

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«Основы методики лечебной физической культуры»**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки)»**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки – Физическая культура

Форма обучения – очная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (4 года)

Факультет – Физической культуры и спорта

Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля « Основы методики лечебной физической культуры» являются формирование у студентов компетенций в области знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

2.1. Модуль « Основы методики лечебной физической культуры» Б1.Б.9.3 относится к дисциплине «Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки)» базовой части Блока 1.

2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Анатомия;
- Общая и возрастная физиология;
- Физиология мышечной деятельности.

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данным модулем:

- Основы физической реабилитации;
- Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации.

**2.4 Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Изучение данного модуля направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

| № п/п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)   | Перечень планируемых результатов обучения по модулю<br>В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:  |  |   |
|-------|--------------------------|---|--|--|---|
|       |                          |   | Знать  | Уметь  | Владеть (навыками)  |
| 1     | 2                        | 3   | 4  | 5  | 6   |
| 2.    | ОПК1                     | готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; | 1.Организацию работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях;<br>2.Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;<br>3.Основы методики ЛФК при различных заболеваниях | 1.Проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике;<br>2.Проводить работу среди различных групп населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья;<br>3.Осуществлять профилактику различных заболеваний средствами и методами ЛФК. | 1.Осуществления консультаций по самостоятельному применению методик лечебной физкультуры<br>2.Навыками составления индивидуальных программ лечебной гимнастики при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;<br>3.Методиками проведения занятий ЛФК при различных заболеваниях |
| .     | ОПК 2                    | способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и                            | 1. Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимися специальной медицинской   | 1.Разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики для учащихся, занимающихся в специальной медицинской   | 1.Навыками нормирования нагрузки и обеспечения контроля за функциональным состоянием занимающихся во время занятий ЛФК в  |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  | <p>индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся ;</p> | <p>группы;</p> <p>2.Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях</p> <p>3.Этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК.</p> | <p>группе.</p> <p>2.Использовать различные средства ЛФК в лечении заболеваний и травм</p> <p>3.Проводить занятия по профилактике функциональных отклонений и заболеваний ОДА у учащихся.</p> | <p>зависимости от тяжести заболевания, пола и возраста.</p> <p>2.Мтодами определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физической культуры.</p> <p>3.Навыками осуществления контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий ЛФК и сохранностью инвентаря.</p> |
|--|--|---|---|--|---|

## 2.5 Карта компетенций модуля.

| КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ МОДУЛЯ  |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ МОДУЛЯ   |   | Основы методики ЛФК   |  |   |   |
| Цель дисциплины   | формирование у студентов компетенций в области знаний и практических навыков по проведению занятий по лечебной физической культуре.             |   |  |   |   |
| В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие |   |   |  |   |   |
| Общекультурные компетенции:   |   |   |  |   |   |
| КОМПЕТЕНЦИИ   |   | Перечень компонентов  | Технологии формирования  | Форма оценочного средства   | Уровни освоения компетенции   |
| ИНДЕКС  | ФОРМУЛИРОВКА  |   |  |   |   |
| Общепрофессиональные компетенции:   |   |   |  |   |   |
| ОПК-1   | готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1); | <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Организацию работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях;</li> <li>2.Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li> <li>3.Основы методики ЛФК при различных заболеваниях</li> </ol> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике;</li> <li>2.Проводить работу среди различных групп населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья;</li> </ol> | <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>СРС</p> | <p>Собеседование,</p> <p>Защита лабораторных работ</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование</p> <p>Экзамен</p> | <p><u>Пороговый</u>: знает общие требования к методике применения физических упражнений и способен осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий и сохранностью инвентаря.</p> <p><u>Повышенный</u> владеет теоретическими знаниями и навыками практической деятельности использования ЛФК для первичной профилактики заболеваний и травм и</p> |

