Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.10.03 12:07:09 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и научной работе

_____М.И.Салимов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# **«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(профиль) «Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Форма обучения** очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Лечебная физическая культура»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 9 от 23.05.2024
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 9 от 23.05.2024

Заведующая кафедрой .
доцент, к.п.н. _____И.В. Тимофеева
подпись

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

## 1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.В.04**, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет .

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – анатомия человека, основы медицинских знаний

2 курс – физиология, биомеханика двигательной деятельности

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| код компе-тен-ции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью или частично) | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).<br><br>/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ПК-3** | Способен применять комплексы восстановительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. | ПК-3 Способен применять комплексы восстановительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. | **Знать**<br>**Пороговый уровень**<br>- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии;<br>- основные понятия, используемые в лечебной физической культуре;<br>**Высокий уровень**<br>- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии.<br>- основные понятия, используемые в лечебной физической культуре;<br>- предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Повышенный уровень**<br>- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии.<br>- основные понятия, используемые в лечебной физической культуре;<br>- место и значение ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании;<br>- анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.<br>**Уметь**<br>**Пороговый уровень**<br>- составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента.<br>- использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся<br>**Высокий уровень**<br>- составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента.<br>- использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся;<br>- практически применять основные методики лечебной физической культуры. | **Код 05.004**<br>**D/01.6**<br>Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>**Анализ потребностей рынка труда**<br>1. Проведение занятий по лечебной физкультуре<br>2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности<br>3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **Повышенный уровень**<br>- составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента.<br>- использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся;<br>- практически применять основные методики лечебной физической культуры.<br>- способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.<br>**Имеет опыт:**<br>**Пороговый уровень**<br>-правил построения процедуры и курса занятий по лечебной физкультуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- составления индивидуальных программ;<br>**Высокий уровень**<br>-правил построения процедуры и курса занятий по лечебной физкультуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- составления индивидуальных программ;<br>- профессиональной терминологией;<br>**Повышенный уровень**<br>-правил построения процедуры и курса занятий по лечебной физкультуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- составления индивидуальных программ;<br>- профессиональной терминологией;<br>- опытом обобщения и анализа информации;<br>- проведения анализа эффективности занятий лечебной гимнастики. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ПК -7** | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях | **Знает:**<br>**Пороговый уровень**<br>-механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах;<br>**Высокий уровень**<br>-механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах;<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм.<br><br>**Повышенный уровень**<br>-механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах.<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм;<br><br>- способы и методики ЛФК для развития оставшихся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы<br><br>**Умеет:**<br>**Пороговый уровень**<br>-применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях;<br>**Высокий уровень**<br>- планировать занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных особенностей занимающихся;<br>- применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях;<br>**Повышенный уровень**<br>- планировать занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных особенностей занимающихся; | **Код 05.004**<br>**D/01.6**<br>Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>**Анализ потребностей рынка труда**<br>1. Проведение занятий по лечебной физкультуре<br>2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности<br>3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | -применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях;<br>- способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.<br>**Имеет опыт:**<br>**Пороговый уровень**<br>- выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента;<br>**Высокий уровень**<br>- выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента<br>- проведением занятий лечебной гимнастикой с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм.<br>**Повышенный уровень**<br>**-** обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов<br>жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;<br>- проведением занятий лечебной гимнастикой с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм<br>- выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента | |
| **ПК-10** | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности | **Знает:**<br>**Пороговый уровень**<br>-средства и методы ЛФК для восстановления нарушенных функций, их виды и особенности применения.<br>- формы двигательной активности, отличие групповых и индивидуальных занятий.<br>**Высокий уровень**<br>**-** средства и методы ЛФК для восстановления нарушенных функций, их виды и особенности применения.<br>-формы двигательной активности, отличие групповых и | **Код 05.004**<br>**D/01.6**<br>Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>**Анализ потребностей рынка труда**<br>1. Проведение занятий по лечебной физкультуре |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | индивидуальных занятий.<br>- формы и методы кинезотерапии.<br>**Повышенный уровень**<br>- средства и методы ЛФК для восстановления нарушенных функций, их виды и особенности применения.<br>-формы двигательной активности, отличие групповых и индивидуальных занятий.<br>- формы и методы кинезотерапии.<br>- особенности проведения занятий лечебной гимнастики в разных возрастных группах;<br><br>**Умеет:**<br>**Пороговый уровень**<br>- организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности .<br>**Высокий уровень**<br>- организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности;<br>- практически применять основные методики лечебной физической культуры.<br>**Повышенный уровень**<br>- организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности;<br>- практически применять основные методики лечебной физической культуры;<br>- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.<br><br>**Имеет опыт:**<br>**Пороговый уровень**<br>- разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья.<br>**Высокий уровень**<br>- разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья;<br>- проведением занятий лечебной гимнастикой, с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни | 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности<br>3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм.<br>**Повышенный уровень**<br>- разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья;<br>- проведением занятий лечебной гимнастикой, с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм.<br>- ориентированием в специальной литературе по лечебной физической культуре при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ; | |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | | |
| Зачетные единицы | з.е. | | 3 | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | | 108 | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | | зачет | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | | 54,25 | | |
| Лекции (Лек) | час | | 18 | | |
| Практические занятия (Пр) | час | | 36 | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | | 0,25 | | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | | 53,75 | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | | 8 | | |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | | |
| Зачетные единицы | з.е. | | 3 | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | | 108 | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | | зачет | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | | 12,25 | | |
| Лекции (Лек) | час | | 6 | | |
| Практические занятия (Пр) | час | | 6 | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | | 0,25 | | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | | 91,75 | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | 4 | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | | 2 | | |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

