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

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«22» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» являются: привитие студентам знаний, умений и навыков, профилактики и реабилитации при важнейших заболеваниях лиц зрелого и пожилого возраста средствами лечебной физической культуры, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин:

Очная форма обучения

Лечебный массаж, Спортивный массаж, Частные методики физической реабилитации, Основы социальной медицины, прохождению Производственной практики, профессионально-ориентированной практики, Производственной практики, преддипломной практики, Подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, Подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Заочная форма обучения

Частные методики физической реабилитации, Основы социальной медицины, Профилактика деформации личности у лиц с ОВЗ, Социально-психологическая реабилитация лиц с ОВЗ, прохождению Производственной практики, профессионально-ориентированной практики, Производственной практики, преддипломной практики, Подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, Подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины должен:

Знать: основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации.

Уметь: владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей.

Иметь опыт: мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации.

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: компенсаторный		
ПК-2. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	ПК-2.1. Знает: основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. ПК-2.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций; ПК-2.3. Имеет опыт: разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	
Тип задач профессиональной деятельности: Научно-исследовательский		
ПК-4. Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-4.1. Знает: технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ПК-4.2. Умеет: прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации. ПК-4.3. Имеет опыт: мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; оценки индивидуального прогресса реабилитанта; подбора	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся; выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации.	

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

– прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать

результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации (ПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь опыт:

– разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; оценки индивидуального прогресса реабилитанта; подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся; выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации (ПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 7 зачётных единиц (189 час.)

Контактная работа 69,58 час.

Самостоятельная работа 119,42 час.

Практическая подготовка 117 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	6 семестр		7 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	19,5	41,75	9	52,5
Практические занятия	19,5		19,5	
Зачет	0,25	-	-	-
Групповые консультации перед экзаменом	-	-	1,5	-
Экзамен	-	-	0,33	25,17
Всего	39,25	41,75	30,33	77,67

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 7 зачётных единиц (189 час.)
Контактная работа 17,08 час.
Самостоятельная работа 171,92 час.
Практическая подготовка 121,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 курс		4 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	73,5	3	89,25
Практические занятия	4,5		6	
Зачет	-	-	0,25	2,75
Экзамен	-	-	0,33	6,42
Всего	7,5	73,5	9,58	98,42

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

Очная форма обучения

№ 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	6	9	-	1,5ПП	13,75	
2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц зрелого и пожилого возраста	6	4,5ПП	-	9 ПП	14ПП	Текущий контроль №1
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ у лиц зрелого и пожилого возраста	6	6ПП	-	9 ПП	14ПП	Текущий контроль №2
Итого за 6 семестр			19,5	-	19,5	41,75	Зачет
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания у лиц зрелого и	7	1,5ПП	-	4,5 ПП	20ПП	

	пожилого возраста						
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста	7	1,5	-	4,5 ПП	8	Текущий контроль №1
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста	7	3ПП	-	6 ПП	15ПП	
7.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы у лиц зрелого и пожилого возраста	7	3	-	4,5 ПП	9,5	Текущий контроль №2
Итого за 7 семестр			9	-	19,5	52,5	Экзамен
ИТОГО			28,5	-	39	94,25	Зачёт (6 сем.) Экзамен (7 сем.)

Заочная форма обучения

№ 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	3	-	-	-	24	
2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц зрелого и пожилого возраста	3	1,5ПП	-	3ПП	25	
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ у лиц зрелого и пожилого возраста	3	1,5	-	1,5 ПП	24,5	
Итого за 3 курс			3	-	4,5	73,5	
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания у лиц зрелого и пожилого возраста	4	-	-	1,5 ПП	17,25	

5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста	4	-	-	1,5 ПП	13,5	
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста	4	1,5	-	1,5 ПП	23,5ПП	
7.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы у лиц зрелого и пожилого возраста	4	1,5ПП	-	1,5 ПП	35	
Итого за 4 курс			3	-	6	89,25	Зачёт Экзамен
ИТОГО			6	-	10,5	162,75	

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 у лиц зрелого и пожилого возраста.
Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС (стенокардия различных функциональных классов и инфаркт миокарда). Роль рационального двигательного режима у больных перенесших инфаркт миокарда. Основные причины и степени недостаточности кровообращения у лиц зрелого и пожилого возраста. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни у лиц зрелого и пожилого возраста. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках сердца у лиц зрелого и пожилого возраста. Лечебная физическая культура при недостаточности кровообращения у лиц зрелого и пожилого возраста. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы у лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ у лиц зрелого и пожилого возраста. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена

