

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Лечебная физическая культура»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора — 2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	срс, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля экс./зачет
7	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)
Итого:	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Лечебная физическая культура»

Рабочую программу составила: Полякова А.В., к.б.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой


подпись

А.В. Полякова

Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ


подпись

Е.С. Мышенна

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и

методического обеспечения


подпись

Васильченко В.В.

Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой _____ Полякова А.В.
подпись

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой _____ Полякова А.В.
подпись

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины ЛФК-формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Задачи:

1. Изучение методологических основ лечебной физкультуры.
2. Изучить влияние на организм физических упражнений;
3. Овладеть необходимым теоретическим материалом в области лечебной физической культуры;
4. Иметь четкое представление о методах использования средств физической культуры с лечебно-профилактической целью;
5. Овладеть методикой проведения занятий по лечебной физической культуре.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Лечебная физическая культура» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений».

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Психология Организация добровольческой (волонтерской) ориентированными НКО Спортивно-оздоровительный мониторинг Лечебная физическая культура Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Ознакомительная практика Преддипломная практика
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Биомеханика физических упражнений Физкультурно-оздоровительные технологии Лечебная физическая культура Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Рекреационная практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и	Спортивно-оздоровительный мониторинг Теория и методика оздоровительной деятельности Физкультурно-оздоровительные технологии Оздоровительный массаж Лечебная физическая культура

деятель

реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий Рекреационная практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
--	--

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Демонстрирует знание индивидуально-психологических свойств субъекта социального взаимодействия; особенностей, особенностей поведения групп людей, с которыми осуществляет взаимодействие, учитывает их в своей деятельности; психологии социально-ролевого и командного взаимодействия; основных теорий лидерства; стилей лидерства и возможностей их применения в различных ситуациях	<i>Знать:</i> индивидуально-психологические особенности занимающихся, правила и приемы социального взаимодействия <i>Уметь:</i> определять физическое психологическое состояние занимающихся, физическую работоспособность; выявлять лидера в группе занимающихся <i>Владеть:</i> основными теориями лидерства, осуществлять контроль за занимающимися

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	<p>УК-3.2</p> <p>Организует собственное социальное взаимодействие в команде; определяет свою роль в команде; принимает рациональные решения и обосновывать их; планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей, готов проявлять толерантность и ассертивность в межличностном взаимодействии</p>	<p><i>Знать:</i> принципы и технологии выработки стратегии работы для достижения поставленной цели, особенности различных стилей руководства; процессы внутренней динамики группы, технологии и методы кооперации в командной работе</p> <p><i>Уметь:</i> применять теоретические основы выработки стратегии командной работы для достижения поставленной цели на практике;</p> <p><i>Владеть:</i> навыками организации совместной работы в группе для достижения поставленной цели.</p>
	<p>УК-3.3</p> <p>Осуществляет межличностное взаимодействие, планирование собственных действий и координацию общих действий для достижения общих поставленных целей; применяет технологии создания и управления командой</p>	<p><i>Знать:</i> основы организации и корректировки работы группы занимающихся;</p> <p><i>Уметь:</i> анализировать стили руководства, групповую динамику, работу группы, организовывать работу группы, руководить работой группы, управлять процессами групповой динамики;</p> <p><i>Владеть:</i> навыками развития лидерских качеств и использования их в управлении группой занимающихся.</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп	<p><i>Знать:</i> нозологические форм заболеваний, стадий болезненного процесса, локализации повреждений, пола и возраста больных.</p> <p><i>Уметь:</i> организовывать группы для занятий лечебной гимнастикой по принципу одинаковых нозологических форм заболеваний, стадий болезненного процесса, локализации повреждений, пола и возраста больных.</p> <p><i>Владеть:</i> навыком составления расписания групповых, мало групповых и индивидуальных занятий физическими упражнениями в зависимости от местных условий и имеющихся возможностей.</p>
	ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	<p><i>Знать:</i> средства и методы на различных этапах планирования физической реабилитации,</p> <p><i>Уметь:</i> анализировать результаты работы на различных этапах реабилитации</p> <p><i>Владеть:</i> методиками ЛФК на различных этапах реабилитации</p>
	ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.	<p><i>Знать:</i> Организацию работы отделения ЛФК.</p> <p><i>Уметь:</i> Организовать группы для занятий лечебной гимнастикой</p> <p><i>Владеть:</i> принципами и методами ЛФК в системе физической культуры, методами контроля в сфере ЛФК</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<p>ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно - оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно - оздоровительной направленности</p>	<p>ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом</p>	<p><i>Знать:</i> основные проявления различных патологических состояний, методики восстановительного лечения при распространенных заболеваниях и повреждениях; <i>Уметь:</i> составлять комплексы физических упражнений при распространенных заболеваниях и повреждениях, использовать знания в области лечебной физкультуры в учебной, воспитательной, и профессиональной деятельности; <i>Владеть:</i> приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры;</p>
	<p>ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> Схемы занятий, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации <i>Уметь:</i> разрабатывать программы, физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации <i>Владеть:</i> средствами и методами реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ПК-2.3 Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации	<i>Знать:</i> режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации <i>Уметь:</i> Контролировать адекватность физической нагрузки при использовании программ физической реабилитации <i>Владеть:</i> методиками ЛФК при различных заболеваниях при осуществлении физической реабилитации