|       |   |  |  |   |  |
|-------|---|--|--|---|--|
|       |   | <p>3.Осуществлять профилактику различных заболеваний средствами и методами ЛФК.</p> <p>Владеть:</p> <p>1.Осуществления консультаций по самостоятельному применению методик лечебной физкультуры</p> <p>2.Навыками составления индивидуальных программ лечебной гимнастики при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>3.Методиками проведения занятий ЛФК при различных заболеваниях</p> |  |   | для реабилитации.  |
| ОПК-2 | <p>способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);</p> | <p>Знать:</p> <p>1. Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимися специальной медицинской группы;</p> <p>2.Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях</p> <p>3.Этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК.</p> <p>Уметь:</p> <p>1.Разрабатывать схемы и комплексы лечебной и</p>                           | <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>СРС</p> | <p>Собеседование,</p> <p>Защита лабораторных работ</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование</p> <p>Экзамен</p> | <p><u>Пороговый:</u> Знает основные понятия и термины, механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях и травмах.</p> <p><u>Повышенный:</u> Владеет организационно-методическими основами преподавания физической культуры учащимися специальной медицинской группы.</p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>гигиенической гимнастики для учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе.</p> <p>2.Использовать различные средства ЛФК в лечении заболеваний и травм</p> <p>3.Проводить занятия по профилактике функциональных отклонений и заболеваний ОДА у учащихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>1.Навыками нормирования нагрузки и обеспечения контроля за функциональным состоянием занимающихся во время занятий ЛФК в зависимости от тяжести заболевания, пола и возраста.</p> <p>2.Методами определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физической культуры.</p> <p>3.Навыками осуществления контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий ЛФК и сохранностью инвентаря.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры |       |       |       |
|--|-------------|----------|-------|-------|-------|
|  |             | № 8      | №     | №     | №     |
|  |             | часов    | часов | часов | часов |
| 1  | 2           | 3        | 4     | 5     | 6     |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 68          | 68       | -     | -     | -     |
| В том числе:   |             |          |       |       |       |
| Лекции (Л)   | 16          | 16       |       |       |       |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)  | 18          | 18       |       |       |       |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 34          | 34       |       |       |       |
| 2. Самостоятельная работа студента (всего)   | 112         | 112      |       |       |       |
| В том числе  |             |          |       |       |       |
| <i>СРС в семестре:</i>   | 76          | 76       |       |       |       |
| Другие виды СРС:   |             |          |       |       |       |
| Подготовка к индивидуальному устному собеседованию                                   | 12          | 12       |       |       |       |
| Выполнение заданий для самостоятельной работы.                                       | 12          | 12       |       |       |       |
| Подготовка к защите выполненной на занятии самостоятельной работы                    | 12          | 12       |       |       |       |
| Подготовка к тестовому контролю  | 4           | 4        |       |       |       |
| Подготовка к письменной контрольной работе   | 12          | 12       |       |       |       |
| Подготовка к экзамену  | 12          | 12       |       |       |       |
| Изучение, конспектирование основной и дополнительной литературы                      | 12          | 12       |       |       |       |
| <i>СРС в период сессии</i>   | 36          | 36       |       |       |       |
|  |             |          |       |       |       |
| Вид промежуточной аттестации   | экзамен (Э) | Э        |       |       |       |
| ИТОГО: Общая трудоемкость  | часов       | 180      | 180   |       |       |
|  | зач. ед.    | 5        | 5     |       |       |

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).



## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля   | Содержание раздела в дидактических единицах  |
|------------|-----------|---|--|
| 8          | 1         | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | <p><b>Общие основы ЛФК</b></p> <p>Основные этапы возникновения и развития ЛФК. ЛФК как естественно-биологический метод, метод патогенетической и функциональной терапии. Движения как основной стимулятор роста, развития и формирования организма.</p> <p>Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Организация работы отделения (кабинета) ЛФК, инструктора-методиста по ЛФК. Отчетная документация.</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений: тонизирующее (стимулирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее.</p> <p>Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Периоды лечебного применения физических упражнений.</p> <p>Основные средства ЛФК, физические упражнения и естественные факторы природы. Дополнительные средства ЛФК – механотерапия, массаж, трудотерапия.</p> <p>Классификация физических упражнений в ЛФК.</p> <p>Основные формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятие лечебной гимнастикой, терренкур, прогулки, экскурсии, ближний туризм. Общие принципы методики проведения процедуры лечебной гимнастики.</p> <p>Двигательные режимы: постельный, полупостельный и свободный, щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий.</p> <p>Дозирование физической нагрузки в занятиях лечебной гимнастикой (подбор исходных положений, темп выполнения упражнений, амплитуда и т.п.). Дозировка физической нагрузки в зависимости от задач в различные периоды лечения (лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая).</p> <p>Контроль за переносимостью процедур ЛФК: самочувствие, измерение частоты пульса; измерение артериального давления; визуальные признаки утомления, мониторинг, ЭКГ наблюдение, изменение клинических показателей и функционального состояния.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Учет эффективности занятий: антропометрические измерения, исследование функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем; измерение силы мышц, амплитуды движений в суставах и т.д. Критерии величины физической нагрузки в ЛФК (физиологическая кривая, плотность занятия).</p> <p><b><i>Физическое воспитание в специальной медицинской группе</i></b></p> <p>Комплектование медицинских групп в школе. Примерные показания для назначения специальной медицинской группы. Средства и формы физического воспитания в специальной медицинской группе.</p> <p>Организация и проведение занятий в специальной медицинской группе (структура урока, дозирование нагрузки, моторная плотность занятия). Оценка успеваемости учащихся специальной медицинской группы по физическому воспитанию.</p> <p>Методика обследования и врачебно-педагогических наблюдений. Работа школы, семьи и врачебно-физкультурного диспансера по физическому воспитанию ослабленных школьников.</p> <p>Особенности занятий с детьми с различной двигательной активностью (гиперактивные и малоподвижные дети).</p> <p><b><i>ЛФК при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата</i></b></p> <p>Признаки нормальной осанки. Основные этапы формирования физиологических изгибов позвоночника человека. Характеристика нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Причины и механизмы возникновения дефектов осанки. Коррекция дефектов осанки средствами ЛФК. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки на уроках физического воспитания в школе. Профилактика дефектов осанки.</p> <p>Сколиотическая болезнь. Этиология и патогенез заболевания. Степени сколиозов. Современные методы лечения сколиотической болезни.</p> <p>Коррекция деформации и стабилизация позвоночника средствами ЛФК. Характеристика корригирующих упражнений: симметричных, асимметричных, деторсионных.</p> <p>Рациональная схема построения занятий ЛФК при сколиозе. Методика ЛФК при сколиозе I степени.</p> <p>Плоскостопие. Причины, виды, клинические</p> |
|--|--|--|