веществу лиц зрелого и пожилого возраста. Механизмы действия лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ у лиц зрелого и пожилого возраста. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении у лиц зрелого и пожилого возраста. ЛФК при сахарном диабете у лиц зрелого и пожилого возраста. ЛФК при подагре у лиц зрелого и пожилого возраста. Роль физических упражнений в профилактике нарушений обмена веществ у лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания у лиц зрелого и пожилого возраста.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания у лиц зрелого и пожилого возраста. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания у лиц зрелого и пожилого возраста. 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 у лиц зрелого и пожилого возраста: в межприступный период, в период предвестников. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите у лиц зрелого и пожилого возраста. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов дыхания у лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста. Механизмы действия лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста. 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 у лиц зрелого и пожилого возраста. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний органов пищеварения у лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста .Механизмы действия лечебной физической культуры при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста. Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц зрелого и пожилого возраста. Лечебная физическая культура при артритах и остеоартрозах у лиц зрелого и пожилого возраста. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной у лиц зрелого и пожилого возраста. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы у лиц зрелого и пожилого возраста. Механизмы действия лечебной физической культуры при нервной системы у лиц зрелого и пожилого возраста. Лечебная физическая культура при различных формах невроза (неврастении, психастении,

истерии) у лиц зрелого и пожилого возраста. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний нервной системы.

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, 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

На зачете по дисциплине «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» 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 экзамене по дисциплине «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» 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).

Тестирование проводится на зачёте в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 30 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 15

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 зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 10 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. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	10 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. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	6 баллов
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. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	4 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. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задача выполняется 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 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.	5 баллов
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 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

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

Тестирование проводится на экзамене в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 30 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 15

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 экзамене. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 10 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. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	10 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. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	6 баллов
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. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	4 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. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задача выполняется студентом письменно на экзамене
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 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.	5 баллов
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 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

Очная форма обучения

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как выполнение контрольной работы и решение тестовых заданий.

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

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 для лиц зрелого и пожилого возраста» 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

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

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

На экзамене используется письменная форма проведения экзамена. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 баллов.

Тестирование проводится на экзамене в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 30 заданий в тестовой форме.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста» 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. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2009. - 416 с.
2. Лечебная физическая культура в гериатрии : учебное пособие для студентов / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, М.А. Правдов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова, А.Н. Нестеров, А.М. Лощаков, А.С. Махов, Е.В. Руженская.- Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/152930. - Текст : электронный.
3. Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста / В.Ф. Соколова, Е.А. Берецкая ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2017. – 198 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115130. – Текст : электронный.

–дополнительная литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебно–методическое пособие / Н.А. Белая. – 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. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956. – Текст : электронный.
4. Журавлева, Т. П. Основы гериатрии : учебное пособие / Т. П. Журавлева. - 2-е изд.; испр. и доп. - Москва: Форум: Инфра-М, 2007. - 288 с.
5. Ковтун, Е. И. Сестринское дело в гериатрии : учебное пособие / Е. И. Ковтун, А. А. Шепелева. - 2-е изд.; доп. и перераб. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 272 с.
6. Краснова, О. В. Социальная психология старения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. - Москва: Академия, 2002. - 288 с.
7. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 416 с.
8. Основы физической реабилитации / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418. – Библиогр.: с. 319-321. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Текст : электронный.
9. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688. – ISBN 978-985-503-531-3. – Текст : электронный.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд.; испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2005. - 292 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2005. - 448 с.

Интернет-ресурсы:

1. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Режим доступа: http://lfksport.ru/
2. Рекомендации по профилактике заболеваний и уходу за больными. Режим доступа: http://neurologic.ru/
3. Лечебная физическая культура и массаж. Режим доступа: http://physiotherapy.narod.ru/index/0-56
4. Лечебная физкультура. Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/

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 групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

7. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики и DVD фильмы.

Авторы 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
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы

Тема. История возникновения и развития ЛФК.

Цель. Обобщение многолетнего научного и практического опыта.

Задачи. Усвоить знания об основных этапах и направлениях развития ЛФК.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- ученые Древней Индии, Китая, Греции, Рима;
- роль Авиценны в развитии ЛФК;
- отечественные ученые XVIII – XIX вв.;
- современные исследователи.

Форма контроля. Собеседование в рамках коллоквиума.
Время выполнения. 2 ч.

Тема. Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК на организм.