**Очная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоя-тельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** | | | | |
| | **Название раздела 1** | **«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>Введение в дисциплину | **Лекции**<br>Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>нет | | |
| 1.2. | **Тема**<br>Периодизация, средства, формы ЛФК | **Лекции**<br>Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. | 4 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Принципы построения конспекта занятий по ЛФК. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)** | | 4 |
| | **Название раздела 2** | **«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1. | **Тема**<br>Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях | **Лекции**<br>Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские**<br>Особенности построения занятий в специальных медицинских группах.<br>Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния больного: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК.<br>Составить комплекс физических упражнений в I, II, III триместрах беременности для женщин разных возрастов, с осложненной и не осложненной беременностью.<br>Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для женщин в климактерический период с различными клиническими проявлениями. | | 10 |
| **Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ** | | | | |
| | **Название раздела 1** | **ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | **Лекции**<br>Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК.<br>Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | упражнения. | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой, подбор необходимых упражнений.<br>Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.<br>Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы, проведение занятия.<br>Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных методов исследования.<br>Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным после выписки из стационара. | 10 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Составить комплекс ЛФК при инфаркте миокарда для лиц 55-60 летнего возраста, относящихся ко II функциональному классу на стационарном (или санаторно-курортном или поликлиническом) этапе, на различных двигательных режимах.<br>Составить комплекс ЛФК при гипертонической болезни II стадии для женщин 45 летнего возраста на поликлиническом этапе реабилитации.<br>Разработать комплекс ЛФК с применением дренажных положений и дренажной гимнастики для лиц 30 –летнего возраста на стационарном этапе с обструктивным бронхитом на свободном двигательном режиме.<br>Подобрать различные дренажные положения и упражнения в этих положениях при бронхоэктатической болезни легкого течения с различной локализацией патологического экссудата.<br>Разработать комплекс ЛФК для женщин 35-летнего возраста с III ст. ожирения с различными сопутствующими заболеваниями (гипертоническая болезнь I ст., хр. холецистит, сахарный диабет II тип, артроз коленных суставов, легочная | | 14 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | недостаточность I ст.). | | |
| 1.2 | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | **Лекции**<br>Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах.<br>Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при заболеваниях нервной системы.<br>Составление комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.<br>Составление комплекса упражнений для детей с ДЦП. | 8 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Составить комплекс ЛФК при невритах локтевого, срединного, седалищного нервов на различных двигательных режимах.<br>Методика ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. Составить схемы ЛФК при патологиях данных систем, особое внимание обратить на лечение положением и методику для больных с вялыми и спастическими парезами и параличами, гиперкинезиями, невралгией. | | 10 |
| | **Название раздела 3** | **ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов | **Лекции**<br>Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания.<br>Классификация заболеваний суставов и их характеристика. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов. | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и практическое их применение.<br>Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плоскостопии.<br>Овладение специальными упражнениями ЛФК при остеохондрозе позвоночника и деформирующем артрозе суставов нижних конечностей. | 6 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Методика ЛФК при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Подобрать комплексы л.г. при дефектах осанки в саггитальной и фронтальной плоскостях, сочетание форм ЛФК, необходимых для коррекции осанки. Составить схему оздоровления методом ЛФК при плоскостопии и сколиозах, учитывая локализацию и степень сколиотической болезни в различных условиях, в сочетании с другими методами лечения, используя симметричные, асимметричные, деторсионные упражнения, лечение положением, позы отдыха, элементы спорта, лечебное плавание. Составить комплексы, предварительно провести специальную антропометрию.<br>Методика ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. Разработать и составить комплексы с различными формами и средствами ЛФК (спортивного) с артритами, артрозами, остеохондрозами в сочетании с физиолечением и массажем. | | 10 |
| 1.2. | **Тема**<br>ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата | **Лекции**<br>Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей). | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Определение показаний, противопоказаний и сроков назначения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов.<br>Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при травмах опорно-двигательного аппарата.<br>Общие и частные задачи ЛФК при переломах в иммобилизационном и постиммобилизационном периоде. | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Составить комплекс ЛФК для спортсмена, получившего травму коленного сустава (повреждение менисков правого коленного сустава без менискэктомии) в постиммобилизационный период.<br>ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Составить комплексы л.г. (лечебной гимнастики) при различных травмах с учетом периода болезненного процесса: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды с использованием различных форм ЛФК. | | 5,75 |

**Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоя-тельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** | | | | |
| | **Название раздела 1** | **«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>Введение в дисциплину | **Лекции**<br>Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. | | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.2. | **Тема**<br>Периодизация, средства, формы ЛФК | **Лекции**<br>Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>Принципы построения конспекта занятий по ЛФК.<br>Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. | | 6 |
| | **Название раздела 2** | **«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»** | | |
| 2.1. | **Тема**<br>Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях | **Лекции**<br>нет | | |
| | | **Практические занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.<br>Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния больного: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК.<br>Составить комплекс физических упражнений в I, II, III триместрах беременности для женщин разных возрастов, с осложненной и не осложненной беременностью.<br>Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для женщин в климактерический период с различными клиническими проявлениями. | | 16 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Особенности построения занятий в специальных медицинских группах. | | |
| **Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ** | | | | |
| | **Название раздела 1** | **ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | **Лекции**<br>Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория.<br>Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные упражнения. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой, подбор необходимых упражнений. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.).<br>Составить комплекс ЛФК при инфаркте миокарда для лиц 55-60 летнего возраста, относящихся ко II функциональному классу на стационарном (или санаторно-курортном или поликлиническом) этапе, на различных двигательных режимах.<br>Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК.<br>Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.).<br>Составить комплекс ЛФК при гипертонической болезни II стадии для женщин 45 летнего возраста на поликлиническом этапе реабилитации.<br>Разработать комплекс ЛФК с применением дренажных положений и дренажной гимнастики для лиц 30 –летнего возраста на стационарном этапе с обструктивным бронхитом на свободном двигательном режиме.<br>Подобрать различные дренажные положения и упражнения в этих положениях при бронхоэктатической болезни легкого течения с различной локализацией патологического | | 24 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | экссудата.<br>Разработать комплекс ЛФК для женщин 35-летнего возраста с III ст. ожирения с различными сопутствующими заболеваниями (гипертоническая болезнь I ст., хр. холецистит, сахарный диабет II тип, артроз коленных суставов, легочная недостаточность I ст.).<br>Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.<br>Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы, проведение занятия.<br>Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных методов исследования.<br>Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным после выписки из стационара. | | |
| 1.2 | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | **Лекции**<br>нет | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при заболеваниях нервной системы. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах.<br>Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.<br>Составить комплекс ЛФК при невритах локтевого, срединного, седалищного нервов на | | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | различных двигательных режимах.<br>Методика ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. Составить схемы ЛФК при патологиях данных систем, особое внимание обратить на лечение положением и методику для больных с вялыми и спастическими парезами и параличами, гиперкинезиями, невралгией.<br>Составление комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.<br>Составление комплекса упражнений для детей с ДЦП. | | |
| | **Название раздела 3** | **ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов | **Лекции**<br>Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений.<br>Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза.<br>Методика ЛФК при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Подобрать комплексы л.г. при дефектах осанки в саггитальной и фронтальной плоскостях, сочетание форм ЛФК, необходимых для коррекции осанки. Составить схему оздоровления методом ЛФК при плоскостопии и сколиозах, учитывая локализацию и степень сколиотической болезни в различных условиях, в сочетании с другими методами лечения, используя симметричные, асимметричные, деторсионные упражнения, лечение положением, позы отдыха, элементы спорта, лечебное плавание. Составить комплексы, предварительно провести специальную антропометрию.<br>Методика ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. Разработать и составить комплексы с различными формами и средствами ЛФК (спортивного) с артритами, артрозами, остеохондрозами в сочетании с | | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | физиолечением и массажем.<br>Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия.<br>Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания.<br>Классификация заболеваний суставов и их характеристика.<br>Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и практическое их применение.<br>Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плоскостопии.<br>Овладение специальными упражнениями ЛФК при остеохондрозе позвоночника и деформирующем артрозе суставов нижних конечностей. | | |
| 1.2. | **Тема**<br>ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата | **Лекции**<br>нет | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Определение показаний, противопоказаний и сроков назначения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов.<br>Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при травмах опорно-двигательного аппарата. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей).<br>Составить комплекс ЛФК для спортсмена, получившего травму коленного сустава (повреждение менисков правого коленного сустава без менискэктомии) в постиммобилизационный период. | | 5,75 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Составить комплексы л.г. (лечебной гимнастики) при различных травмах с учетом периода болезненного процесса: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды с использованием различных форм ЛФК.<br>Общие и частные задачи ЛФК при переломах в иммобилизационном и постиммобилизационном периоде. | | |

