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

«20» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 – привитие студентам знаний, умений и навыков, профилактики и реабилитации при важнейших заболеваниях 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» является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Спортивная медицина (заочная форма обучения), Врачебный контроль в адаптивной физической культуре (заочная форма обучения), Физическая реабилитация, Массаж, Комплексная реабилитация больных и инвалидов, Частная патология (заочная форма обучения), Общая патология и тератология (заочная форма обучения); подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– механические характеристики тела человека и его движений; систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;

влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем.

Уметь:

– с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;

Иметь опыт:

– проведения антропометрических измерений; применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; работы на физиотерапевтическом оборудовании.

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:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Обучение	ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; механические характеристики тела человека и его движений; систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; нормативные требования и

		показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-4.2. Умеет: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; оценивать результаты учебной

		деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. ОПК-4.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных

		систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.
Реабилитация(восстановление)	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; особенности реабилитации при различных видах инвалидности; основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. ОПК-8.2. Умеет: выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; дифференцированно подбирать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации. ОПК-8.3. Имеет опыт: применения профессиональной терминологии; владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; обобщения и анализа полученных результатов тестирования; владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; работы на физиотерапевтическом оборудовании.

Профилактика	ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и 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)	ОПК-10.1. Знает: факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК-10.2. Умеет: определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ОПК-10.3. Имеет опыт: практического применения 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).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Знать:

– методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической

подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3);

- 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; особенности реабилитации при различных видах инвалидности; основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; психологические особенности занимающихся физическими упражнениями (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);
- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

- Уметь:

- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности;методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека Леонгарда (акцентуации характера),

«Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3);

- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; дифференцированно подбирать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);
- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

- Иметь опыт:

- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1, 2, 3);
- применения профессиональной терминологии; владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; обобщения и анализа полученных результатов тестирования; (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);
- практического применения 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) (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 9 зачётных единиц (243 час.)
Контактная работа 114,58 час.
Самостоятельная работа 128,42 час.
Практическая подготовка 82,25,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр		5 семестр		6 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	25,5	27	13,75	9	54
Практические занятия	15		27		18	
Индивидуальные консультации по выполнению курсовой работы	-	-	2,67	10		
Защита курсовой работы	-	-	0,33	-		-
Зачет	-	-	0,25	-	-	-
Групповые консультации перед экзаменом	-	-	-	-	1,5	-
Экзамен	-	-	-	-	0,33	25,17
Всего	28,5	25,5	57,25	23,75	28,83	79,17

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 9 зачётных единиц (243 час.)

Контактная работа 23,08 час.

Самостоятельная работа 219,92 час.

Практическая подготовка 159 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс		3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	75	3	125,75
Практические занятия	3		10,5	
Индивидуальные консультации по выполнению курсовой работы	-	-	2,67	10
Защита курсовой работы	-	-	0,33	-
Зачет	-	-	0,25	2,75
Экзамен	-	-	0,33	6,42
Всего	6	75	17,08	144,92

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	4	3	-	1,5	7,5	Практико-ориентированные задания
2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	3	-	4,5	6	Текущий контроль
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	4	4,5	-	4,5	6	Практико-ориентированные задания
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	4	3	-	4,5	6	Текущий контроль
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5	9	-	9 (4,5 ПП)	4,75ПП	Текущий контроль
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	5	9	-	9 (4,5 ПП)	4,5ПП	Практико-ориентированные задания
7.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	5	9	-	9 (4,5 ПП)	4,5ПП	Текущий контроль
8.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	6	3ПП	-	6ПП	10 ПП	Текущий контроль
9.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	6	3ПП	-	6ПП	18	Практико-ориентированные задания
10.	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	6	3ПП	-	6 ПП	18ПП	Текущий контроль
ИТОГО			40,5	55,5		85,25	Зачёт Экзамен