Цель. На основании данных анатомии, физиологии, гигиены спортивной медицины, ТМФК овладеть знаниями и навыками по оценке влияния физических упражнений на организм человека.

Задачи. Научиться оценивать в динамике занятий ЛФК положительные и негативные сдвиги в состоянии здоровья пациента; коррегировать нагрузку, планируемую на занятиях по ЛФК, с учетом динамики состояния здоровья пациента.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- оздоровительный эффект физических упражнений;
- механизмы лечебного действия физических упражнений;
- значение анамнеза для оценки состояния организма, его методика;
- наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике;
- значение соматоскопии и антропометрии как объективных методов контроля;
- функционально-диагностические методы (с учетом конкретного заболевания) (сила, тонус мышц, амплитуда движений, гониометрия и др.);
- оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК (по величине ЧСС, АД, динамометрии, ЖЕЛ, пробы Ромберга);
- функциональные пробы, специфичные для конкретной формы патологии;
- оценка самообслуживания как формы контроля за эффективностью занятий.

Формы контроля. Реферат. Время выполнения. 10 ч.

Тема. Методика выполнения и механизмы лечебного воздействия физических упражнений в воде.

Цель. Углубление представления о механизме лечебного эффекта и методике применения упражнений в водной среде.

Задачи. Научиться использовать водную среду как фактор терапевтического воздействия на пациента; освоить методику организации и проведения занятий лечебной гимнастики в воде.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- вода как фактор лечебного воздействия (физико-химические свойства,

обезболивающий и гидростатический эффекты, изменение крово- и лимфотока);

- разновидности физических упражнений в воде (гимнастика в воде, плавание, игры в воде, ходьба);
- определение понятия «гидрокенезотерапия»;
- глубина погружения человека в воду как фактор регулирования нагрузки;
- закаливающий и психотерапевтический эффект упражнений в воде;
- показания к физическим упражнениям в воде;
- противопоказания к физическим упражнениям в воде;
- вертикальное и горизонтальное вытяжение в воде;
- медицинский контроль за упражнениями в воде.

Форма контроля. Составление студентами схемы занятий в воде при различных заболевания внутренних органов. Время выполнения. 6 ч.

Тема. Трудотерапия как элемент восстановительного лечения.

Цель. Овладение активными методами реабилитации больных при помощи трудовых операций.

Задачи. Научиться использовать простейшее оборудование для трудотерапии в реабилитации терапевтических больных.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- определение понятия «кинезотерапия»;
- трудотерапия – элемент кинезотерапии;
- значение трудотерапии: физиологическое, психологическое, социальное;
- разновидности трудотерапии: общеукрепляющая, восстановительная, профессиональная (в том числе производственная реабилитация);
- трудотерапия как физиология трудовых движений;
- задачи трудотерапии;
- режимы трудотерапии: облегченный, развивающий мышечную силу, и выносливость и тонкую координацию движений;
- дозирование нагрузки в трудотерапии;
- оценка эффективности трудотерапии;
- показания и противопоказания: абсолютные и относительные;
- подбор трудовых операций;
- выработка навыков самообслуживания;
- профессионально-прикладная подготовка в практике.

Формы контроля. Письменный ответ в рамках контрольной работы, сообщение на семинаре. Время выполнения. 6 ч.

Тема. Упражнения на тренажерах как часть ЛФК.

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий на тренажерах.

Задачи. Овладеть знаниями об оздоровительных эффектах и методике применения упражнений на тренажерах для восстановительной терапии.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- определения понятия «механотерапия»;
- механизмы лечебного эффекта упражнений на тренажерах;
- задачи механотерапии;
- показания и противопоказания: абсолютные и относительные;
- методика механотерапии;

- аппараты маятникового типа, правила использования;
- блоковые механоаппараты;
- сочетание механотерапии с лечебной гимнастикой, массажем, физиотерапией;
- тренажеры санаторно-курортных учреждений (велотренажеры, гребной, беговая дорожка, эспандеры, роллеры, мини-батут и др.), принципы их использования.

Форма контроля. Письменный ответ в рамках контрольной работы.
Время выполнения. 6 ч.

Тема. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.

Цель. Предупреждение и коррекция дискинезии желчевыводящих путей средствами ЛФК.

Задачи. Освоить знания об основных причинах и симптомах распространенной у современных школьников формы дисфункции желчевыводящих путей; научиться составлять комплексы ЛФК для школьников с указанной патологией.