**4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий**

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий. | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | Решение ситуационных задач<br>Практическое проведение занятия | 2 |
| ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов. | Решение ситуационных задач<br>Практическое проведение занятия | 2 |
| ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | Решение ситуационных задач<br>Практическое проведение занятия | 2 |
| Методика выполнения процедуры массажа при различных заболеваниях и травмах | Решение ситуационных задач<br>Практическое проведение занятия | 2 |

Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

* - Формы текущего контроля успеваемости: УС-устное собеседование, СЗ-ситуационные задачи, ДЗ- домашнее задание, БРС - бально-рейтинговая система, Д-дистанционно.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://avtorvuz.sport-ural.ru/. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в учебном отделе.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

**Для работы в общеакадемической СДО Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК» необходимо:**

Авторизоваться на сайте общеакадемической системы дистанционного обучения https://avtorvuz.sport-ural.ru/

Авторизацию нужно провести с использованием своей учетной записи, полученной в учебном отделе **Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК»**.

Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

1. Перейти на сайт https://avtorvuz.sport-ural.ru/ ;
2. Авторизоваться, используя данные своей учетной записи;
3. Выбрать структурное подразделение, курс, группу и дисциплину.

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| |
|---|
| **Модуль №1 Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**<br>Название раздела<br>**«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»**<br>Тема<br>**Введение в дисциплину** |
| **Содержание** |
| 1. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.<br>2. Понятие о ЛФК и реабилитации.<br>3. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. |
| **Форма отчетности** |
| Устный опрос |
| Тема<br>**Периодизация, средства, формы ЛФК** |
| **Содержание**<br>1. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений.<br>2. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. |

3. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК.
4. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки.
5. Принципы построения конспекта занятий по ЛФК.

**Форма отчетности**
устный опрос

**Название раздела 2**
**«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

**Тема**
Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях

**Содержание**
1. Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки.
2. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях.
3. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК.
4. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.
5. Особенности построения занятий в специальных медицинских группах.
6. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.

**Форма отчетности**
устный опрос.

**Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ**

**Название раздела 1**
**ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Тема**
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

**Содержание**
1. Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.).
2. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов.
3. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория.
4. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК.
5. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.).
6. Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления.
7. Специальные дыхательные упражнения.
8. Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой, подбор необходимых упражнений.

9. Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
10. Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы, проведение занятия.
11. Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных методов исследования.
12. Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным после выписки из стационара.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

**Тема**

ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

**Содержание**

1. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы.
2. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга.
3. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения.
4. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах.
5. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
6. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.
7. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.
8. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при заболеваниях нервной системы.
9. Составление комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.
10. Составление комплекса упражнений для детей с ДЦП.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

**Название раздела 2**

**ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ**

**Тема**

ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов

**Содержание**

1. Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза.
2. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения».
3. Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей.
4. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия.

5. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска.
6. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания.
7. Классификация заболеваний суставов и их характеристика.
8. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
9. Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и практическое их применение.
10. Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плоскостопии.
11. Овладение специальными упражнениями ЛФК при остеохондрозе позвоночника и деформирующем артрозе суставов нижних конечностей.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

**Тема**

ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

**Содержание**

1. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
2. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей).
3. Определение показаний, противопоказаний и сроков назначения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
4. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при травмах опорно-двигательного аппарата.
5. Общие и частные задачи ЛФК при переломах в иммобилизационном и постиммобилизационном периоде.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

**Заочная форма обучения**

**Модуль №1 Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Название раздела

**«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»**

Тема

**Введение в дисциплину**

**Содержание**

4. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.
5. Понятие о ЛФК и реабилитации.
6. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях.

**Форма отчетности**

Устный опрос

Тема

**Периодизация, средства, формы ЛФК**

**Содержание**

6. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений.
7. Современная классификация физических упражнений в ЛФК.
8. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК.
9. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки.
10. Принципы построения конспекта занятий по ЛФК.

**Форма отчетности**

устный опрос

**Название раздела 2**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

**Тема**

Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях

**Содержание**

7. Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки.
8. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях.
9. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК.
10. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.
11. Особенности построения занятий в специальных медицинских группах.
12. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.

**Форма отчетности**

устный опрос.

**Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ**

**Название раздела 1**

**ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Тема**

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

**Содержание**

13. Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.).
14. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов.
15. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория.
16. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК.
17. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма,

эмфизема легких и др.).
18. Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления.
19. Специальные дыхательные упражнения.
20. Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой, подбор необходимых упражнений.
21. Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
22. Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы, проведение занятия.
23. Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных методов исследования.
24. Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным после выписки из стационара.