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	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	2	1,5	-		25,5	
2.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	1,5 ПП	-	1,5 ПП	24,5ПП	
3.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	2	-	-	1,5 ПП	25ПП	
4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	3	-	-	3 ПП	34 ПП	
5.	Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	3	1,5 ПП	-	3 ПП	29,25 ПП	
6.	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	3	-	-	4,5 ПП	29,75ПП	
7.	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	3	1,5	-	3 ПП	32,75	
ИТОГО			6	16,5		200,75	Зачёт Экзамен

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 заболеваниях желез внутренней секреции и 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 визуализаци, 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» 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 15 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, 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 по дисциплине «Лечебная физическая культура» (6 семестр) 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 экзамене в течение 30 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов за тестирование на экзамене – 20 баллов.

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

Критерии оценки:

Задание оценивается в 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.	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-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
3. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно	4 балла

применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 4. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
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 практико-ориентированных работ.

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.

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.

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

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

Оценка на экзамене 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
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.

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

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
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Оценка на экзамене 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
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Учебным планом по образовательной программе Физическая реабилитация по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Лечебная физическая культура».

По результатам защиты курсовая работа оценивается зачетом с оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценивания курсовой работы

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1.	**Содержание работы, включая приложения**	**50**
1.1.	Самостоятельный и творческий характер работы, убедительность выводов	20
1.2.	Полнота и доказательность раскрытия темы курсовой работы	20
1.3.	Логичность изложения и структурированность материала в курсовой работе	10
2.	**Оформление работы, включая приложения**	**10**
2.1.	Соблюдение требований к оформлению работы	10
3.	**Защита работы**	**30**
3.1.	Аргументированность, чёткость и последовательность изложения материала в ходе выступления	15
3.2.	Ориентация в материалах курсовой работы при ответах на вопросы	15
4.	**Организация студентом выполнения работы**	**10**
4.1.	Своевременное составление плана работы	3
4.2.	Систематические консультации с научным руководителем	3
4.3.	Учёт замечаний и рекомендаций научного руководителя	4

	Премиальные баллы	
	Презентация в формате Power Point, другие наглядные материалы	2

Шкала оценок:

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

Тематика курсовых работ по дисциплине «Лечебная физическая культура» и критерии оценивания курсовых работ приводятся в приложении 2 к настоящей программе.

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 групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (очная форма обучения).

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

5. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ), укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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

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

8. 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
«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)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(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 заболеваниях желез внутренней секреции и 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 (зачет)

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.

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.
19. Носовая дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика при бронхиальной астме.
20. Симптоматика заболеваний пищеварительной системы.
21. Причины возникновения гастрита.
22. ЛФК при хроническом гастрите.
23. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
24. ЛФК при дискинезиях кишечника.
25. ЛФК при дискинезиях желчевыводящих путей.
26. Лечебная физическая культура при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для самостоятельной подготовки к заданиям текущей и промежуточной аттестации (экзамен)

1. Особенности диагностики нарушений осанки
2. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка.
3. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность.
4. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей.
5. Профилактика нарушений осанки.
6. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
7. Формирование навыка правильной осанки.
8. Ортопедическая коррекция нарушений осанки.
9. Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте.
10. Механизм формирования сколиоза.
11. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни.
12. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни.
13. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни.
14. Профилактика сколиотической болезни.
15. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп.
16. Диагностика плоскостопия в детском возрасте.
17. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии.
18. Профилактика плоскостопия.
19. Клиническая картина травматических повреждений.
20. Задачи ЛФК при травмах.
21. Особенности перелома ключицы.
22. Особенности перелома плечевой кости.
23. Особенности перелома локтевого сустава.
24. Особенности перелома костей предплечья.
25. Особенности перелома бедренной кости.

26. Особенности повреждений коленного сустава.
27. Особенности перелома голени.
28. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника.
29. Причины заболеваний органов пищеварения.
30. Методические особенности проведения занятий ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы.
31. Методические особенности проведения ЛГ при синдроме ночного энуреза.
32. Лечебная физическая культура при ожирении.