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | <p>проявления, диагностика плоскостопия. Методика ЛФК для устранения начинающегося плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Современные методы исследования функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Принципы организации и проведения профилактических и оздоровительных мероприятий среди детей и подростков с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.</p>  |
| 8 | 2 | <p>Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы</p> | <p><b>ЛФК при травмах</b><br/> Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Травматический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения. Травматический токсикоз, причины, характеристика.<br/> Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние.<br/> Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Двигательные режимы: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный. Средства и формы ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при переломах длинных трубчатых костей и внутрисуставных переломах. ЛФК при повреждении коленного сустава, менисков, повреждениях внутренней и наружной боковых связок, разрывах передней и задней крестообразных связок коленного сустава. Особенности ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов.</p> <p><b>ЛФК при заболеваниях суставов</b><br/> Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболеваниях суставов; упражнения с разгрузкой суставов; на растяжение, лечебное плавание; сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.<br/> Остеохондроз позвоночника, его причины.</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | <p>Симптомы в различные периоды заболевания. Методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. Профилактика рецидивов заболевания.</p> <p><b>ЛФК при заболеваниях нервной системы</b></p> <p>Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Вялые и спастические параличи, задачи и методика лечебной физкультуры при данных заболеваниях. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры.</p> <p>Детские церебральные параличи. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами в России. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами с учетом принципов последовательности формирования двигательных навыков. Основные двигательные коррекционные задачи, частные вспомогательные и специальные коррекционные задачи физического воспитания детей, страдающих церебральным параличом.</p> |
| 8 | 3 | <p>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости</p> | <p><b>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b></p> <p>Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: атеросклероза, гипертонической и гипотонической болезни, ишемической болезни и ее осложнений: стенокардии, инфаркта миокарда, нарушений мозгового кровообращения, артериальной недостаточности нижних конечностей. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни. Роль гиподинамии как одного из основных «факторов риска». Осложнения ишемической болезни сердца: коронарная недостаточность, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, аневризма сердца, нарушения ритма. Осложнения ишемической болезни мозга: нарушения мозгового кровообращения, парезы и параличи; осложнения ишемической болезни нижних конечностей: «перемежающаяся хромота», гангрена ног. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ишемической болезни. Кардиальные и экстракардиальные факторы</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>кровообращения и воздействие на них физических упражнений. Двигательные режимы и ЛФК при инфаркте миокарда.</p> <p>Лечебная физкультура при гипертонической болезни с учетом ее стадий, лечебная физкультура при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда с учетом осложняющих факторов. Лечебная физкультура при ишемической болезни нижних конечностей.</p> <p>Недостаточность кровообращения, ее стадии. ЛФК при недостаточности кровообращения.</p> <p>Методика ЛФК при варикозном расширении вен и остром тромбофлебите.</p> <p>Ревматическая болезнь сердца, периоды обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца. Компенсированные и декомпенсированные пороки. Степени недостаточности кровообращения. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличия порока сердца и степени компенсации. Врожденные пороки сердца. Общая клиническая характеристика; хирургическое лечение; лечебная физкультура до и после оперативного лечения.</p> <p>ЛФК при гипотонической болезни. Понятие о нейроциркуляторной дистонии. Методика ЛФК при НЦД.</p> <p><b><i>ЛФК при заболеваниях органов дыхания</i></b></p> <p>Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Хроническая пневмония и бронхиальная астма у детей. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях: нарушения кровотока в легком, бронхиальной проходимости, регуляции и механики дыхания. Дыхательная недостаточность, классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры. Методики лечебной физкультуры при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме: дыхательные упражнения с акцентом на выдохе; плавание; произвольная регуляция дыхания (по Бутейко); методика Стрельниковой. Основные характеристики рационального дыхания. Методика формирования навыков произвольного управления легочной вентиляцией.</p> <p>Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>ЛФК при нарушениях обмена веществ и близорукости</b></p> <p>Характеристика инсулинозависимого и инсулинонезависимого сахарного диабета. Симптомы и осложнения при диабете. ЛФК при сахарном диабете. Гимнастика для стоп. Профилактика гипергликемии и гипогликемии при физических тренировках.</p> <p>Ожирение у детей школьного возраста. Механизм лечебного действия физических упражнений при ожирении. Задачи лечебной физкультуры при ожирении. Особенности физического воспитания школьников с ожирением. Упражнения для повышения объема энерготрат, периферического кровообращения, для воздействия на жировые депо. Сочетание упражнений и лечебного питания.</p> <p>ЛФК при близорукости. Характеристика основных зрительных функций. Степени миопии. Ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и видами спорта. Коррекция и профилактика нарушений зрения. Специальные упражнения для глаз для профилактики близорукости и ее прогрессирования.</p> |
|--|--|--|--|

