

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 ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Основы методики лечебной физической культуры»**

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Основы методики лечебной физической культуры» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина « Основы методики лечебной физической культуры» Б1.О 06.03 относится к предметно - методическому модулю Б1.О 06 обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Анатомия;
- Массаж;
- Теория и методика обучения физической культуре;
- Основы физической реабилитации;
- Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации;
- Гимнастика.

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- Производственная практика (преддипломная)

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы  
Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПКО) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по модулю В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса	-правила обеспечения и подготовки спортивного инвентаря и помещений для занятий лечебной физкультурой; - правила техники безопасности, охраны труда и контроля за их выполнением.	-проводить работу среди обучающихся и всего населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья при соблюдении санитарно-гигиенических правил и норм.	- осуществления совместно с врачом по лечебной физкультуре контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий лечебной физической культурой и сохранностью инвентаря.
.		ПК-5.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	- этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК; - механизмы лечебного действия физических упражнений и основы методики ЛФК при различных заболеваниях; - организационно-методические основы преподавания физической	- разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики, осуществлять подбор физических упражнений и других средств лечебной физкультуры для обучающихся специальной медицинской группы;	- нормирования нагрузки и обеспечения контроля за состоянием больного на всех этапах проведения занятий лечебной гимнастикой; - определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность лечебной физической

			культуры учащимися специальной медицинской группы.	-проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике; - осуществлять консультации по самостоятельному применению методик лечебной физкультуры.	культуры; - проведения профилактических и оздоровительных мероприятий средствами и методами ЛФК.
--	--	--	--	---	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 7	часов
1	2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	48	48	
В том числе:			
Лекции (Л)	12	12	
Лабораторные работы (ЛР)	36	36	
2. Самостоятельная работа студента (всего)	60	60	
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э)	36	36
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	144	144
	зач. ед.	4	4

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
7	1	Общие основы лечебной физической культуры и лечебная физическая культура при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата	<b>Общие основы ЛФК</b> Основные этапы возникновения и развития ЛФК. ЛФК как естественно-биологический метод, метод патогенетической и функциональной терапии. Организация работы отделения (кабинета) ЛФК, инструктора-методиста по ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Периоды лечебного применения физических упражнений. Основные и дополнительные средства ЛФК. Классификация физических упражнений в ЛФК. Основные формы ЛФК. Общие принципы методики проведения процедуры лечебной гимнастики. Двигательные режимы. Дозирование физической нагрузки в занятиях лечебной гимнастикой. Контроль за переносимостью

			<p>процедур ЛФК. Учет эффективности занятий. Критерии величины физической нагрузки в ЛФК.</p> <p><b>Физическое воспитание в специальной медицинской группе</b></p> <p>Комплектование медицинских групп в школе. Примерные показания для назначения специальной медицинской группы «А».</p> <p>Средства и формы физического воспитания в специальной медицинской группе.</p> <p>Организация и проведение занятий в специальной медицинской группе. Методика обследования и врачебно-педагогических наблюдений. Работа школы и семьи по физическому воспитанию школьников, имеющих ограниченные возможности здоровья.</p> <p><b>ЛФК при заболеваниях и некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата</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. Коррекция деформации и стабилизация позвоночника средствами ЛФК. Рациональная схема построения занятий ЛФК при сколиозе.</p> <p>Плоскостопие. Причины, виды, клинические проявления, диагностика плоскостопия. Методика ЛФК для устранения начинающегося плоскостопия. Профилактика плоскостопия.</p> <p>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>
7	2	Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях суставов и	<p><b>ЛФК при травмах</b></p> <p>Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры в лечении травм. Механизмы лечебного действия</p>

		заболеваниях нервной системы	<p>физических упражнений при травмах: общее и местное влияние.</p> <p>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> Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Остеохондроз позвоночника (дорсопатия), его причины. Симптомы в различные периоды заболевания. Методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. Профилактика рецидивов заболевания.</p> <p><b>ЛФК при заболеваниях нервной системы</b> 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. Детские церебральные параличи. 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>
--	--	------------------------------	--



