи и	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Глоссарий Контрольная

методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	профилактического воздействия. ОПК-10.3 Владеет практическим применением физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	находить пути их решения; осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий. Владеет знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий.	работа
---	--	---	--------

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

##### Тематический план форма обучения – заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК)». Основы ЛФК.	9	1-2	1	1			11	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	9	3-4		1			11	
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.	9	5-6	1	1			11	Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной	9	7-8	1	1			11	

	системы.								
5	Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.	9	9-10	1				11	
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.	9	11-12	1				11	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.	9	13-14		1			11	
8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии.	9	15-16		1			11	
9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	9	17-18	1				13	Рейтинг-контроль 3
Всего за 9 семестр:				6	6			132	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине				6	6			132	Зачет с оценкой

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**Тематический план**  
**форма обучения – заочная на базе СПО**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК)». Основы ЛФК.	3	1-2	1				15	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	3	3-4			1		15	
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.	3	5-6	1				15	Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.	3	7-8			1	1	15	
5	Методика применения ЛФК при патологии	3	9-10	1			1	15	

	пищеварительной системы.								
6	Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.	3	11-12			1		15	Рейтинг-контроль 2
7	Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.	3	13-14	1			1	15	
8	Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии.	3	15-16			1	1	15	
9	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	3	17-18					16	Рейтинг-контроль 3
Всего за 3 семестр:				2		4		102	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине				2		4		102	Зачет с оценкой

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема 1 Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК)». Основы ЛФК.

##### Содержание темы.

ЛФК, теоретические основы, методы и принципы практического использования средств физической культуры, лечебные, оздоровительные и профилактические цели для реабилитации больных и инвалидов, предупреждение осложнений патологического процесса, возвращение пациентов к общественной и к профессиональной деятельности. Реабилитация, абилитация, рекреация. Лечебное применение физических упражнений, объект воздействия, особенности функционального состояния организма, применение средств и методов в практике ЛФК.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.

##### Содержание темы.

Обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирование компенсаций и нормализация функций. Средства лечебной физической культуры: физические упражнения; природные факторы (солнце, воздух, вода); лечебный массаж; двигательный режим, дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

#### Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.

##### Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

#### Тема 4 Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.

##### Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез бронхита, бронхиальной астмы. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

#### Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.

##### Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

#### Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез ожирения, сахарного диабета. Задачи занятий ЛФК, клинико-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 7 Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез остеохондроза, инсульта и инфаркта мозга. Задачи занятий ЛФК, клинико-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 8 Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологииСодержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез в акушерстве и гинекологии. Задачи занятий ЛФК, клинико-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 9 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.Содержание темы.

Возрастная периодизация и соответствие подобранных средств и методов проведения различных форм ЛФК возрастным особенностям. Методические особенности проведения ЛФК с детьми 1-го года жизни, 2-го, 3-го годов жизни, старшего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего школьного возраста.

**Содержание лабораторных занятий по дисциплине**Тема 1 Введение в дисциплину «Лечебная физическая культура (ЛФК)». Основы ЛФК.Содержание лабораторных занятий.

ЛФК – естественно–биологический метод лечения, метод общего воздействия на весь организм, метод неспецифической терапии, метод патогенетической терапии, метод активной функциональной терапии, метод поддерживающей терапии. Общая и специальная тренировка. Триада здоровья, цели и виды реабилитации.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.Содержание лабораторных занятий.

Общая тренировка, оздоровление, укрепление, развитие организма больного, виды общеукрепляющих и развивающих упражнений. Специальная тренировка, виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область травмы, корригирующих функциональные расстройства (дыхательные упражнения). Физиологические механизмы, участвующие в патогенетическом процессе. Избирательное воздействие на функцию отдельных органов и систем, задействованных в патологическом процессе, ускорение выздоровления больного.

Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии.

Тема 4 Методика применения ЛФК при патологии дыхательной системы.Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: бронхита, бронхиальной астмы.

Тема 5 Методика применения ЛФК при патологии пищеварительной системы.Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Тема 6 Методика применения ЛФК при патологии эндокринной системы.Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Тема 7 Методика применения ЛФК при патологии нервной системы.

Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний нервной системы: невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения атонической и спастической формы, остеохондроза.

Тема 8 Методика применения ЛФК в акушерстве и гинекологии

Содержание лабораторных занятий.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК во время беременности по триместрам, беременности с различной патологией и гинекологических заболеваниях.

Тема 9 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

Содержание лабораторных занятий.

Методические особенности проведения ЛФК с пациентами среднего возраста, пожилыми людьми, в старческом возрасте и с долгожителями.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ 3,9 СЕМЕСТР**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1 Контрольная работа**

##### **Вариант 1**

1. Характеристика ЛФК как лечебно-оздоровительного и реабилитационного метода.
2. Выявить особенности метода ЛФК в соответствии с понятиями «реабилитация», «рекреация», «абилитация».
3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека

##### **Вариант 2**

1. Средства ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК. Периоды и методы ЛФК. Принципы ЛФК. Формы ЛФК.
2. Особенности построения урока ЛФК и методы оценки нагрузки.
3. Формирование двигательных навыков, развитие физических качеств на уроках ЛФК.
4. Учет эффективности ЛФК.

#### **Рейтинг-контроль 2 Тест-контроль**

1 К видам здоровья относят:

- а) соматическое;
- б) физическое;
- в) физиологическое;
- г) психическое;
- д) психофизиологическое;
- е) нравственное.

2 Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- а) наследственности;
- б) экологии;
- в) состояния здравоохранения;



- г) вида профессиональной деятельности;
  - д) образа жизни.
- 3 Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) включает в себя:
- а) уровень жизни;
  - б) качество жизни;
  - в) отсутствие вредных привычек;
  - г) стиль жизни;
  - д) занятия спортом.
- 4 В основе ЗОЖ лежат принципы:
- а) биологические;
  - б) функциональные;
  - в) социальные;
  - г) рациональные.
- 5 Составляющие ЗОЖ:
- а) оптимальный двигательный режим;
  - б) отказ от вредных привычек;
  - в) рациональное питание;
  - г) полный покой;
  - д) закаливание;
  - е) положительные эмоции.
- 6 К уровням здоровья относят:
- а) физический;
  - б) нравственный;
  - в) энергетический;
  - г) сознательно-бессознательный;
  - д) психофизический.
- 7 Составляющие здоровья (триада) это:
- а) движение;
  - б) мышление;
  - в) экология;
  - г) питание.
- 8 К видам реабилитации относят:
- а) медицинскую;
  - б) социальную;
  - в) профессиональную;
  - г) психофункциональную.
- 9 Принципы реабилитации следующие:
- а) раннее начало проведения реабилитационных мероприятий;
  - б) непрерывность и преемственность;
  - в) комплексный характер реабилитации;
  - г) индивидуальный подход к больному;
  - д) узкий круг показаний и противопоказаний к реабилитации;
  - е) социальная направленность мероприятий;
  - ж) возвращение больных и инвалидов к общественно-полезному труду;
  - з) использование методов контроля за эффективностью реабилитации.
- 10 Этапы реабилитации:
- а) специализированная скорая помощь;
  - б) специализированный стационар;
  - в) специальная функциональная кровать;
  - г) специализированный реабилитационный центр;
  - д) поликлиническое реабилитационное отделение.
- 11 Реабилитация как оздоровительный метод руководствуется следующими правилами:

- а) установка точного диагноза, тяжести состояния больного и степени функциональных расстройств;
- б) определиться с показаниями и противопоказаниями к использованию различных средств реабилитации;
- в) реабилитационные мероприятия должны быть направлены на повышение общего тонус организма и решать частные задачи по восстановлению нарушенных функций органов;
- г) реабилитация – сугубо индивидуальный процесс, зависящий от реальных возможностей и условий человека;

### **Рейтинг 3**

#### **Тест-контроль**

1 Этапы восстановления двигательных навыков:

- а) первый – этап усвоения заданных движений;
- б) второй – анализ движений и контроль за их выполнениями со стороны ЦНС;
- в) третий – формирование двигательного рефлекса на выполнение упражнений, снижение контроля ЦНС за выполнением движений.
- г) четвертый – «автоматизация» двигательного рефлекса.