## 2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля   | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов ( в часах) |      |     |     |       | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)                   |
|------------|-----------|---|--|------|-----|-----|-------|---|
|            |           |   | Л  | ПЗ/С | Лаб | СРС | всего |   |
| 1          | 2         | 3   | 4  | 5    |     | 6   | 7     | 8   |
| 8          | 1         | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | 5  | 6    | 10  | 24  | 45    | 1-5 неделя<br>Собеседование, Защита лабораторных работ<br>Контрольная работа  |
| 8          | 2         | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы  | 5  | 6    | 10  | 24  | 45    | 6-10 неделя<br>Собеседование, Контрольная работа<br>Защита лабораторных работ |

|   |   |  |           |           |           |                 |                  |  |
|---|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------------|------------------|--|
|   |   |  |           |           |           |                 |                  | работ  |
| 8 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | 6         | 6         | 14        | 28              | 54               | . 11-17 неделя<br>Собеседование,<br>Контрольная работа<br>Защита лабораторных работ<br>Письменное тестирование |
|   |   | Разделы дисциплины № 1-3<br>Экзамен  | 16        | 18        | 34        | 76<br><b>36</b> | 144<br><b>36</b> |  |
|   |   | <b>ИТОГО за семестр</b>  | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>34</b> | <b>112</b>      | <b>180</b>       | <b>Экзамен</b>   |

### 2.3. Лабораторный практикум

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля   | Наименование лабораторных работ        | Всего часов |
|------------|-----------|---|--|-------------|
| 1          | 2         | 3   | 4                                      | 5           |
| 7          | 1.        | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | ЛФК при дефектах осанки                | 4           |
| 7          | 1         | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | ЛФК при сколиотической болезни         | 4           |
|            | 1         | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | ЛФК при плоскостопии                   | 2           |
|            | 2         | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы  | ЛФК при остеохондрозе                  | 4           |
|            | 2         | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы  | ЛФК при детском церебральном параличе  | 2           |
| 7          | 3         | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях  | ЛФК при недостаточности кровообращения | 2           |

|   |   |  |   |    |
|---|---|--|---|----|
|   |   | обмена веществ и близорукости  |   |    |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | Авторские методики дыхательных упражнений | 2  |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | ЛФК при бронхиальной астме                | 2  |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | ЛФК при близорукости                      | 2  |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | ЛФК при варикозном расширении вен         | 2  |
| 7 | 2 | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы                                       | ЛФК при артритах                          | 2  |
| 7 | 2 | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы                                       | ЛФК при артрозах                          | 2  |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | ЛФК при ожирении                          | 2  |
| 7 | 3 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости | ЛФК при сахарном диабете                  | 2  |
|   |   | Всего в семестре   |   | 34 |
|   |   | ИТОГО  |   | 34 |

2.4. Примерная тематика курсовых работ.  
Не предусмотрены



### 3.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля   | Виды СРС  | Всего часов                |
|------------|-----------|---|---|----------------------------|
| 1          | 2         | 3   | 4   | 5                          |
| 7          | 1         | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | 1.Подготовка к индивидуальному собеседованию<br>2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.<br>3.Подготовка к защите выполненной на занятии самостоятельной работы<br>4.Подготовка к письменной контрольной работе<br>5. Изучение, конспектирование основной и дополнительной литературы<br>6.Подготовка к экзамену | 4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4 |
|            |           | <b>Всего по разделу</b>   |   | <b>24</b>                  |
| 7          | 2         | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы  | 1.Подготовка к индивидуальному собеседованию<br>2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.<br>3.Подготовка к защите выполненной на занятии самостоятельной работы<br>4.Подготовка к письменной контрольной работе<br>5. Изучение, конспектирование основной и дополнительной литературы<br>6.Подготовка к экзамену | 4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4 |
|            |           | <b>Всего по разделу</b>   |   | <b>24</b>                  |
| 7          | 3         | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости            | 1.Подготовка к индивидуальному собеседованию<br>2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.<br>3.Подготовка к защите выполненной на занятии самостоятельной работы<br>4.Подготовка к письменной контрольной работе<br>5.Подготовка к тестовому  | 4<br>4<br>4<br>4<br>4      |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
|  |  | контролю<br>6. Изучение,<br>конспектирование основной<br>и дополнительной<br>литературы | 4         |
|  |  | 7. Подготовка к экзамену  | 4         |
|  |  | <b><i>Всего по разделу</i></b>  | <b>28</b> |
|  |  | <b>ИТОГО в семестре:</b>  | <b>76</b> |

3.2. График работы студента\*  
Семестр № 7

| Форма оценочного средства*                   | Условное обозначение | Номер недели |    |   |   |     |   |     |   |     |   |     |     |     |     |    |     |     |    |   |  |  |     |
|--|----------------------|--------------|----|---|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|---|--|--|-----|
|  |                      | 0            | 1  | 2 | 3 | 4   | 5 | 6   | 7 | 8   | 9 | 10  | 11  | 12  | 13  | 14 | 15  | 16  | 17 |   |  |  |     |
|  | Кл                   |              |    |   |   |     |   |     |   |     |   |     |     |     |     |    |     |     |    |   |  |  |     |
| <b>Контрольная работа</b>                    | Кнр                  |              |    |   |   | Кнр |   |     |   |     |   | Кнр |     |     |     |    |     | Кнр |    |   |  |  |     |
| <b>Собеседование</b>                         | Сб                   |              | Сб |   |   |     |   | Сб  |   |     |   |     |     | Сб  |     |    |     |     |    |   |  |  |     |
| <b>Тестирование письменное, компьютерное</b> | ТСп, ТСк             |              |    |   |   |     |   |     |   |     |   |     |     |     |     |    |     |     |    |   |  |  | ТСк |
| <b>Защита лабораторных работ</b>             | ЗРЛ                  |              |    |   |   |     |   | ЗРЛ |   | ЗРЛ |   | ЗРЛ | ЗРЛ | ЗРЛ | ЗРЛ |    | ЗРЛ | ЗРЛ |    |   |  |  |     |
| <b>Экзамен</b>                               | Э                    |              |    |   |   |     | Э |     |   |     |   | Э   |     |     |     |    |     |     |    | Э |  |  |     |

