

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

СОГЛАСОВАНО

Декан СПФ

Ю.Э. Макаревская



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

А.В. Иваненко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Лечебная физическая культура»**

<b>Шифр и направление подготовки</b>	49.03.01 «Физическая культура»
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	бакалавр
<b>Профиль подготовки:</b>	«Спортивная тренировка»
<b>Форма обучения:</b>	очная
<b>Выпускающая кафедра</b>	Физической культуры и спорта
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы</b>	Физической культуры и спорта
<b>Год набора 2024</b>	

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

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
8	108/3	21	14	73	-	Зачет
Итого	108/3	21	14	73	-	Зачет



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_ 202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

подпись

ФИО

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

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

подпись

ФИО

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

Рабочая программа переутверждена на 2026 - 2027 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

подпись

ФИО

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

Рабочая программа переутверждена на 2027 - 2028 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2027 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

подпись

ФИО

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

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» является формирование и развитие у студентов компетенций, направленных на применение средств, форм и методов ЛФК для профилактики и лечения различных заболеваний, при которых наиболее актуально применение физических упражнений, массажа, естественных природных факторов, механотерапии и других средств ЛФК; обучение самостоятельным занятиям лечебной физкультурой и самомассажем, основам спортивной медицины и врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

-повышения уровня знаний теории создания комплекса ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм;

-ознакомления с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;

-привития студентам навыков практического использования ЛФК и массажа как для первичной профилактики заболеваний и травм, так и для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Массаж Физиологические механизмы формирования тренированности Спортивная морфология Ознакомительная практика
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Ознакомительная практика Педагогика физической культуры и спорта  Биомеханика физических упражнений Основы детско-юношеского спорта Теория и методика оздоровительной тренировки Массаж Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции и индикаторы их достижения		
	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах, Уметь: подбирать упражнения для решения специальных задач при распространенных заболеваниях и травмах; Владеть: навыками проведения занятий ЛФК имеющих различные отклонения в состоянии здоровья
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: показания и противопоказания к применению ЛФК; Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья Владеть: способами оценки эффективности воздействия лечебных физических упражнений на организм занимающихся
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: методы лечебной физической культуры в зависимости от нозологии и возрастных особенностей Уметь: разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений при различных заболеваниях; Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	ПК-1.1. Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп	Знать: правила комплектования групп для занятий ЛФК с учетом нозологии Уметь: применять знания о функциях организма, способных частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; Владеть: навыками применения различных видов лечебной физкультуры при различных заболеваниях, профилактики травматизма, с учетом функционального состояния спортсмена, индивидуальных особенностей
	ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты	Знать: цели и задачи компенсаторной деятельности, оценивать ее эффективность

	<p>спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p>при заболеваниях и повреждениях в различных нозологических группах на разных этапах восстановления</p> <p>Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Владеть: навыками применения цель и задачи компенсаторной деятельности, оценивает ее эффективность при заболеваниях и повреждениях в различных нозологических группах</p>
	<p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.</p>	<p>Знать: методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп</p> <p>Уметь: применять методы оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях в различных нозологических группах.</p> <p>Владеть: навыками применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</p>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ раздела	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Тема 1. Введение в дисциплину.	10	2	-	-	8
2	Тема 2. Основы применения физических упражнений с лечебными целями.	10	2	-	-	8
3	Тема 3. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца.	10	2	-	-	8
4	Тема 4. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Стенокардия. Инфаркт миокарда	10	2	2	-	6
5	Тема 5. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	10	2	2	-	6
6	Тема 6. ЛФК при заболеваниях органов пищеварительной системы	10	2	2	-	6
7	Тема 7. ЛФК в травматологии	10	2	2	-	6
8	Тема 8. ЛФК в ортопедии.	10	2	2	-	6
9	Тема 9. ЛФК в полостной хирургии	10	2	2	-	6
10	Тема 10. ЛФК в неврологии.	10	2	2	-	6
11	Тема 11. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции	8	1	-	-	7
	Зачет					
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>73</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Тема 1. Введение в дисциплину	Введение в дисциплину. Основы применения физических упражнений с лечебными целями. Физиологическое обоснование и основы методики применения средств лечебной физической культуры. Организация работы по ЛФК
2	Тема 2. Основы применения физических упражнений с лечебными целями.	Лечебная физкультура, лечебная воспитательная функции. Использование средств физической культуры в лечебных целях. нормализации нарушенной дыхательной функции с помощью необходимых для этого физических упражнений
3	Тема 3. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца. Задачи лечебной физкультуры.
4	Тема 4. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Стенокардия. Инфаркт миокарда	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Задачи лечебной физкультуры.
5	Тема 5. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Физиологическое обоснование и основы методики применения средств лечебной физической культуры. Задачи лечебной физической культуры. Противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания
6	Тема 6. ЛФК при заболеваниях органов пищеварительной системы	Методика применения ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Выполнение упражнений. ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта. Хронический гастрит. Задачи лечебной физической культуры.
7	Тема 7. ЛФК в травматологии	ЛФК в травматологии. Периоды иммобилизации, постиммобилизационный и восстановительный. Травмы позвоночника. Травмы грудной клетки. Задачи лечебной физической культуры.
8	Тема 8. ЛФК в ортопедии.	Повреждения нижних конечностей. Повреждения верхних конечностей. Задачи лечебной физической культуры. Особенности ЛФК в ортопедии. Показания к ЛФК. Противопоказания к ЛФК.
9.	Тема 9. ЛФК в полостной хирургии	Лечебная физкультура при операции на брюшной полости. Противопоказания для ЛФК: общее тяжелое состояние, высокая температура тела, стойкая боль, опасность внутреннего кровотечения.
10	Тема 10. ЛФК в неврологии.	ЛФК при органических заболеваниях ЦН. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС. Задачи лечебной физической культуры.
11	Тема 11. ЛФК при	Лечебная физическая культура при расстройствах