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Организация лечебной физкультуры Оборудование помещений для лечебной физкультуры	6	2	2	-	2
2	Организация групп для занятий лечебной гимнастикой Схемы занятий лечебной гимнастикой.	6	2	2	-	2
3	ЛФК сердечно-сосудистых при заболеваниях	6	2	2	-	2
4	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	6	2	2	-	2
5	ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения	6	2	2	-	2
6	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	6	2	2	-	2
7	ЛФК при травмах и заболеваниях ОДА. ЛФК в неврологии	6	2	2	-	2
8	ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности ЛФК при занятиях с детьми Особенности ЛФК при занятиях с пожилыми людьми	6	2	2	-	2
15	Экзамен	36	-	-	-	-
ИТОГО:		108	16	16		40

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	<p>Организация лечебной физкультуры.</p> <p>Оборудование помещений для лечебной физкультуры</p>	<p>Организация работы отделения ЛФК. Организация лечебной физкультуры. Руководство лечебной физкультурой и контроль. Главные специалисты (заведующие отделениями, ведущие терапевт, хирург, и т. д.) обеспечивают внедрение лечебной физкультуры во всю систему лечения. Лечащий врач и инструктор-методист.</p> <p>Оборудование помещений для лечебной физкультуры спортивным и другим специальным инвентарем. Гимнастический инвентарь: гимнастические стенки, скамейки, бум, гимнастические палки, булавы, гантели (вес 0,5-2 кг), медицинболы (вес 1-6 кг), кольца и т. д., а также инвентарь для спортивных игр. аппараты для функциональной терапии (блоки, валики, механотерапевтические аппараты и др.).</p>