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

Для самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебником «Лечебная физическая культура» под редакцией С.Н. Попова. Вопросы для самоконтроля приведены в конце каждой главы учебника. Поможет обучающимся организовать самостоятельное изучение тем учебно-методическое пособие «Лечебная физическая культура», автор-составитель Н.В. Срослова, имеющееся в библиотеке университета.

Темы, выносимые для самостоятельного изучения.

1. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.
2. Основоположники ЛФК Гориневский В.В. и Саркизов-Серазини И.М.
3. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны.
4. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
5. Методы определения толерантности к физической нагрузке у больных ИБС.
6. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
7. Задачи и методика ЛФК при бронхоэктатической болезни.
8. Особенности методики ЛФК при различных формах туберкулеза легких.
9. Задачи и методика ЛФК при дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей.
10. Методика ЛФК при переломах позвоночника и костей таза.
11. ЛФК при ожогах и отморожениях.
12. ЛФК при неврите лицевого нерва.
13. ЛФК при врожденном вывихе бедра.
14. ЛФК при врожденной косолапости.
15. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
16. Виды двигательной активности в период беременности, при родах и в послеродовой период.

Типовые задания для самопроверки:

1. Составить примерный комплекс упражнений при компрессионном переломе позвоночника во втором периоде.
2. Составить примерный комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
3. Составить примерный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.

#### 3.3.1. Контрольные работы/рефераты Примерные темы контрольных работ

#### Вариант 1.

1. Назовите дефекты осанки в сагиттальной плоскости.
2. Охарактеризуйте развитие мышечно-суставного чувства при формировании навыка правильной осанки.
3. Назовите физиологические изгибы позвоночника и охарактеризуйте их.
4. Какие мышцы надо укреплять в первую очередь при сутуловатости, увеличении грудного кифоза? Приведите пример упражнения.

#### Вариант 2.

1. Дайте определение осанки
2. Перечислите основные причины развития дефектов осанки
3. В каком случае проба на силовую выносливость мышц спины считается удовлетворительной?
4. Какие мышцы надо укреплять в первую очередь при увеличении поясничного лордоза? Приведите пример упражнения.

#### Вариант 3.

1. Перечислите признаки нормальной осанки.
2. Назовите основные направления профилактики дефектов осанки.
3. В каком случае проба на силовую выносливость мышц брюшного пресса считается удовлетворительной?
4. Назовите наиболее выгодные исходные положения в методике ЛФК при дефектах осанки.

#### Вариант 4

1. Обоснуйте применение следующих видов упражнений при сколиозе: корригирующих асимметричных, симметричных; деторсионных; активного и пассивного вытяжения; дыхательных; упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнений для укрепления мышечного «корсета».
2. Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями осанки.
3. Примерный комплекс упражнений, рекомендуемый для устранения начинающегося плоскостопия
4. Методика ЛФК при артритах.

#### Вариант 5

1. Основные характеристики рационального дыхания.
2. Профилактика гипергликемии и гипогликемии при физических тренировках.
3. Кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения и воздействие на них физических упражнений
4. Классификация гимнастических упражнений в ЛФК.

#### Вариант 6

1. Общие требования к методике проведения занятий ЛФК.
2. ЛФК при деформирующих артрозах.
3. Признаки нормальной осанки.
4. Причины и механизмы возникновения дефектов осанки.
5. Профилактика плоскостопия.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

##### 4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю

Рейтинговая система в Университете не используется.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

##### 5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год   | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |            |
|-------|--|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
|       |  |                                    |         | В библиотеке           | На кафедре |
| 1     | 2  | 3                                  | 4       | 5                      | 6          |
| 1     | Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Москва : Академия, 2013. - 416 с. :  | 1-3                                | 7       | 10                     | 0          |
| 2     | Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 416 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)  | 1-3                                | 7       | 10                     | 0          |
| 3     | Вайнер, Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". - ФГОС.  | 1-3                                | 7       | 1                      | 0          |
| 4     | Вайнер, Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (08.11.2016). - Заглавие с титул. экрана. - Имеется печатный аналог. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". - ФГОС. | 1-3                                | 7       | Электронный ресурс     | 0          |

## 5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год  | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |            |
|-------|---|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
|       |   |                                    |         | В библиотеке           | На кафедре |
| 1     | 2   | 3                                  | 4       | 5                      | 6          |
|       | Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a> (21.05.2016).   | 1-3                                | 7       | ЭБС                    |            |
|       | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к <b>специальной</b> медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948</a> (21.05.2016)  | 1-3                                | 7       | ЭБС                    |            |
|       | Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / В.В. Баранов ; учредители: Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2014. - 160 с. : ил. - Библиогр.: с. 111-113. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: | 1-3                                | 7       | ЭБС                    |            |

|  |  |     |   |     |  |
|--|--|-----|---|-----|--|
|  | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330479 (24.05.2016).   |     |   |     |  |
|  | Лечебная физкультура и спортивная медицина [Текст] : научно-практический журнал / учредитель и изд. : ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД «СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РОССИИ». – 2002 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 2072-4136 | 1-3 | 7 | ЭБС |  |

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znaniium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата



обращения: 20.04.2018).