Выполнить задание, руководствуясь следующим планом:

- определение понятия «дискинезия»;
- разновидности дискинезий;
- причины и факторы, способствующие развитию дискинензий;

основные признаки дискинезий;

- задачи ЛФК при дисфункции желчевыводящих путей;
- механизмы лечебного действия физических упражнений при дискинезиях;
- методика ЛФК ;
- оценка эффективности ЛФК;
- способы предупреждения этих дисфункций.

Форма контроля. Составление комплекса лечебной гимнастики.

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий текущего контроля и промежуточной аттестации
(очная форма обучения – 6 семестр, заочная форма обучения – 3 курс)

1. Исторические аспекты возникновения и развития ЛФК.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья среднего и пожилого возраста.
4. Задачи и средства ЛФК для лиц зрелого и пожилого возраста.
5. Методические принципы проведения занятий лечебной физической культурой улиц зрелого и пожилого возраста.
6. Показания и противопоказания к назначению ЛФК улиц зрелого и пожилого возраста.
7. Методические приемы дозирования физической нагрузки улиц зрелого и пожилого возраста..
8. Принципы построения частных методик в ЛФК при различных заболеваниях улиц зрелого и пожилого возраста..
9. Методика проведения процедуры лечебной гимнастики улиц зрелого и пожилого возраста..
10. Двигательные режимы улиц зрелого и пожилого возраста..
11. Контроль и учет эффективности применения ЛФК улиц зрелого и пожилого возраста.

12. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования сердечно-сосудистой системы улиц зрелого и пожилого возраста..
13. ЛФК при заболеваниях инфаркте миокарда.
14. Единая унифицированная программа физической реабилитации больных с острым инфарктом миокарда на стационарном этапе лечения.
15. Ступени активности у больных с острым инфарктом миокарда на стационарном этапе лечения.
16. Классы тяжести острого инфаркта миокарда на стационарном этапе лечения.
17. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения.
18. Лечебная физическая культура при пороках сердца.
19. Основные механизмы положительного влияния физических упражнений при гипертонической болезни.
20. Особенности методики лечебной гимнастики при гипертонической болезни.
21. Особенности применения средств физической культуры при гипертонической болезни. Массаж воротниковой зоны.
22. Особенности применения средств физической культуры при гипотонической болезни у лиц зрелого и пожилого возраста.
23. Особенности лечебной гимнастики у больных с вегето-сосудистой дистонией.
24. Механизмы действия лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ.
25. ЛФК при ожирении у лиц зрелого и пожилого возраста.
26. ЛФК при сахарном диабете у лиц зрелого и пожилого возраста.
27. Роль физических упражнений в профилактике нарушений обмена веществ улиц зрелого и пожилого возраста.

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий текущего контроля и промежуточной аттестации
(очная форма обучения – 7 семестр, заочная форма обучения – 4 курс)

1. Механизм действия и методика лечебной физической культуры при заболевания бронхо-легочной системы.
2. Лечебная гимнастика при пневмонии у лиц зрелого и пожилого возраста
3. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной гимнастики при бронхиальной астме у лиц зрелого и пожилого возраста.
4. Лечебная физическая культура при экссудативном плеврите.
5. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких у лиц зрелого и пожилого возраста.
6. Методика лечебной физической культуры при плеврите улиц зрелого и пожилого возраста.
7. Методика лечебной физической культуры при пневмонии улиц зрелого и пожилого возраста.
8. Методика лечебной физической культуры при бронхиальной астме улиц зрелого и пожилого возраста.
9. Механизм действия и методика лечебной физической культуры при хронических неспецифических заболеваниях легких улиц зрелого и пожилого возраста.
10. Основы методики ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

11. Гастрит. Лечебная гимнастика при хроническом гастрите у лиц зрелого и пожилого возраста.
12. Язвенная болезнь желудка. Задачи и противопоказания к проведению ЛФК.
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях кишечника у лиц зрелого и пожилого возраста.
14. Лечебная физическая культура при болезнях печени и желчевыводящих путей у лиц зрелого и пожилого возраста.
15. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей у лиц зрелого и пожилого возраста.
16. ЛФК при спланхоптозе у лиц зрелого и пожилого возраста.
17. Средства лечебной физической культуры при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника улиц зрелого и пожилого возраста.
18. Методика лечебной физической культуры при артритах и остеоартрозах у лиц зрелого и пожилого возраста.
19. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы улиц зрелого и пожилого возраста.
20. Лечебная физическая культура при различных формах невроза (неврастении, психастении, истерии) улиц зрелого и пожилого возраста.