МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
Н.Е. Хромцов
(подпись)
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины – привитие студентам знаний, умений и навыков, профилактики и реабилитации при важнейших заболеваниях средствами лечебной физической культуры и массажа.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура» является обязательной для изучения, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Адаптивный спорт, Групповые тренировки и персональный тренинг, Юнифайд-спорт, Фиджитал спорт.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ

Уметь: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование

Иметь опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: рекреационный		
ПК-3. Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес-программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПК-3.1. Знает: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. ПК-3.2. Умеет: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ. ПК-3.3. Имеет опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты,	05.017 Профессиональный стандарт Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)

	интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса (ПК-3 (индикаторы – 1, 2,3).

Уметь:

- осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ (ПК-3 (индикаторы – 1, 2,3).

Иметь опыт:

- разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (ПК-3 (индикаторы – 1, 2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 36,25 час.
Самостоятельная работа 44,75 час.
Практическая подготовка 6 час

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	44,75
Практические занятия	24	
Зачёт	0,25	-
Всего	36,25	44,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	5	1,5	-	1,5	8,75	Практико-ориентированные задания
2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5	1,5	-	4,5	6	Практико-ориентированные задания
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	5	1,5	-	4,5	6	Практико-ориентированные задания
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	5	1,5	-	3 ПП	6	Текущий контроль №1
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	5	1,5	-	3	6	Практико-ориентированные задания
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	5	1,5	-	3 ПП	6	Практико-ориентированные задания
7.	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	5	3	-	4,5	6	Текущий контроль №2
ИТОГО			12	24		44,75	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК

ЛФК - как научная дисциплина и метод лечебного воздействия. ЛФК как неотъемлемая часть системы физического воспитания. ЛФК - естественно-биологический метод неспецифической, активной, функциональной и патогенетической терапии. Механизм общего и специального действия ЛФК на организм больного. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК. Принципы построения и формы организации занятий по ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика,

занятия лечебной гимнастикой, терренкур, прогулки, туризм, спортивно-прикладные упражнения и игры.

Методика проведения процедуры лечебной гимнастики. Принципы дозирования физической нагрузки. Последовательность действий при назначении больному ЛФК. Оценка эффективности применения ЛФК. Этапный, текущий и экспресс-контроль. Функциональные и клинические критерии эффективности.

Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Механизм действия и методика ЛФК у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках сердца. Лечебная физическая культура при недостаточности кровообращения. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. ЛФК в различные периоды острой пневмонии и при бронхиальной астме. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика. Схема реабилитации больных, перенесших острую пневмонию. Методика обучения больного правильному дыханию и поведению в период приступа бронхиальной астмы. ЛФК при бронхиальной астме: в межприступный период, в период предвестников. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов дыхания.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы действия лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения. Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками. Механизм действия и методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. ЛФК при заболеваниях кишечника. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов пищеварения.

Тема 5. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ

Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Механизмы действия лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ. ЛФК и массаж при ожирении. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении. ЛФК при сахарном диабете. Роль физических упражнений и в профилактике нарушений обмена веществ.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы. Механизмы действия лечебной физической культуры при нервной системы. Лечебная физическая культура при различных формах невроза (неврастении, психастении, истерии). Роль физических упражнений и массажа в профилактике заболеваний нервной системы.

Тема 7. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата

Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению лечебных физических

упражнений и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура при повреждении плечевого пояса и верхней конечности. Лечебная физическая культура при переломах костей таза и нижней конечности. Лечебная физическая культура при переломах позвонков без нарушения целости спинного мозга.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как контрольная работа, практико-ориентированные задания, тесты, кейс-задачи.

На зачете по дисциплине «Лечебная физическая культура» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета с оценкой, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете– 30 баллов.

Тестирование проводится на зачете в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 35 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 17,5.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачете. Задание проверяется и оценивается на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 7,5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	7,5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной	5 баллов

терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4-5 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
2. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2009. - 416 с.
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая ; Министерство здравоохранения РФ ; Федеральный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины ; Московский учебно-методический центр по среднему медицинскому образованию. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Горелова, Л. В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа : учебное пособие / Л. В. Горелова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 224 с.
3. Грейс, Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 320 с.
4. Дубровский, В. И. Массаж : учебник / В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 496 с. - (Учебник для вузов).
5. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878. – Текст : электронный.
6. Общие основы лечебной физической культуры и массажа : методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, С.Ю. Толстова, А.Н. Нестеров .— 2004. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/152937. - Текст : электронный.
7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.
8. Физическая реабилитация : учебник для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : в 2 т. / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - Москва : Академия, 2013.
9. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / сост. Л. П. Черапкина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.aonb.ru/ Полнотекстовые электронные библиотеки. Путеводитель по ресурсам Интернет. Предлагает ссылки на сайты, которые содержат полнотекстовые версии печатных изданий.

2. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
3. http://lib.walla.ru/ Публичная электронная библиотека.
4. http://studentam.net/ Электронная библиотека учебников

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: Е.В. Перевозчикова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«20» февраля 2025 г., протокол №6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н. Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н. Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н. Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
2. Общие противопоказания к назначению ЛФК.
3. Последовательность действий при назначении больному ЛФК.
4. Оценка эффективности применения ЛФК.

Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС
2. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения.
3. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме.
2. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика.
3. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа.
4. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
2. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей.

3. Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов пищеварения.

Тема 5. Лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при расстройствах обмена веществ (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
2. ЛФК и массаж при ожирении.
3. Диета и физическая активность при ожирении.
4. Роль физических упражнений в профилактике нарушений обмена веществ.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
2. Механизмы действия лечебной физической культуры при нервной системы.
3. Лечебная физическая культура при различных формах невроза.
4. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний нервной системы.

Тема 7. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата

- Разработать комплекс лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата (заболевания по выбору студента)
- Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Лечебная физическая культура при переломах костей таза и нижней конечности.
3. Лечебная физическая культура при переломах позвонков без нарушения целости спинного мозга у лиц.

По заданиям для самостоятельной работы оформляется реферат.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание

3. Введение
4. Основная часть
   4.1…..
   4.2…..
   5. Заключение
   6. Список литературы

Темы рефератов для самостоятельной работы студентов.

1. Гигиена поз и движений при различных заболеваниях.
2. Гигиена поз и движений здорового человека.
3. Физиологические основы и классификация массажа. Основные приемы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.
4. Точечный массаж, общая методика.
5. Точечный массаж при ОРЗ, рините, ангине, бронхите.
6. Основные принципы самомассажа.
7. ЛФК и массаж у лиц пожилого возраста.
8. Закаливание как метод ЛФК.
9. Основные принципы закаливания.
10. Неспецифические закаливающие мероприятия.
11. Специальные закаливающие мероприятия.
12. Основы методики ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Освоение дисциплины предполагает проведение лабораторных занятий. Для подготовки к лабораторным занятиям студенты должны изучить лекционный материал, вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и выполнить практико-ориентированное задание.

Вопросы для самостоятельной подготовки к заданиям текущего и промежуточного контроля

1. Исторические аспекты возникновения и развития ЛФК.
2. Задачи и средства ЛФК
3. Методические принципы проведения занятий лечебной физической культурой
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК
5. Методические приемы дозирования физической нагрузки
6. Методика составления схемы и процедуры лечебной гимнастики
7. Механизмы общего лечебного воздействия ЛФК.
8. Механизмы специального лечебного воздействия ЛФК.
9. Классификация средств ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК.
10. Понятие двигательного режима. Виды двигательных режимов.
11. Гигиена поз и движений при различных заболеваниях.
12. Закаливание как метод ЛФК. Основные принципы закаливания.
13. Контроль и учет эффективности применения ЛФК
14. ЛФК при острой пневмонии у детей.
15. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких
16. ЛФК при бронхиальной астме
17. Методики закаливающих мероприятий у часто и длительно болеющих детей.

18. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при бронхиальной астме у детей.
19. Носовая дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика при бронхиальной астме у детей.
20. Особенности диагностики нарушений осанки у детей.
21. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка.
22. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность
23. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей.
24. Профилактика нарушений осанки у детей.
25. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях в детском возрасте.
26. Формирование навыка правильной осанки у детей.
27. Ортопедическая коррекция нарушений осанки у детей.
28. Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте.
29. Механизм формирования сколиоза у детей.
30. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни у детей.
31. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни у детей.
32. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни у детей.
33. Профилактика сколиотической болезни у детей.
34. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у детей.
35. Диагностика плоскостопия в детском возрасте.
36. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии у детей.
37. Профилактика плоскостопия у детей.
38. Клиническая картина травматических повреждений у детей.
39. Задачи ЛФК при травмах у детей.
40. Особенности перелома ключицы у детей
41. Особенности перелома плечевой кости у детей
42. Особенности перелома локтевого сустава у детей
43. Особенности перелома костей предплечья у детей
44. Особенности перелома бедренной кости у детей
45. Особенности повреждений коленного сустава у детей
46. Особенности перелома голени у детей
47. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника
48. Причины заболеваний органов пищеварения у детей.
49. Симптоматика заболеваний пищеварительной системы у детей.
50. Причины возникновения гастрита у детей.
51. ЛФК при хроническом гастрите у детей.
52. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у детей.
53. ЛФК при дискинезиях кишечника у детей.
54. ЛФК при дискинезиях желчевыводящих путей у детей.
55. Методические особенности проведения занятий ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы у детей.
56. Методические особенности проведения ЛГ при синдроме ночного энуреза
57. Лечебная физическая культура при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

58. Лечебная физическая культура при ожирении.