**Форма отчетности**
устный опрос, проведение практического занятия

**Тема**
ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

**Содержание**
11. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы.
12. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга.
13. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения.
14. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах.
15. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
16. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.
17. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.
18. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при заболеваниях нервной системы.
19. Составление комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.
20. Составление комплекса упражнений для детей с ДЦП.

**Форма отчетности**
устный опрос, проведение практического занятия

**Название раздела 2**

**ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ**

**Тема**
ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов

**Содержание**
12. Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза.

13. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения».
14. Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей.
15. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия.
16. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска.
17. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания.
18. Классификация заболеваний суставов и их характеристика.
19. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
20. Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и практическое их применение.
21. Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плоскостопии.
22. Овладение специальными упражнениями ЛФК при остеохондрозе позвоночника и деформирующем артрозе суставов нижних конечностей.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

**Тема**

ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

**Содержание**

6. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
7. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей).
8. Определение показаний, противопоказаний и сроков назначения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
9. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стадией заболевания, степенью функциональных расстройств при травмах опорно-двигательного аппарата.
10. Общие и частные задачи ЛФК при переломах в иммобилизационном и постиммобилизационном периоде.

**Форма отчетности**

устный опрос, проведение практического занятия

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

**Ситуационные задачи:**

1. Больная М., 18 лет, обратилась в поликлинику. Жалобы на боли в спине. При осмотре определяется мышечно-реберное выбухание в области грудного отдела. Рентгенологически угол отклонения позвоночника вправо в грудном отделе 56гр. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.
2. Больной С., 24 года, находится в терапевтическом отделении с диагнозом: хронический обструктивный бронхит в стадии обострения. Объективно: состояние удовлетворительное. Жалобы на затрудненное дыхание, непродуктивный кашель. Кожные покровы обычной окраски. При аускультации легких выслушиваются сухие свистящие хрипы. Температура 36,8ºС. ЧДД – 23 в мин., ЧСС – 68 уд./мин. АД – 125/75 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.
3. Больной П., 48 лет, находится на стационарном лечении в терапевтическом отделении с диагнозом: сухой плеврит. Пациент жалуется на боли в правом боку при дыхании, кашель, невозможность ночного сна на левом боку. Объективно: сознание ясное, кожные покровы бледные, температура 37,6ºС, ЧДД – 29 в мин, учащенное, поверхностное, боли на высоте вдоха, кашель с выделением небольшого количества мокроты. АД – 120/80 мм рт. ст., ЧСС – 85 уд./мин. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.
4. Больной Б., 34 года, предъявляет жалобы на кашель с отделением серозной мокроты, небольшого количества по утра, повышенную температуру тела 37,4ºС – вечером. В отделении находится в течение 10 дней, где лечится по поводу очаговой пневмонии. Объективно: дыхание свободное, ЧДД – 20 в мин., грудная клетка обычной формы, ЧСС – 78 уд./мин., АД – 110/70 мм рт. ст. Живот не увеличен, стул и мочеиспускание в норме. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.
5. Больная К., 49 лет, жалуется на резкую одышку, кашель с отделением незначительного количества слизистой мокроты, резкую общую слабость. Страдает приступами удушья в течение 4-х лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы бледные, пациентка не может ходить из-за выраженной одышки. Выдох удлинен, слышно шумное дыхание. ЧДД – 24 в мин., ЧСС – 100 уд./мин., АД – 140/90 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.
6. Больной Д., 45 лет, предъявляет жалобы на усиливающийся по утрам кашель с отделением слизистой мокроты, одышку. Курит в течение 25 лет. Объективно: состояние средней тяжести, сознание ясное, кожные покровы обычной окраски. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 22 в мин., ЧСС – 90 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

7. Больная Н., 78 лет, находится в кардиологическом отделении с диагнозом: ИБС: нестабильная стенокардия. Рентгенологически двусторонняя пневмония. При аускультации – дыхание жесткое, выслушиваются сухие свистящие хрипы. ЧДД – 26 в мин., ЧСС – 92 уд./мин., АД 130/80 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

8. Больная И., 30 лет, поступила в стационар с status astmatikus. После курса интенсивной терапии состояние улучшилось. Объективно: состояние средней тяжести. Кожные покровы бледные. На расстоянии слышны сухие свистящие хрипы. ЧДД – 28 в мин. ЧСС – 96 уд./мин., АД – 100/70 мм рт. ст. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

9. Больной К., 69 лет, поступила в стационар с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда в области нижней стенки левого желудочка. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. 12-й день госпитализации. При проведении малонагрузочного тестирования отмечается неадекватная реакция ЧСС и АД на тест с гипервентиляцией. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