2 При составлении комплекса упражнений урока ЛФК необходимо указывать:

- а) общие сведения о занимающихся: пол, возраст, специальность, состояние здоровья и физическую подготовку;
- б) порядковый номер упражнения;
- в) исходное положение (ИП);
- г) содержание упражнения и количество их повторений;
- д) особенности ритма дыхания при выполнении упражнения;
- е) эмоциональный компонент занятия;
- ж) темп выполнения упражнения.

3 Методика исследования больных, занимающихся ЛФК учитывает:

- а) данные измерения длины тела, конечностей;
- б) силу кисти (динамометрические показатели);
- в) становую силу;
- г) тонус мышц (объем, рельеф, упругость);
- д) диаметр грудной клетки и ЖЕЛ;
- е) окружность живота и степень жировоголожения;
- ж) мышечную массу.

4 При заболеваниях кардиореспираторной системы используются следующие пробы:

- а) Штанге и Генча;
- б) Розенталя;
- в) Лебедева;
- г) индекс Скибинского;
- д) Спилберга;
- е) Кверга;
- ж) Руффье и индекс Руффье-Диксона.

5 При заболеваниях кардиореспираторной и нервной систем применяют пробы:

- а) ортостатическую;
- б) клино-ортостатическую;
- в) глазосердечный рефлекс Ашнера;
- г) Кремптона;
- д) Ромберга и пальценосовая;
- е) тест Яроцкого;
- ж) тест Креппелина;
- з) теппинг-тест.

6 В основе организации службы ЛФК стоит:

- а) врачебно-физкультурный диспансер;
  - б) лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ);
  - в) отделения в реабилитационных центрах.
- 7 В центрах реабилитации ЛПУ должны быть:
- а) врач;
  - б) педагог;
  - в) психолог;
  - г) реабилитолог;
  - д) дерматолог.
- 8 Требования к кабинетам ЛФК в условиях стационара:
- а) максимально приближены к палатам больных;
  - б) располагаться недалеко от перевязочной и рядом с физиотерапевтическим кабинетом;
  - в) быть просторным для проведения групповых занятий;
  - г) оборудован массажным столом или кушеткой.
- 9 Программа физической нагрузки на различных этапах реабилитации включает:
- а) простоту и доступность в объяснении и выполнении упражнений;
  - б) отсутствие сложного оборудования;
  - в) индивидуальность при дозировке величины нагрузки;
  - г) возможность использования при рекреации и реабилитации;
  - д) отсутствие контроля за занимающимися.
- 10 Группы динамического наблюдения за занимающимися ЛФК подразделяются:
- а) первая – не предъявляющие жалоб;
  - б) вторая – практически здоровые с факторами риска;
  - в) третья – хронические больные с компенсированными формами заболевания;
  - г) четвертая – хронические больные в стадии клинической субкомпенсации;
  - д) пятая – хронические больные в стадии декомпенсации.
- 11 Распределить по вышеназванным (четырем) группам занимающихся ЛФК следующие виды двигательных режимов и характер физической нагрузки:
- а) режим поддержания спортивного долголетия; повышение функциональных возможностей
  - б) режим общей физической подготовки и разностороннее развитие физиологических функций
  - в) реабилитационный (восстановительный) направлен на восстановление здоровья после заболевания, травмы. ЛФК в соответствии с диагнозом
  - г) тренировочный с постепенным наращиванием нагрузок в целях увеличения функциональных возможностей организма.