нарушения обмена веществ и заболеваний желез внутренней секреции	обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции. Задачи лечебной физической культуры.
--	---

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Тема 1. Введение в дисциплину.	Составление комплексов ЛФК с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
2	Тема 2. Основы применения физических упражнений с лечебными целями.	Организация занятий ЛФК. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений.
3	Тема 3. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца. Стенокардия. Инфаркт миокарда ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания к ЛФК. Противопоказания к ЛФК. Особенности проведения занятий. Основные клинические данные о травме. Механизмы действия физических упражнений. Методика ЛФК при переломах. Комплексы ЛФК в травматологии и ортопедии.
4	Тема 4. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	Комплексы лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Частные методики оздоровления органов дыхания. Волевая ликвидация глубокого дыхания К.П. Бутейко Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Дыхательные упражнения Йоги. Техника выполнения асан из различных исходных положений
5	Тема 5. ЛФК при заболеваниях органов пищеварительной системы	Показания к ЛФК: грыжи пищеводного отверстия диафрагмы; спланхноптоз (опущение внутренних органов); хронические гастриты с нормальной и повышенной секрецией и с секреторной недостаточностью; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; колиты и энтероколиты; дискинезии желчевыводящих путей. Составлением комплексов ЛФК.
6	Тема 6. ЛФК в травматологии и ортопедии	Комплексы ЛФК при травмах верхних и нижних конечностей. Показания к ЛФК. Противопоказания к ЛФК. Задачи ЛФК. Рефлекторные упражнения. Идеомоторные упражнения Задачи лечебной физической культуры. Индивидуальные занятия ЛФК при ортопедических заболеваниях. Особенности ЛФК в ортопедии. Составление комплексов ЛФК.
7	Тема 7. ЛФК в полостной хирургии ЛФК в неврологии. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции	Обучение упражнениям раннего послеоперационного периода; упражнения для развития грудного дыхания, общеукрепляющие динамические и статические - для конечностей и туловища, для мышц передней брюшной стенки (при

		отсутствии болей). ИП - лежа, сидя, стоя. ЛФК при проведении оперативных вмешательств ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. Особенности ЛФК при неврологической и нейрохирургической патологии Лечебная физическая культура при нарушениях жирового обмена. Лечебная физическая культура при нарушениях углеводного обмена. Лечебная физическая культура при нарушениях белкового обмена
8	Тема 8. ЛФК в ортопедии.	Травматические повреждения в травматологии и ортопедии, нарушения функции конечности, последующее нарушение кровообращения и лимфодренажа, некроз. Тугоподвижность или полное отсутствие движений в повреждённых суставах.
9.	Тема 9. ЛФК в полостной хирургии	Оперативное вмешательство в терапии большинства заболеваний как крайняя мера. Восстановление функционирование внутренних органов, улучшение качества жизни пациента. Реабилитации. Восстановительный период. Реабилитация после перенесённой полостной операции.
10	Тема 10. ЛФК в неврологии.	ЛФК при органических заболеваниях ЦН. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС. Задачи лечебной физической культуры. Индивидуальные занятия ЛФК при неврологических заболеваниях.
11	Тема 11. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции	Лечебная физическая культура при нарушениях углеводного обмена. Лечебная физическая культура при нарушениях жирового обмена. Лечебная физическая культура при нарушениях белкового обмена. Лечебная физическая культура при авитаминозах. Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Изучение	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
2	Тема 2. Основы применения физических упражнений с лечебными целями.	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
3	Тема 3. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к

		практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
4	Тема 4. ЛФК в травматологии и ортопедии.	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
5	Тема 5. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
6	Тема 6. ЛФК в полостной хирургии	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
7	Тема 7. ЛФК в травматологии	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
8	Тема 8. ЛФК в ортопедии	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
9	Тема 9. ЛФК в полостной хирургии	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
10	Тема 10. ЛФК в неврологии.	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.
11	Тема 11. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции	Работа с лекционным материалом и источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), беседа, подготовка ответов на вопросы, тестирование, подготовка к зачету.