2	<p>Организация групп для занятий лечебной гимнастикой.</p> <p>Схемы занятий лечебной гимнастикой.</p>	<p>Организация групп для занятий лечебной гимнастикой проводят по принципу одинаковых нозологических форм заболеваний, стадий болезненного процесса, локализации повреждений, пола и возраста больных. Допустимо объединение в одну группу больных с разными заболеваниями, если функциональные нарушения и общее состояние их разрешают применение однородной методики физических упражнений. Врач лечебной физкультуры вместе со старшим инструктором (методистом) периодически составляет расписание групповых, мало групповых и индивидуальных занятий физическими упражнениями в зависимости от местных условий и имеющихся возможностей. Медицинская документация и учет работы.</p> <p>Схемы занятий лечебной гимнастикой применительно к основным группам заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разделы занятий лечебной гимнастикой; 2) порядковый номер групп упражнений; 3) исходное положение больного; 5) дозировка - количество упражнений в каждой группе; 6) целевая установка, методические указания. <p>Примерные комплексы упражнений лечебной гимнастики. Принцип индивидуального подхода к больному. Комплекс ЛФК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разделы занятия лечебной гимнастикой; 2) порядковый номер групп упражнения; 3) исходное положение больного, 4) описание упражнения; 5) дозировка - количество повторений каждого упражнения и т.п.; 6) методические указания (особенности выполнения упражнений, дыхания, темп и т.д.). <p>Обеспечение необходимым оборудованием мест для проведения занятий, Зал для проведения групповых занятий по лечебной физической культуре. Комната для индивидуальных занятий. Кабинет врача, душевая, раздевалка, кладовая.</p> <p>Для занятий на воздухе - спортивные площадки. Наглядные пособия по методике лечебной физкультуры при различных заболеваниях и травмах.</p>
3	ЛФК сердечно-сосудистых при заболеваниях	<p>Заболевания сердечно – сосудистой системы. Причины сердечно - сосудистых заболеваний. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы. ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при ишемической болезни сердца. ЛФК при артериальной гипертонии. ЛФК при пороках сердца. ЛФК при гипертонической болезни.</p>
4	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	<p>Физиологические механизмы влияния ЛФК на организм человека при заболеваниях органов дыхания. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Противопоказания для занятий ЛФК. Формы проведения занятий лечебной физкультурой. Типы дыхания. Дыхательные упражнения. ЛФК при пневмонии. ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при плеврите. ЛФК при хронических болезнях нижних дыхательных путей. Роль ЛФК в профилактике заболеваний органов дыхания.</p>

5	ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения	Общие понятия о некоторых заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Изложение методики применения лечебной физкультуры (ЛФК) и её роли в лечении заболеваний мочеполовой системы: органы мочевыделительной системы; мышечная деятельность; правила занятия ЛФК; лечебная физкультура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек. ЛФК при пиелонефрите. ЛФК при мочекаменной болезни. ЛФК при нефроптозе (опущении почки). ЛФК при функциональном недержании мочи.
6	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	Болезни системы пищеварения. Методика применения лфк при заболеваниях органов пищеварения. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Хронический гастрит. Дискинезия желчных путей. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Колиты.
7	ЛФК при травмах ОДА. и в заболеваниях ОДА ЛФК в неврологии	<p>Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Виды травм. Основы методики ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Формы ЛФК при повреждениях ОДА Восстановление опорной функции. ЛФК ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ верхних и нижних конечностей. Лечебная физкультура при вывихах. Травмы позвоночника. Лечебная физкультура при повреждениях костей таза и грудной клетки.</p> <p>Заболевания суставов. Терапевтический эффект ЛФК. Лечебная физкультура при артритах. Задачи ЛФК в период ремиссии. Лечебная физкультура при артрозах. Задачи ЛФК в острый период и в период ремиссии.</p> <p>. Лечебная физкультура при нарушениях осанки. Задачи ЛФК при нарушениях осанки. Лечебная физкультура при сколиозе. Задачи ЛФК при сколиозах. ЛФК при плоскостопии.</p>
		<p>Лечебная физкультура в реабилитации неврологических больных Протрузии. Грыжи межпозвонкового диска. Инсульт и его последствия. ЛФК при инсульте. Основные принципы ЛФК после инсульта</p> <p>Двигательная реабилитация после инсульта</p> <p>Комплекс упражнений ЛФК после инсульта</p> <p>Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника.</p>
8	ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности занятий ЛФК с лицами пожилого и старческого возраста	ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности занятий ЛФК с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

4.1.2. Практические занятия

	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
--	------------------------------	----------------------------

1	Организация лечебной физкультуры Оборудование помещений для лечебной физкультуры	Знакомство с кабинетом ЛФК, оборудованием и документацией
2	Организация групп для занятий лечебной гимнастикой Схемы занятий лечебной гимнастикой.	Формирование групп ЛФК с учетом возраста, заболевания
3	ЛФК сердечно-сосудистых при заболеваниях	Составление комплексов ЛФК сердечно-сосудистых при заболеваниях
4	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания
5	ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения
6	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
7	ЛФК при травмах и заболеваниях ОДА. ЛФК в неврологии	Составление комплексов ЛФК заболеваний ОДА. ЛФК в неврологии
8	ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности ЛФК при занятиях с детьми Особенности ЛФК при занятиях с пожилыми людьми	Составление комплексов ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности ЛФК при занятиях с детьми и с пожилыми людьми. Нормы времени. Комплектование групп.

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Организация лечебной физкультуры Оборудование помещений для лечебной физкультуры	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
2	Организация групп для занятий лечебной гимнастикой. Схемы занятий лечебной гимнастикой.	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
3	ЛФК сердечно-сосудистых при заболеваниях	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
4	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.

5	ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
6	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
7	ЛФК при травмах ОДА ЛФК при заболеваниях ОДА; ЛФК в неврологии	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.
8	ЛФК при нарушении обмена веществ. Особенности занятий ЛФК с лицами пожилого и старческого возраста	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к экзамену.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: СевероКавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 25.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2017. 448 с. ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/boold169603> (дата обращения: 25.08.2022). Режим доступа: для авториз. Пользователей.
3. Куршев, А. В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А. В. Куршев. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2018. — 148 С. — ISBN 978-5-7882-2496-1. URL: <https://www.iprbookshop.ru/100672.html> (дата обращения: 25.08.2022). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный.
4. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии: учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. ISBN 978-5-44970002-5. URL: <https://www.iprbookshop.ru/82671.html> (дата обращения: 25.08.2022). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/1023682/82671> Текст: электронный
5. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Минск :Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html> (дата обращения: 25.08.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

6. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

7. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный.

9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Предмет и задачи ЛФК. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм, в реабилитации спортсменов.
2. Механизмы лечения действия физических упражнений. Показания и противопоказания к ЛФК.
3. Средства и формы ЛФК. Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК.
4. Периоды и продолжительность курсового проведения ЛФК. Двигательные режимы.
5. Классификация физических упражнений в ЛФК.
6. Организация работы инструктора-методиста по ЛФК. Организация работы отделения (кабинета) ЛФК.
7. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью нагрузок и эффективностью ЛФК.
8. Нетрадиционные формы занятий в ЛФК (фитбол-гимнастика, «сухие бассейны», современные тренажерные комплексы, Модуль-игра и т.п.).
9. Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
10. Формирование навыков произвольного управления дыханием. Основные характеристики рационального дыхания.
11. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения внешнего дыхания при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная и легочно-сердечная недостаточность, причины, классификация.
12. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
13. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
14. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
15. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
16. Характеристика упражнений на координацию.
17. Характеристика упражнений на растягивание.
18. Характеристика упражнений на расслабление.
19. Характеристика упражнений на равновесие.
20. Характеристика дыхательных упражнений.
21. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
22. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
23. Характеристика различных форм проведения ЛФК.
24. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
25. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК.
26. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
27. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
28. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
29. Оценка эффективности занятий ЛФК.
30. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
31. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
32. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
33. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
34. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
35. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).

36. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
37. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
38. ЛФК при переломах костей таза без нарушения целостности тазового кольца.
39. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника.
40. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на щадящем режиме.
41. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на восстановительном режиме.
42. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
43. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
44. ЛФК при сколиотической болезни.
45. ЛФК при плоскостопии.
46. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
47. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на щадящем и тонизирующем режимах.
48. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на восстановительном и тренирующем режимах.
49. ЛФК при ишемической болезни сердца.
50. ЛФК при гипертонической болезни.
51. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями дыхательной системы.
52. ЛФК при острой пневмонии.
53. ЛФК при хроническом деформирующем бронхите.
54. ЛФК при бронхиальной астме.
55. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
56. ЛФК при гастритах.
57. ЛФК при язвенной болезни желудка.
58. ЛФК при холецистите.
59. ЛФК при опущении внутренних органов.
60. ЛФК при ожирении.
61. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС.
62. ЛФК при инсульте.
63. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
64. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
65. ЛФК на функциональной стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
66. Особенности ЛФК на щадящем и тонизирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
67. Особенности ЛФК на восстановительном и тренирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
68. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений ЦНС.
69. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений дыхательной системы. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений сердечно-сосудистой системы.
70. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околоуставных тканей у спортсменов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
71. Остеохондроз позвоночника. Клинические проявления, методика ЛФК в различные периоды заболевания.