7	3	<p>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениях обмена веществ и близорукости</p>	<p><b><i>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i></b>  Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Факторы риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ишемической болезни. Кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения и воздействие на них физических упражнений. Лечебная физкультура при гипертонической болезни с учетом ее стадий. ЛФК при гипотонической болезни. Понятие о нейроциркуляторной дистонии. Методика ЛФК при ИЦД. Недостаточность кровообращения, ее стадии. ЛФК при недостаточности кровообращения. Методика ЛФК при варикозном расширении вен и остром тромбофлебите. Ревматическая болезнь сердца. Ревматические пороки сердца. 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><b><i>ЛФК при заболеваниях органов дыхания</i></b>  Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях, 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. Произвольная регуляция дыхания (по Бутейко); методика Стрельниковой. Основные характеристики рационального дыхания. Методика формирования навыков произвольного управления легочной вентиляцией. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.</p> <p><b><i>ЛФК при нарушениях обмена веществ и близорукости</i></b>  Характеристика инсулинозависимого и инсулинонезависимого сахарного диабета. Симптомы и осложнения при диабете. ЛФК</p>
---	---	---	---

			<p>при сахарном диабете. Гимнастика для стоп. Профилактика гипергликемии и гипогликемии при физических тренировках. Ожирение у детей школьного возраста. Механизм лечебного действия физических упражнений при ожирении. Задачи лечебной физкультуры при ожирении. Особенности физического воспитания школьников с ожирением. 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. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Семестр № 7

### Перечень лабораторных работ

1. ЛФК при дефектах осанки.
2. ЛФК при сколиотической болезни.
3. ЛФК при плоскостопии.
4. ЛФК при остеохондрозе (дорсопатии).
5. ЛФК при детском церебральном параличе.
6. ЛФК при недостаточности кровообращения.
7. Авторские методики дыхательных упражнений.
8. ЛФК при бронхиальной астме.
9. ЛФК при близорукости.
10. ЛФК при варикозном расширении вен.
11. ЛФК при артритах.
12. ЛФК при артрозах.
13. ЛФК при ожирении.
14. ЛФК при сахарном диабете.
15. Методика ЛФК при вялых и спастических парезах и параличах.
16. Методы оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой.
17. Организация занятий ЛФК. Оборудование кабинетов и залов ЛФК.
18. Организация физического воспитания в специальной медицинской группе «А».

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 60 часов.

Видами СРС являются:

Подготовка к лабораторным работам.

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.

Работа со справочными материалами.  
Выполнение индивидуальных домашних заданий.  
Подготовка к экзамену.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется.

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

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Москва : Академия, 2013. - 416 с.
2	Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 416 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)
3	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> (дата обращения 08.03.2020). - Заглавие с титул. экрана. - Имеется печатный аналог. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". - ФГОС.

##### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	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> (дата обращения 21.05.2016).
2	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной 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> (дата обращения 21.05.2016)
3	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330479</a> (дата обращения 24.05.2016).
4	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.
5	Епифанов В.А., Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-4257-9 - Режим доступа: <a href="https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html">https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html</a>

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

1. Академия Google –поисковая система, разработанная специально для студентов, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-о академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку. – Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
2. Союз образовательных сайтов — лучшие образовательные проекты на темы: библиотеки, гуманитарные и естественные науки, иностранные языки, искусство, компьютер, медицина, музыка, политика, религия, рефераты, спорт, учебные заведения, экономика, право и другие. – Режим доступа: <http://allbest.ru/union/c/f.cgi?7922>
3. ScienceResearch.com – поисковая система предоставляет возможность одновременного поиска в научных журналах крупнейших издательств, таких как Elsevier, Highwire, IEEE, Nature, Taylor and Francis и др. А также в открытых базах данных: Directory of Open Access Journals, Library of Congress Online Catalog, Science.gov и Scientific News. Поиск в журналах возможен по 12 отдельным предметным рубрикам. Полные тексты статей из журналов доступны только для подписчиков . – Режим доступа: <https://www.scienceresearch.com>
4. SCIRUS – Универсальная научная поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров. Доступ к полным текстам статей из журналов возможен только для подписчиков. – Режим доступа: <http://www.scirus.com/>
5. РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России. – Режим доступа: <http://www.ribk.net/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам это информационная система, которая предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
7. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) –электронная библиотека представляет собой открытый Интернет-ресурс, в котором

содержатся издания по спортивной тематике: книги, видео, отдельные статьи, но преимущественно периодика, – всего около 80 000 документов. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/user/new>.

8. 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).
9. Коллекция электронных учебников из фонда НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам из сети РГУ имени С. А. Есенина по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2199> (дата обращения: 18.04.2020).
10. 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).

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

1. ЭБС "Консультант студента" [Электронный ресурс]: Студенческая электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru> (дата обращения: 2.03.2020).
2. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
3. 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).
4. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.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. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).
7. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.01.2018). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
8. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
9. 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).
10. [Prezentacva.ru](http://prezentacva.ru) [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  11. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
  12. Физкультурно-оздоровительные коррекции физического состояния студентов при функциональных нарушениях позвоночника [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.И. Суханов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Университет ИТМО, 2009.— 95 с.— Режим до-ступа: <http://www.iprbookshop.ru/65353.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  13. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  14. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  15. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  16. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник/ Н.М. Белокрылов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015.— 130 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  17. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Акатова А.А., Абызова Т.В.— Элек-трон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015.— 102 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70620.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  18. Медицинский справочник [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
  19. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.medicinform.net/>
  20. ЛФК и массаж по учебнику В.И.Дубровского "Лечебная Физическая Культура" (персональный сайт) [Электронный ресурс]: Режим доступа:<http://physiotherapy.narod.ru/>

21. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лешева Н.С., Дементьев К.Н., Гринёва Т.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 5.5. Периодические издания

1. 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 (доступно в формате ПДФ) [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.fksport.ru>.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий. Необходимо стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, другое оборудование или компьютерный класс. 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. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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.

Лабораторная работа	Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Для этого необходим конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для выполнения лабораторной работы и являющихся основополагающими в этой теме. Методические указания по выполнению лабораторных работ: комплексы упражнений 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. 2. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Москва : Академия, 2013.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ



**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»**

**Предметно-методический модуль**

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Физическая культура

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

**1.Цель освоения дисциплины** «Основы методики лечебной физической культуры» - развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

**2.Место дисциплины в структуре ОПОП** Дисциплина Б1.О.06.03 «Основы методики лечебной физической культуры» относится к Предметно-методическому модулю обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр).

**3.Трудоемкость дисциплины:**4 зачетных единицы, 108 академических часов.

**4.Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:**

ПКО-5.1– *знать* правила обеспечения и подготовки спортивного инвентаря и помещений для занятий лечебной физкультурой;

-правила техники безопасности, охраны труда и контроля за их выполнением;

- *уметь* проводить работу среди обучающихся и всего населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья при соблюдении санитарно-гигиенических правил и норм;

- *владеть* навыками осуществления совместно с врачом по лечебной физкультуре контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий лечебной физической культурой и сохранностью инвентаря.

ПКО-5.3– *знать* этиологию и патогенез заболеваний, в лечении которых используется ЛФК;

-механизмы лечебного действия физических упражнений и основы методики ЛФК при различных заболеваниях;

- организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы;

- *уметь* разрабатывать схемы и комплексы лечебной и гигиенической гимнастики, осуществлять подбор физических упражнений и других средств лечебной физкультуры для обучающихся специальной медицинской группы;

-проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике;

- осуществлять консультации по самостоятельному применению методик лечебной физкультуры.

- *владеть* навыками нормирования нагрузки и обеспечения контроля за состоянием больного на всех этапах проведения занятий лечебной гимнастикой;

- определения основных показателей, позволяющих оценить эффективность

лечебной физической культуры;

- проведения профилактических и оздоровительных мероприятий средствами и методами ЛФК.

#### **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

Экзамен (7 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.