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 1.2.1 Литература

1. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. П. Гребова. – Москва : Академия, 2006. – 174, [1] с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 170-173. – ISBN 5-7695-2714-5 : 245.74 ; 2 500 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура), квалификация "бакалавр" / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Сочинский государственный университет" ; составители: Г. М. Коновалова, Е. Н. Фомичева, М. В. Курникова, И. Н. Овсянникова. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2014. – 161 с. – Библиогр.: с. 156-157. - Глоссарий: с. 141-142. – 100 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 томах. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2002. – 447 с. – Библиогр.: с. 392-3933. – Прил.: с. 394-447. – ISBN 5-85009-659-0. : 150.00 : 3000 экз. – Текст (визуальный) : непосредственный.

#### 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. ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, 2017 – . – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 01.03.2024). – Текст : электронный.

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

5. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_blocks&view=main\\_ub](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub) (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F> (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <https://polpred.com/> (дата обращения:

06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

11. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 01.03.2024). – 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.

### **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.

Шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

**«Зачтено»** - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

**«Не зачтено»** - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

### **Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:**

- 1 Определение ЛФК. ЛФК как метод терапии.
- 2 Классификация средств и форм ЛФК.
- 3 Классификация двигательных режимов
- 4 Классификация физических упражнений
- 5 Классификация дыхательных упражнений

- 6 Механизмы действия физических упражнений
- 7 Правила составления комплекса ЛГ. Определение плотности урока
- 8 Принципы назначения и проведения процедуры ЛГ
- 9 Общие показания и противопоказания к назначению ЛФК
- 10 Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда на стационарном этапе лечения.
- 11 Задачи, противопоказания, средства и формы
- 12 Лечебная физическая культура. Цели и задачи
- 13 Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда на санаторно-курортном этапе лечения. Задачи, противопоказания, средства и формы
- 14 Лечебная физическая культура при ИБС. Задачи, противопоказания, средства и формы
- 15 Лечебная физическая культура при гипертонической болезни. Задачи, противопоказания, средства и формы
- 16 Лечебная физическая культура при ревматизме.
- 17 Показания к проведению парадоксальной гимнастики, дренажных упражнений, звуковой гимнастики.
- 18 Лечебная физическая культура при пневмонии у детей раннего возраста.
- 19 Лечебная физическая культура при плеврите.
- 20 Лечебная физическая культура бронхоэктатической болезни.
- 21 Лечебная физическая культура при ХНЗЛ.
- 22 Лечебная физическая культура бронхиальной астме у детей.
- 23 Лечебная физическая культура при ДЦП.
- 24 Лечебная физическая культура при рахите.
- 25 Лечебная физическая культура при гипотрофии.
- 26 Лечебная физическая культура при ожирении у детей.
- 27 Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
- 28 Лечебная физическая культура при хроническом гастрите.
- 29 Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и 12-типерстной кишки.
- 30 Лечебная физическая культура при спланхноптозе.

## **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, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение семестра проводится несколько контрольных работ.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются ролевая игра, тренинги, групповое обсуждение.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. 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 основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы библиотеки.

Дополнительно, на кафедре физической культуры имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.д.

### 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 написания курсовой работы, проекта, реферата.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для курсового проектирования, СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

#### Примечания

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

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

### Образовательные технологии

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

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 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. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

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.

#### Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

3. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

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

*Microsoft Windows*

*Архиватор 7-zip.*

*Бесплатное программное обеспечение.*

*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.

## Приложение к рабочей программе дисциплины

«Лечебная физическая культура»

49.03.01 «Физическая культура», бакалавр  
 профиль: «Спортивная тренировка»  
**Б1. В.ДВ.02.01 АННОТАЦИЯ**  
 рабочей программы дисциплины  
 «Лечебная физическая культура»

форма обучения: очная

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	108/3
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» является формирование и развитие у студентов компетенций, направленных на применение средств, форм и методов ЛФК для профилактики и лечения различных заболеваний, при которых наиболее актуально применение физических упражнений, массажа, естественных природных факторов, механотерапии и других средств ЛФК; обучение самостоятельным занятиям лечебной физкультурой и самомассажем, основам спортивной медицины и врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом
<b>Содержание дисциплины</b>	Введение в дисциплину. Основы применения физических упражнений с лечебными целями. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца. ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Стенокардия. Инфаркт миокарда ЛФК в терапии. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях органов пищеварительной системы. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК в полостной хирургии. ЛФК в неврологии. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-7, ПК-1
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплекзует группы групп ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки. ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Физическая культура и спорт Массаж Физиологические механизмы формирования тренированности Спортивная морфология

	<p>Ознакомительная практика  Педагогика физической культуры и спорта  Биомеханика физических упражнений  Основы детско-юношеского спорта  Теория и методика оздоровительной тренировки  Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий  Акмеология</p>
<b>Образовательные технологии</b>	Лекционные занятия, Практические занятия, СРС
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет