Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛФК»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2022

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*	
	очная форма обучения	*заочная форма обучения*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	*14*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	*6*
в том числе:		
теория	18	-
практические занятия:	30	*8*
- лабораторные занятия		
- семинарские занятия	-	-
Контрольные работы		
Курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	-	
систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация в форме диф. зачета по МДК 02.03		

СОДЕРЖАНИЕ

Методические указания для преподавателей
Методические указания для выполнения практических работ
Методические указания для самостоятельной работы студентов
Другие методические материалы

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

С целью поддержания уровня усвоения учебного материала вводятся: семинарские занятия с фронтальным опросом, с написанием тестов, решением ситуационных задач; задания по работе с дополнительной литературой и подготовка по ней рефератов с последующим сообщением на семинарских занятиях.

При изучении дисциплины делается акцент на ЛФК при заболеваниях, наиболее часто встречающихся в нашем регионе: заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата.

Средства обучения:

– Материальные: студенческие практикумы оборудованы мебелью, на занятиях используются приборы (тонометры, фонендоскопы, секундомер, весы, сантиметровые ленты, динамометры, медицинские весы).

– Визуальные: плакаты и таблицы по темам занятий: ЛФК при остром инфаркте миокарда, ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

– Аудиовизуальные: используются видеофильмы по темам занятий: «ЛФК при нарушениях обмена веществ», «Организационно-методические основы лечебной физкультуры», «Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата», «ЛФК в акушерстве и гинекологии».

– Бумажные: учебники, методические разработки: «Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии»; «Реабилитация больных с нарушением осанки и сколиозом»; «Физическая реабилитация больных, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения на раннем восстановительном этапе лечения»; «Лечебная физкультура и массаж при ожирении», «Медицинское обеспечение соревнований».

– Электронные: мультимедийные программы по всем лекциям и практическим занятиям.

Принципы и критерии оценивания результатов обучения

– Результаты обучения оцениваются при помощи: опроса студентов, тестирования, решения ситуационных задач, составление конспектов занятий.

– Итоговый дифференцированный зачет по дисциплине проводится по окончании лекционного и практического циклов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

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

С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	Письменная проверка

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

4. При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

5. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием
дистанционных образовательных технологий.

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Требования, предъявляемые к обучающимся при выполнении практических работ

Практическая работа выполняется на занятии по учебной дисциплине в соответствии с объемом учебной дисциплины.

Пропуски практических занятий без уважительной причины не допускаются. При отсутствии обучающегося на практическом занятии по уважительной причины, практическая работа выполняется в сроки, дополнительно согласованные с преподавателем.

Обучающийся допускается к выполнению последующей практической работы при наличии оценки за предыдущую.

Обучающийся может быть аттестован по дисциплине при условии выполнения всех практических работ.

В процессе выполнения практической работы обучающийся должен:

- ознакомиться с рекомендованными информационными материалами;
- изучить инструкцию (алгоритм, порядок, указания) по выполнению работы;
- выполнить предложенные задания, четко следуя инструкции;
- оформить работу надлежащим образом.

После выполнения и оформления практической работы обучающийся предъявляет ее преподавателю для проверки и оценивания. Оценки за выполнение практической работы учитываются в процессе промежуточной аттестации по дисциплине.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
(необходимые для самостоятельного изучения дисциплины)

1. Составление схемы занятия ЛФК.
2. Обучение навыкам ЛФК пациента с заболеванием.
3. Проведение занятия ЛФК в группе.
4. Контроль состояния больного при проведении занятия, оценка внешних признаков утомления
5. Измерение пульса.
6. Измерение артериального давления.
7. Подсчет частоты дыхания.

Практическая работа № 1 (2 ч)

Тема «Введение в ЛФК»

Проверочная работа по теме: «Введение в ЛФК»

Цель занятия: Изучение классификации средств ЛФК, механизмов их действия и особенностей применения на различных этапах реабилитации.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы: лечебная физкультура, механотерапия, трудотерапия, двигательный режим, дозировка физических упражнений.

Вопросы к занятию:

1.Классификация средств лечебной физкультуры.

2.Механизмы лечебного действия физических упражнений.

3.Характеристика двигательных режимов.

Вопросы для самоконтроля

1.Дайте определение лечебной физкультуры.

2.Как дозируются физические упражнения?

3.Какие применяются методы занятий физическими упражнениями?

4.Дайте характеристику двигательных режимов на разных этапах реабилитации.

5. Что такое механотерапия?

6.Трудотерапия, ее виды.

7.Какие Вы знаете общие противопоказания к назначению лечебной физкультуры и массажа?

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 2 (2 ч)

Тема: «Применение различных видов физических упражнений в ЛФК»

Цель: сформировать систему знаний и умений применения различных видов физических упражнений в ЛФК.

Задачи:

1.Провести анализ различных видов гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК.

2.Приобрести навыки составления комплекса утренней (гигиенической) гимнастики и проведения занятия.

Методические указания.

На 1-м этапе –ознакомить обучающихся с различными видами физических упражнений, применяемых в лечебной гимнастике для лиц с разной патологией кардиоваскулярной системы.
Каждому студенту на занятии выдаётся карточка с перечнем упражнений (см. ниже), рекомендованных к применению при разной патологии кардиоваскулярной системы.

Студенту необходимо продемонстрировать предложенные физические упражнения, объяснить механизмы их действия при конкретных патологиях.

К гимнастическим упражнениям относят:

- общие развивающие упражнения – ОРУ (на укрепление мышечных групп, объединённых по анатомическому признаку: для мышц спины, брюшного пресса и т.д.);
- упражнения на равновесие, расслабление, растяжение;
- корригирующие упражнения (симметричные и асимметричные);
- дыхательные упражнения (статические, динамические и дренажные);
- активные и пассивные упражнения;

- упражнения с предметами и на снарядах.

Образцы карточек

Примерные упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. –лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение по команде инструктора.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. И.п. –то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).

Примерные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Исходное положение для всех упражнений –лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед»

Примерные упражнения для укрепления мышц боковой поверхности туловища

1. И.п. –лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.
2. То же упражнение, но лежа на левом боку. Приподнимать и опускать правую ногу.3. И.п. –лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3-5 счетов, медленно опустить в и. п.

Примерные упражнения на равновесие

1. И. п. –стоя, развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперёд, в сторону, назад и вернуть в и. п.
Повторить движение другой ногой.
2. И. п. –стоя, плавным движением вытянуть руки вперёд, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и. п. Повторить, стоя на другой ноге.
3. И. п. – стоя, подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и. п.
4. И. п. – упор присев. Встать, выпрямиться, поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в и. п., повторить упражнение для другой ноги.
5. Выполнить то же упражнение, но руки поднять вверх.

ФОРМА КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ ПО УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Место проведения: палата или зал ЛФК

Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Проводящий:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)	Дозировка	Методические указания

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 3 (4 ч)

Тема: «Составление комплекса лечебной физической культуры при травмах и других заболеваниях аппарата движения».

Цель работы: сформировать систему знаний и умений применения различных видов физических упражнений, ориентированных для лиц с травматическим повреждением ОДА.

Ход работы: студенты определяют задачи практической работы, выделяют периоды ЛФК и согласно им, определяют задачи по периодам (общие и частные) и составляют комплекс упражнений.

Задания № 1. Диагноз: «Перелом шейки бедра».

Занятия ЛФК проводят по периодам. Написать периоды реабилитации, применяя средства ЛФК, сроки выполнения, дозировку упражнений, темп выполнения. Комплекс должен содержать не менее 10-12 упражнений для каждого периода и по времени выполнения 35-45 мин.

Задания № 2. Диагноз «Перелом бедренной кости».

Занятия ЛФК проводят по периодам. Написать периоды реабилитации, применяя средства ЛФК, сроки выполнения, дозировку упражнений, темп выполнения. Комплекс должен содержать не менее 10-12 упражнений для каждого периода и по времени выполнения 35-45 мин.

Задания № 3. Диагноз «Перелом костей голени».