10. Больной И., 45 лет, с диагнозом ИБС: острый не Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. НК I /KILLIP I/. ФК 1 /NYHA/. 3-й день госпитализации. После проведения теста с комфортным апноэ отмечена адекватная реакция ЧСС и АД. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

11. Больная Е, 25 лет, с диагнозом Компрессионный перелом позвоночника: на рентгенограмме компрессионный перелом Т5-Т7. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

12. Больной В., 49 лет, с диагнозом Закрытый перелом в/3 б/берцовой кости левой нижней конечности. 3-й день госпитализации. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

13. Больной Л., 35 лет, с диагнозом компрессионный перелом позвоночника. На рентгенограмме перелом С3, неосложненный. 1-й день госпитализации. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

14. Больной А., 45 лет, с диагнозом Остеохондроз грудного отдела позвоночника. 2-й день госпитализации. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

15. Больной М., 75 лет, с диагнозом ДЭП-II в виде умеренной вестибулопатии поступил в стационар. После проведения теста с изменением положения тела отмечена адекватная реакция ЧСС и АД. Оцените функциональное состояние, определите показания и противопоказания для занятий ЛФК. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

16. Больной Т., 62 лет, находится в стационаре 18 дней. Диагноз: ишемическая болезнь сердца. Стабильная стенокардия. Функциональный класс 2. Коронарокардиосклероз атеросклеротический. Гипертоническая болезнь 2 стадии. Жалобы на боль в области сердца, за грудиной с иррадиацией в левую руку, беспокоят по утрам и купируются нитроглицерином. Объективно: в легких выслушивается

везикулярное дыхание, в нижних отделах влажные мелкопузырчатые хрипы. Сердце - тоны ритмичные, приглушены, пульс - 76 ударов в минуту, удовлетворительного наполнения и напряжения. Артериальное давление 140/90 мм. рт. ст. Печень выступает из-под края реберной дуги на 2 см. Стул и диурез не нарушены. Из анамнеза установлено, что спортом не занимался. Физическая активность низкая. Показана ли ЛФК данному больному? Задачи ЛФК. Средства и формы проведения ЛФК. Особенности лечебной гимнастики у больного с учетом наличия у него сопутствующего заболевания.

17. Больной Ю., 38 лет, водитель автобуса, физически хорошо развит, раньше занимался спортом, поступил в клинику с диагнозом: двусторонняя очаговая верхнедолевая пневмония. Пульс 72 удара в минуту. Артериальное давление 130/70 мм. рт. ст. Подберите оптимальные исходные положения, соотношения специальных и общеукрепляющий упражнений.

18. Больной Б. 45 лет, инженер, в течение 10 лет страдает бронхитом обструктивного характера, бронхоэктатической болезнью. При осмотре: кожные покровы бледные. Астенического типа телосложения. При росте в 178 см имеет массу тела 64 кг. Пульс 82 удара в минуту, артериальное давление 130/80 мм рт. ст. Рентгенологически выявлен пневмосклероз. Укажите и назначьте формы ЛФК для данного пациента, методы контроля и самоконтроля при выполнении ЛФК.

19. Больной А., 24 лет, поступил в клинику с диагнозом: язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Жалобы на боли в эпигастральной области, слабость, тошноту, рвоту. Из анамнеза установлено, что болен язвенной болезнью желудка в течение 6 лет, причем весной и осенью отмечает обострение болезни. Последнее обострение возникло 4 дня назад после стрессовой ситуации. Имеются ли противопоказания к ЛФК. Когда следует начинать ЛФК? Какие из средств ЛФК показаны в начале курса.- Какие исходные положения противопоказаны в начале курса.

20. Больной Рощин, 19 лет, студент, при неосторожном обращении с ножом получил резаную рану внутренней поверхности левого предплечья в нижней трети. Проведена первичная хирургическая обработка раны, шов сухожилий глубоких и поверхностных сгибателей по Розову. Наружная иммобилизация гипсовой лангетой. При осмотре пальцы кисти обычного цвета, теплые на ощупь. Болевая и температурная чувствительность сохранены. Через 4 недели гипсовая повязка снята. Приступил к разработке движений в суставах кисти. Какие упражнения разрешаются больному в этом периоде травмы? Возможно ли использование специальных тренажерных устройств?

21. Больной Жужев, 44 лет, инженер, поскользнулся на улице и упал, ударившись затылочной областью головы об асфальт. В течение 30-40 секунд находился в бессознательном состоянии. О случившемся ничего не помнит. Жалуется на головную боль, головокружение, тошноту. Однократно была рвота. При осмотре состояние удовлетворительное. Пульс 54 удара в минуту. Артериальное давление 140/100 мм. рт. ст. До травмы регулярно делал утреннюю гигиеническую гимнастику. Возможно ли в настоящее время больному выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику? В чем заключаются ее особенности у данного больного?