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ).**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

#### **3,9 СЕМЕСТР**

- 1 Определение здоровья, понятие о здоровом образе жизни, триада здоровья
- 2 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 3 Особенности метода ЛФК
- 4 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 5 Показания и противопоказания к ЛФК
- 6 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 7 Периоды ЛФК и их применение в различных условиях (стационар, поликлиника, санаторий)
- 8 Средства ЛФК и их характеристика
- 9 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 10 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика

- 11 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 12 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика
- 13 Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 14 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения
- 15 Режимы трудотерапии и их характеристика
- 16 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 17 Формы ЛФК и их характеристика
- 18 Особенности построения урока ЛФК
- 19 Методы проведения ЛФК
- 20 Принципы ЛФК
- 21 Особенности методики ЛФК
- 22 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК, плотность урока, ее определение, хронометраж
- 23 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 24 Методы контроля за воздействием ЛФК на организм
- 25 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 26 Методические и физиологические основы утренней гигиенической гимнастики
- 27 Учет эффективности ЛФК
- 28 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 29 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении
- 30 Организация ЛФК и физической реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 31 Документация в ЛФК
- 32 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях стационара
- 33 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях санаторно-курортного лечения
- 34 Особенности применения ЛФК при гипертонической болезни
- 35 Особенности применения ЛФК при гипотонической болезни
- 36 Особенности применения ЛФК при острых и хронических бронхитах
- 37 Особенности применения ЛФК при бронхиальной астме в межприступный период
- 38 Особенности применения ЛФК при заболеваниях обмена веществ (на примере сахарного диабета)
- 39 Особенности применения ЛФК при заболеваниях обмена веществ (на примере ожирения)
- 40 Особенности применения ЛФК при заболеваниях нервной системы (инсульт)
- 41 ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 42 ЛФК при заболеваниях органов дыхания
- 43 ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 44 ЛФК при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 45 ЛФК в травматологии и ортопедии
- 46 ЛФК в детском возрасте
- 47 Особенности применения ЛФК при сколиозах
- 48 Особенности применения ЛФК при артритах и артрозах
- 49 Особенности применения ЛФК при заболеваниях на первом году жизни ребенка
- 50 Особенности применения ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (на выбор)

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

#### **Темы рефератов**

1. Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
2. Особенности метода ЛФК
3. Физиологические механизмы действия физических упражнений
4. Периоды ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК
5. Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
6. Средства ЛФК и их характеристика
7. Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК

8. Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
9. Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика. Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
10. Трудотерапия, ее формы и особенности проведения. Режимы трудотерапии и их характеристика
11. Балльная оценка эффективности реабилитации
12. Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
13. Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении. Структура службы по ЛФК
14. Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях. Документация в ЛФК
15. Принципы и методика назначения двигательного режима
16. Роль и виды исходных положений в ЛФК. Систематизация физических упражнений в ЛФК
17. Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2017. - 656 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-4257-9	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html</a>
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2016. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html</a>
3. Ерёмускин, М.А. Классический массаж: учебник / под ред. М. А. Ерёмускина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3947-0	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1 Миронов, С.П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2460-5	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html</a>

2. Абрашина, Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития [Электронный ресурс] / Абрашина Н.А. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 201 с. - ISBN 978-5-9765-0765-4	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html</a>
3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. - ISBN 978-985-503-531-3	2015	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html</a>

### 6.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура
2. Вестник восстановительной медицины
3. Вестник спортивной науки
4. Культура физическая и здоровье
5. Теория и практика физической культуры
6. Физическая культура в школе
7. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка

### 6.3. Интернет-ресурсы

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
2. Справочно-информационные источники <http://www.schooi.edu.ru>
3. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека Ихтика» (полнотекстовая) <http://ihtik.lib.ru>
6. Российский гуманитарный Интернет- университет <http://www.vusnet.ru/biblio>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики – (РГУФК; ГЦОЛИФК) <http://www.sportedu.ru>
8. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма <http://www.akademsport.smolensk.ru>
9. Журналы:
  - «Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
  - «Спорт для всех (архив)» <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
  - «Физическая культура; воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лабораторные работы проводятся в кабинете «ЛФК и спортивной медицины».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

Рабочую программу составила: к.б.н., доцент Косцова Е. В. 

(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя) 

ГБУЗ ВО «Областной центр ЛФК и СМ», главный врач Киселев В.О.

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.22 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 1 от 30.08.22 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

(ФИО, подпись)