10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и

обучающихся:

Видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерном классе должны быть установлены средства MS Office \_\_: Word, Excel, PowerPoint и др.

### 6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Зал для проведения групповых и индивидуальных занятий ЛФК. В зале должны быть гимнастические стенки, гимнастические скамейки, кушетки, наклонные плоскости, тренажеры, большое зеркало и спортивный инвентарь (гимнастические палки, резиновые и волейбольные мячи, булавы, гантели и др).

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению модуля

| Вид учебных занятий                       | Организация деятельности студента  |
|---|--|
| Лекция                                    | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: анкилоз, астения, атаксия, атрофия, гипертрофия, дегенерация, иммобилизация, контрактура, некроз, паралич, парез, синкинезия, терренкур и др. |
| Контрольная работа/индивидуальные задания | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме  |
| Практикум/лабораторная работа             | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом, составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях.<br>Методические указания по выполнению лабораторных работ: Комплексы упражнений для разучивания приведены в следующих изданиях: 1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник (Бакалавриат). - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". - ФГОС. Москва : КноРус, 2016. – 346 с.<br>2. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред.   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Москва : Академия, 2013. |
| Коллоквиум            | Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.                                    |
| Подготовка к экзамену | При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.       |

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Автоматизация взаимодействий с обучающимися.

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

## **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса: нет**

| Название ПО                              | № лицензии                           |
|--|--------------------------------------|
| Набор ПО в компьютерных классах          |                                      |
| Операционная система WindowsPro          | Договор №65/2019 от 02.10.2019       |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity      | Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice           | свободно распространяемое ПО         |
| Архиватор 7-zip                          | свободно распространяемое ПО         |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО         |
| PDF ридерFoxitReader                     | свободно распространяемое ПО         |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer      | свободно распространяемое ПО         |
| Запись дисков ImageBurn                  | свободно распространяемое ПО         |
| DJVU браузерDjVu Browser Plug-in         | свободно распространяемое ПО         |
| Набор ПО для кафедральных ноутбуков      |                                      |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity      | Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice           | свободно распространяемое ПО         |
| Архиватор 7-zip                          | свободно распространяемое ПО         |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО         |
| PDF ридерFoxitReader                     | свободно распространяемое ПО         |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer      | свободно распространяемое ПО         |
| Запись дисков ImageBurn                  | свободно распространяемое ПО         |
| DJVU браузерDjVu Browser Plug-in         | свободно распространяемое ПО         |

## Приложение 1

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю

#### *Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости*

| №<br>п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)   | Код контролируемой компетенции) или её части) | Наименование оценочного средства |
|----------|---|---|----------------------------------|
| 1.       | Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата | ОПК -1, ОПК –2                                | Экзамен                          |
| 2.       | Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и заболеваниях нервной системы  | ОПК -1, ОПК –2                                |                                  |
| 3.       | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости            | ОПК -1, ОПК –2,                               |                                  |

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ

| Индекс компетенции | Содержание компетенции  | Элементы компетенции  | Индекс элемента |
|--------------------|---|---|-----------------|
| <b>ОПК 1</b>       | готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности | <b>знать</b>  |                 |
|                    |   | 1.Организацию работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях;                         | <b>ОПК1 31</b>  |
|                    |   | 2.Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; | <b>ОПК1 32</b>  |

|              |  |   |                |
|--------------|--|---|----------------|
|              |  | 3. Основы методики ЛФК при различных заболеваниях   | <b>ОПК1 З3</b> |
|              |  | <b>уметь</b>  |                |
|              |  | 1. Проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике;   | <b>ОПК1 У1</b> |
|              |  | 2. Проводить работу среди различных групп населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья; | <b>ОПК1 У2</b> |
|              |  | 3. Осуществлять профилактику различных заболеваний средствами и методами ЛФК.   | <b>ОПК1 У3</b> |
|              |  | <b>владеть</b>  |                |
|              |  | 1. Осуществления консультаций по самостоятельному применению методик лечебной физкультуры   | <b>ОПК1В1</b>  |
|              |  | 2. Навыками составления индивидуальных программ лечебной гимнастики при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;                                      | <b>ОПК1В2</b>  |
|              |  | 3. Методиками проведения занятий ЛФК при различных заболеваниях   | <b>ОПК1В3</b>  |
| <b>ОПК 2</b> | способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | <b>Знать</b>  |                |
|              |  | 1. Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы;   | <b>ОПК2 З1</b> |
|              |  | 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях  | <b>ОПК2 З2</b> |
|              |  | 3. Этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК.   | <b>ОПК2 З3</b> |
|              |  | <b>Уметь</b>  |                |
|              |  | 1. Разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики для учащихся, занимающихся в специальной медицинской                                   | <b>ОПК2 У1</b> |