72. Осанка. Характеристика нарушений осанки. Предупреждение дефектов осанки в детском возрасте.

73. Плоскостопие, классификация, диагностика. Методика ЛФК для укрепления сводов стопы и лечения плоскостопия.

74. Сколиозы. Этиология, формы, степень выраженности. Профилактика и лечение детей со сколиозами.

75. Методика ЛФК при сколиозах. Рациональная схема построения занятий ЛФК при сколиозе

76. Методика и механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы соответствующими нормативными документами, точно и правильно производит расчет показателей, демонстрирует полноту и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, затрудняется подтвердить сделанные при решении практических заданий выводы хотя бы одним нормативным документом, допускает ошибки при проведении расчетов показателей, неточно использует основные процедуры и действия в предложенном практическом задании.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к *практическим занятиям*.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к *практическим занятиям* студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену

При подготовке к экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. Студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на экзамене студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и выполнения заданий самостоятельной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной заданий самостоятельной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, вопросов устного опроса со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по освоению дисциплины, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 5 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с

нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Лечебная физическая культура»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Лечебная физическая культура»

очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Цель освоения дисциплины ЛФК-формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации); ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.
Содержание дисциплины	Теоретико-методические основы лечебной физкультуры, содержание занятий, средства, формы и методы ЛФК, методические аспекты ЛФК при различной патологии
Формируемые компетенции (коды)	УК-3; ПК-1; ПК-2
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-3.1 Демонстрирует знание индивидуально-психологических свойств субъекта социального взаимодействия; особенностей, особенностей поведения групп людей, с которыми осуществляет взаимодействие, учитывает их в своей деятельности; психологии социально-ролевого и командного взаимодействия; основных теорий лидерства; стилей лидерства и возможностей их применения в различных ситуациях УК-3.2 Организует собственное социальное взаимодействие в команде; определяет свою роль в команде; принимает рациональные решения и обосновывает их; планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей, готов проявлять толерантность и ассертивность в межличностном взаимодействии УК-3.3 Осуществляет межличностное взаимодействие, планирование собственных действий и координацию общих действий для достижения общих поставленных целей; применяет технологии создания и управления командой ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп

	<p>ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов</p> <p>ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом</p> <p>ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности</p> <p>ПК-2.3 Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации</p>
<p>Дисциплины, участвующие в формировании</p>	<p>Психология</p> <p>Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально-ориентированными НКО</p> <p>Спортивно-оздоровительный мониторинг</p> <p>Лечебная физическая культура</p> <p>Педагогика физической культуры и спорта</p> <p>Акмеология</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Преддипломная практика</p> <p>Биомеханика физических упражнений</p> <p>Физкультурно-оздоровительные технологии</p> <p>Лечебная физическая культура</p> <p>Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Педагогика физической культуры и спорта</p> <p>Акмеология</p> <p>Рекреационная практика</p> <p>Тренерская практика</p> <p>Профессионально-ориентированная практика</p> <p>Спортивно-оздоровительный мониторинг</p> <p>Теория и методика оздоровительной деятельности</p> <p>Физкультурно-оздоровительные технологии</p> <p>Оздоровительный массаж</p> <p>Лечебная физическая культура</p> <p>Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий</p> <p>Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы</p> <p>Рекреационная практика</p> <p>Тренерская практика</p> <p>Профессионально-ориентированная практика</p>
<p>Образовательные технологии</p>	<p>Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа</p>

Форма промежуточной аттестации	Экзамен
---------------------------------------	---------

Зав. кафедрой ФКиС



Полякова А.В.