22. **Проведение фрагмента занятия ЛФК для разных нозологических групп.**

**Критерии оценки:**

| | |
|---|---|
| 2 балла | Фрагмент занятия проведен (составлен) не полно, с ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |
| 3 балла | Фрагмент занятия проведен (составлен) не полно, с некоторыми ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |
| 4 балла | Фрагмент занятия проведен (составлен) полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют нозологической категории, |

| | |
|---|---|
| | вторичным нарушениям. |
| 5 баллов | Фрагмент занятия проведен (составлен) составлены полно, соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Вопросы к устному зачету/экзамену**

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Формы лечебной физкультуры
16. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
17. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
18. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
19. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
20. Организация детской лечебной физической культуры.
21. Процедуры ЛФК и массажа.
22. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
23. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
24. Внешние визуальные признаки утомления.
25. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
26. Измерение артериального давления (границы нормы).
27. ЛФК при пневмонии.
28. ЛФК при бронхитах.
29. ЛФК при бронхиальной астме.
30. ЛФК при травмах позвоночника.
31. ЛФК при травмах верхних конечностей.
32. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
33. ЛФК при ИБС.
34. ЛФК при гипертонической болезни.
35. ЛФК при инфаркте миокарда.
36. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
37. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
38. ЛФК при контрактурах.
39. Контрактура (определение, виды).
40. ЛФК при остром нарушении мозгового кровообращения.
41. ЛФК при остеохондрозах.
42. Постуральные упражнения.

43. ЛФК при плоскостопии.
44. ЛФК при врожденных пороках сердца.
45. ЛФК при артритах.
46. ЛФК при артрозах
47. ЛФК при травмах суставов.
48. ЛФК при ожирении детей школьного возраста.
49. ЛФК при вялых параличах.
50. ЛФК при спастических параличах.
51. ЛФК при травмах головного мозга.
52. ЛФК при травмах нижних конечностей.
53. Характеристика нарушений осанки.
54. ЛФК при измененном грудном кифозе.
55. ЛФК при измененном лордозе.
56. ЛФК особенности методики ЛФК при сколиозе.
57. Характеристика корригирующей гимнастики.
58. ЛФК при сахарном диабете.
59. ЛФК при травмах грудной клетки.
60. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

1.Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под редакцией С. Н. Попова. — 7-е изд., стер.— Москва : Академия, 2009.— 416 с.— ISDN 5-7695-6498-7.— Текст: непосредственный.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.— Москва : Юрайт,

2017.— 170 с.— ISDN 978-5-534-04614-4.—Текст: непосредственный.

3. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И.А. Калюжнова. О. В. Перепелова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.— 349 с.— ISDN 978-5-222-16483-9.— Текст: непосредственный.

4.Репина, А.И. Методические материалы по дисциплине «Лечебная физическая культура» — Екатеринбург, 2020.

### 8.2 Дополнительная литература

1.Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под редакцией С. Н. Попова. — 7-е изд., стер.— Москва : Академия, 2009.— 416 с.— ISDN 5-7695-6498-7.— Текст: непосредственный.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.— Москва : Юрайт,

2017.— 170 с.— ISDN 978-5-534-04614-4.—Текст: непосредственный.

3. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И.А. Калюжнова. О. В. Перепелова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.— 349 с.— ISDN 978-5-222-16483-9.— Текст: непосредственный.

3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно- методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая.— 2-е изд.— Москва : Советский спорт, 2004.—272 с.— ISDN 5-85009-920-4.— Текст: непосредственный.

4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль : учебник для студентов медицинских вузов / В.И. Дубровский.— Москва : Медицинское информационное агенство, 2006.— 598 с.— ISBN 5-89481-264-X.— Текст: непосредственный.

5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер.— Москва : Флинта, 2009 .— 424 с.— ISDN 978-5-9765-0315-1.—Текст: непосредственный.

6. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под редакцией С. Н. Попова. — 2-е изд., стер.— Москва: Академия, 2005. – 416 с.— ISDN 5-7695-2348-4.— Текст: непосредственный.

7. Янгулова, Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.—175 с.— ISDN 978-5-222-16994-0.— Текст: непосредственный.

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие/ М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438786 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

### 9.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Лечебная физическая культура и массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами:

1. Содержательные принципы обучения:
- гражданственности;
- научности;
- воспитывающего обучения;
- фундаментальности и прикладной направленности обучения;

2. организационно-методические принципы обучения:
- преемственности, последовательности и систематичности;
- единства группового и индивидуального обучения;
- соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых;
- сознательности и творческой активности;
- доступности при достаточном уровне трудности;
- наглядности;
- продуктивности и надежности.

На практических занятиях рекомендуется использовать следующие виды работы:
- просеминары;
- тематические семинары;
- практикумы.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов:
- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
– самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов и аттестации;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

## Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной ООП с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме информации; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

| **Категории студентов** | **Формы** |
|---|---|
| С нарушением слуха | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | - в печатной форме увеличенным шрифтом;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

| **Категории студентов** | **Виды оценочных средств** | **Формы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|---|
| С нарушением слуха | тест | преимущественно письменная проверка |
| С нарушением зрения | собеседование | преимущественно устная |

| | | |
|---|---|---|
| | | проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | решение дистанционных тестов, контрольные вопросы | Письменная проверка |

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, использование аудио петли (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами.

Приложение №1

## Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | Баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| Модуль № 1. | | | 10 | 20 |
| **Посещение** занятий (9) | Посещение 1 занятия – 1 балл | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 4 | 8 |
| **Контроль** Проверка основных понятий, терминов (1) | Модуль 1 , темы 1.2., раздел 2 Тема 2.1.<br><br>Модуль 2 Темы 2.1-2.3<br><br>Модуль 3, Тема 3.1. Устный опрос, решение ситуационных задач | 0-1 ошибка – 10 баллов (высокий уровень)<br>2-5 ошибок – 7 баллов (продвинутый уровень)<br>6-10 ошибок – 5 баллов (пороговый уровень)<br>Более 10 ошибок – работа не засчитывается | 4 | 6 |
| Тестирование на знание темы (1) | Модуль 1 , темы 1.2., раздел 2 Тема 2.1.<br><br>Модуль 2 Темы 2.1-2.3<br><br>Модуль 3, Тема 3.1. Устный опрос, решение ситуационных задач | 81-100% правильных ответов – 10 баллов<br>60-80% правильных ответов – 7 баллов<br>50 – 60% правильных ответов – 5 баллов | 5 | 7 |
| **СРС**<br>По плану (3) | В соответствии с планом занятий | Оценивается правильность устного ответа<br>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.<br><br>- Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.<br><br>- Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного | 3<br><br>2<br><br>1 | 5,5<br><br>3<br><br>1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы.<br>Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. | | |
| Модуль № 2. | | | 10 | 20 |
| **Посещение** занятий (11) | Посещение 1 занятия – 1 балл | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 4 | 6 |
| **Контроль** Тестирование (2) | тема 2.1<br>тема 2.2. | 50 – 60% правильных ответов – 3 балла<br>60-80% правильных ответов – 4 балла<br>81-100% правильных ответов – 5 балла | 3 | 5 |
| Устный опрос (2) | тема 2.1<br>тема 2.2. | Оценивается ответ | 3 | 5 |
| **СРС** По плану (6) | | Оценивается ответ | 0,5 | 1,1 |
| Творческое задание по теме (2) | По теме | Оценивается качество, достаточность и полезность информации | 3 | 5 |
| **Посещение** занятий (11) | Посещение 1 занятия – 1 балл | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 4 | 6 |
| Устный опрос (2) | тема 2.1<br>тема 2.2. | Оценивается ответ | 3 | 5 |
| **СРС** По плану (6) | | Оценивается ответ | 0,5 | 1,1 |
| **Итого** | | | **60** | **100** |

Приложение 2

**Аннотация дисциплины**

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

1. *Место дисциплины* в структуре ООП. Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.В.04 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».
2. Результаты обучения по дисциплине

| | |
|---|---|
| ПК-3 | Способен применять комплексы восстановительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. |
| ПК -7 | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях |
| ПК-10 | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности |

3. Содержание дисциплины.

Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Название раздела 1«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»

Тема 1.1Введение в дисциплину

Тема 1.2 Периодизация, средства, формы ЛФК

Название раздела 2 «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Тема 2.1 Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Название раздела 1 ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Тема 1.1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Тема 1.2 ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Название раздела 2 ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Тема 2.1 ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов

Тема 2.2 ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

## ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | | |
| Зачетные единицы | з.е. | | 3 | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по | час | | 108 | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет/экзамен | | зачет | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | | 54,25 | | |
| Лекции (Лек) | час | | 18 | | |
| Практические занятия (Пр) | час | | 36 | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | | 0,25 | | |
| **Самостоятельная работа**, в | час | | 53,75 | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | | 8 | | |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | | |
| Зачетные единицы | з.е. | | 3 | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по | час | | 108 | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет/экзамен | | зачет | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | | 12,25 | | |
| Лекции (Лек) | час | | 6 | | |
| Практические занятия (Пр) | час | | 6 | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | | 0,25 | | |
| **Самостоятельная работа**, в | час | | 91,75 | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | | 4 | | |