|  |  |   |                |
|--|--|---|----------------|
|  |  | группе.   |                |
|  |  | 2.Использовать различные средства ЛФК в лечении заболеваний и травм   | <b>ОПК2У2</b>  |
|  |  | 3.Проводить занятия по профилактике функциональных отклонений и заболеваний ОДА у учащихся.   | <b>ОПК2 У3</b> |
|  |  | <b>владеть</b>  |                |
|  |  | 1.Навыками нормирования нагрузки и обеспечения контроля за функциональным состоянием занимающихся во время занятий ЛФК в зависимости от тяжести заболевания, пола и возраста. | <b>ОПК2 В1</b> |
|  |  | 2.Мтодами определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физической культуры.   | <b>ОПК2 В2</b> |
|  |  | 3.Навыками осуществления контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий ЛФК и сохранностью инвентаря.   | <b>ОПК2 В3</b> |

### **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕН)**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Предмет и задачи ЛФК. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм, в реабилитации спортсменов. | <b>ОПК1 31</b><br><b>ОПК1 У3</b>                  |
| 2 | Механизмы лечения действия физических упражнений. Показания и противопоказания к ЛФК.                     | <b>ОПК1 У3</b><br><b>ОПК1В1</b><br><b>ОПК2 32</b> |
| 3 | Средства и формы ЛФК. Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК.   | <b>ОПК1 У1</b><br><b>ОПК2У2</b>                   |
| 4 | Периоды и продолжительность курсового проведения ЛФК. Двигательные режимы.                                | <b>ОПК1 У1</b><br><b>ОПК2 В1</b>                  |

|    |  |                                       |
|----|--|---------------------------------------|
| 5  | Классификация физических упражнений в ЛФК.   | <b>ОПК2 32</b>                        |
| 6  | Организация работы инструктора-методиста по ЛФК. Организация работы отделения (кабинета) ЛФК.                                    | <b>ОПК1 31 ОК1<br/>У2 ОПК2 В3</b>     |
| 7  | Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью и эффективностью ЛФК.                      | <b>ОПК1В1<br/>ОПК2 В1</b>             |
| 8  | Нетрадиционные формы занятий в ЛФК (фитбол-гимнастика, «сухие бассейны», современные тренажерные комплексы, Модуль-игра и т.п.). | <b>ОПК1 У1<br/>ОПК1 У2<br/>ОПК1В2</b> |
| 9  | Осанка. Характеристика нарушений осанки. Предупреждение дефектов осанки в детском возрасте.                                      | <b>ОПК1 У3<br/>ОПК2 33</b>            |
| 10 | Организационно-методические требования к проведению занятий при нарушениях осанки.   | <b>ОПК1 У1</b>                        |
| 11 | Методика ЛФК при различных видах дефектов осанки.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 12 | Методика оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата.   | <b>ОПК1 У3<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2 В2</b> |
| 13 | Плоскостопие, классификация, диагностика.  | <b>ОПК2 33</b>                        |
| 14 | Методика ЛФК для укрепления сводов стопы и лечения плоскостопия.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 15 | Сколиозы. Этиология, формы, степень выраженности. Профилактика и лечение детей со сколиозами.                                    | <b>ОПК1 У3<br/>ОПК2 33</b>            |
| 16 | Методика ЛФК при сколиозах. Рациональная схема построения занятий ЛФК при сколиозе.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 17 | Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.       | <b>ОПК1 У3<br/>ОПК2 32</b>            |

|    |  |                                       |
|----|--|---------------------------------------|
| 18 | Формирование навыков произвольного управления дыханием. Основные характеристики рационального дыхания.   | <b>ОПК1 33 ОК1<br/>У3 ОК1В3</b>       |
| 19 | Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения внешнего дыхания при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная и легочно-сердечная недостаточность, причины, классификация. | <b>ОПК2 33</b>                        |
| 20 | Краткая характеристика бронхиальной астмы, методика ЛФК. Бронхиальная астма физического усилия.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2 33</b> |
| 21 | Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по Бутейко, парадоксальная гимнастика Стрельниковой.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1 У3<br/>ОПК1В1</b> |
| 22 | Основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 23 | Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Недостаточность кровообращения, ее стадии, виды.   | <b>ОПК2 33</b>                        |
| 24 | Общие принципы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Экстракардиальные факторы кровообращения.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1 У3<br/>ОПК1В3</b> |
| 25 | Особенности методики ЛФК при заболеваниях вен (варикозном расширении вен, тромбофлебите).  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 26 | Понятие о нейроциркуляторной дистонии (НЦД). Основные принципы методики ЛФК при НЦД.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2 33</b> |
| 27 | Лечебная физическая культура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика ЛФК на различных этапах восстановительного лечения.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 28 | Лечебная физическая культура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |



|    |  |                                       |
|----|--|---------------------------------------|
|    | противопоказания.  |                                       |
| 29 | Вялые и спастические параличи, методика ЛФК при их лечении.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 30 | Детский церебральный паралич. Методика ЛФК при детском церебральном параличе.  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 31 | Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у спортсменов.                         | <b>ОПК2 33</b>                        |
| 32 | Методика ЛФК при артритах .  | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 33 | Методика ЛФК при артрозах.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 34 | Остеохондроз позвоночника. Клинические проявления, методика ЛФК в различные периоды заболевания.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2 33</b> |
| 35 | Краткая характеристика ожирения у детей школьного возраста. Методика и механизм лечебного действия физических упражнений при ожирении.                               | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |
| 36 | Краткая характеристика сахарного диабета, особенности у детей школьного возраста. Методика и механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете. | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2 33</b> |
| 37 | Классификация переломов костей, диагностика и современные методы лечения.  | <b>ОПК2 33</b>                        |
| 38 | Методика ЛФК при переломах длинных трубчатых костей.   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3<br/>ОПК2У2</b>  |
| 39 | ЛФК при внутрисуставных переломах (при травмах коленного сустава и повреждениях менисков).   | <b>ОПК1 33<br/>ОПК1В3</b>             |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 40 | Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.  | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В3</b><br><b>ОПК2У2</b>                                     |
| 41 | Комплектование специальных медицинских групп в школе. Средства и формы физического воспитания в специальных медицинских группах.       | <b>ОПК1 У2</b><br><b>ОПК2 ЗЗ</b><br><b>ОПК2 У3</b><br><b>ОПК2 У1</b>                 |
| 42 | Организация и проведение занятий в специальных медицинских группах в школе (структура урока, дозирование нагрузок, плотность занятий). | <b>ОПК1 У1</b><br><b>ОПК1В2</b><br><b>ОПК2 З1</b><br><b>ОПК2 У1</b>                  |
| 43 | ЛФК при близорукости. Коррекция и профилактика нарушений зрения.   | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1 У3</b><br><b>ОК1В3</b>                                     |
| 44 | Особенности занятий физической культурой с гиперактивными и гипоактивными детьми.  | <b>ОПК1 З2</b><br><b>ОПК1 У2</b><br><b>ОПК1В2</b>                                    |
| 45 | ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.   | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В3</b>  |
| 46 | Методика ЛФК при переломах позвоночника.   | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В3</b>  |
| 47 | Методика ЛФК при переломах костей таза.  | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В3</b>  |
| 48 | ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.  | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В3</b>  |
| 49 | ЛФК для детей с врожденной аномалией развития (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость, врожденная мышечная кривошея).          | <b>ОПК1 ЗЗ</b><br><b>ОПК1В1</b><br><b>ОПК1В3</b>                                     |
| 50 | Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.  | <b>ОПК1 З2</b><br><b>ОПК1 У2</b><br><b>ОПК1В1</b><br><b>ОПК1 У3</b><br><b>ОПК1В2</b> |

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**«Отлично» (5)** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

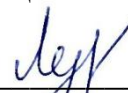
**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020

### 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения модуля «Основы методики лечебной физической культуры» являются формирование у студентов компетенций в области знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль « Основы методики лечебной физической культуры» Б1.Б.9.3 относится к дисциплине «Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки)» базовой части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| № п/п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине<br>В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:  |   |  |
|-------|--------------------------|---|--|---|--|
|       |                          |   | Знать  | Уметь   | Владеть (навыками)   |
| 1     | 2                        | 3   | 4  | 5   | 6  |
| 1.    | ОПК-1                    | готовностью<br>сознавать<br>социальную<br>значимость своей<br>будущей<br>профессии,<br>обладать<br>мотивацией к<br>осуществлению<br>профессиональной<br>деятельности; | 1.Организацию<br>работы по ЛФК в<br>лечебно-<br>профилактических<br>учреждениях;<br>2.Методику<br>оздоровительных<br>физкультурно-<br>спортивных<br>занятий с<br>различными<br>группами<br>населения;<br>3.Основы<br>методики ЛФК при<br>различных<br>заболеваниях | 1.Проводить<br>групповые и<br>индивидуальные<br>занятия по<br>лечебной<br>гимнастике;<br>2.Проводить<br>работу среди<br>различных групп<br>населения по<br>широкому<br>использованию<br>средств и методов<br>физической<br>культуры в целях<br>сохранения и<br>укрепления<br>здоровья;<br>3.Осуществлять<br>профилактику<br>различных<br>заболеваний<br>средствами и<br>методами ЛФК. | 1.Осуществления<br>консультаций по<br>самостоятельному<br>применению<br>методик лечебной<br>физкультуры<br>2.Навыками<br>составления<br>индивидуальных<br>программ лечебной<br>гимнастики при<br>проведении<br>физкультурно-<br>оздоровительных<br>занятий;<br>3.Методиками<br>проведения занятий<br>ЛФК при различных<br>заболеваниях |
| 2.    | ОПК- 2                   | способностью  | 1.   | 1.Разрабатывать   | 1.Навыками   |

|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|  |  | <p>осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся ;</p> | <p>Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы;</p> <p>2.Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях</p> <p>3.Этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК.</p> | <p>схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики для учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе.</p> <p>2.Использовать различные средства ЛФК в лечении заболеваний и травм</p> <p>3.Проводить занятия по профилактике функциональных отклонений и заболеваний ОДА у учащихся.</p> | <p>нормирования нагрузки и обеспечения контроля за функциональным состоянием занимающихся во время занятий ЛФК в зависимости от тяжести заболевания, пола и возраста.</p> <p>2Мтодами определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физической культуры.</p> <p>3.Навыками осуществления контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий ЛФК и сохранностью инвентаря.</p> |
|--|--|---|--|---|--|

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
**Экзамен (8 семестр).**

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.