Занятия ЛФК проводят по периодам. Написать в тетрадь периоды реабилитации, применяя средства ЛФК, сроки выполнения, дозировку упражнений, темп выполнения. Комплекс упражнений (не менее 10) для каждого периода.

Задания № 4. Диагноз «Перелом костей стопы».

Занятия ЛФК проводят по периодам. Написать в тетрадь периоды реабилитации, применяя средства ЛФК, сроки выполнения, дозировку упражнений, темп выполнения. Комплекс должен содержать не менее 10–12 упражнений для периода (иммобилизационный, постиммобилизационный и тренировочный) и по времени выполнения 35-45 мин.
Студент выбирает самостоятельно любой из периодов лечения.

Пример: «Перелом фаланги пальца стопы»

Выделяют:

1) *Иммобилизационный период* – основные задачи:

- восстановление функций поврежденного сегмента;
- улучшение кровообращения и регенеративных процессов в области стопы;
- ускорение образования костной мозоли;
- предупреждение атрофии мышц и возникновения контрактур;

– профилактика осложнений (застойной пневмонии и др.)
– повышение общего тонуса организма.

Применяют специальные упражнения:

– сгибания и разгибания пальцев;
– давления на подошвенную поверхность стопы;
– сокращение подошвенных мышц;
– сгибания и разгибания ног;
– поднимания и опускания ног;
– круговые движения ног;
– движения в сторону;
– из положения сидя, правильная постановка стопы;
– из положения сидя передвижения вперед и назад;
– сгибания из положения сидя с опорой на ногу.

Количество выполнения- 4-8 раз. Темп медленный. В день 3-4 раза. Физиологическая кривая нагрузки-одновершинная.

2) Постиммобилизационный *период*: основные задачи ЛФК:

– завершение процессов регенерации поврежденных тканей;
– укрепление мышц, поддерживающих своды стопы;
– дальнейшая профилактика атрофии мышц и контрактур суставов;
– восстановление опорно-рессорной функции стопы,
– восстановление подвижности во всех суставах.

Применяют специальные упражнения:

- из положения, сидя на стуле – поднимания на носки; сгибания и разгибания пальцев, удержание пальцами мелких различных предметов; захват стопами мячей, движения на гимнастической палочке стопами;

- из положения стоя – ходьба по прямой; ходьба носки врозь; ходьба носки во внутрь; попеременно ходьба на носках; сгибания ног – стопы не отрывать от пола; попеременный шаг на месте; шаг влево, вправо с движением рук; правильная ходьба.

Количество выполнения 8-12 раз. Темп медленный и средний. В день 3-4 раза. Физиологическая кривая нагрузки – двух- или трехвершинная.

Дополнительно: упражнения в воде, на тренажерах.

3) *Тренировочный период:*

– окончательное восстановление нормальной биомеханики ходьбы;
– восстановление способности бегать, прыгать;
– адаптация организма к бытовым и производственным нагрузкам;
– формирование компенсаций, новых двигательных навыков;
– восстановление силы и выносливости мышц стопы.

Применяют специальные упражнения:

- из положения стоя – передвижения с подниманием на носки; перекаты на носках; стойка на носках сжимания пальцев;

- стойка одна нога впереди, другая позади – полуприседы корпус вперед; поочередное поднимание на носки и пятки; наклоны вперед-руки в сторону;

- о.с. – сгибания ног – носок вперед, назад; круговые движения стопой попеременно; мах ногой с отведением носка вперед;

- из положения лежа – ноги согнуты- подъем корпуса; движения попеременно вперед и назад; подъем ноги вверх (больной) потряхивания;

- из положения стойка ноги врозь – передвижения в сторону, соединения и разведения ног; небольшие подскоки на месте без отрыва носок, попеременные подскоки на месте с движением рук.

Количество выполнения 8-12 раз. Темп и амплитуда движений варьируются. В день 2-3 раза. Дополнительно: тренировка на тренажерах, хореотерапия, упражнения бытового характера. Физиологическая кривая нагрузки – многовершинная.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)		Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Форма контроля: расширенный конспект занятия лечебной гимнастикой для группового или индивидуального занятия, составленный студентом самостоятельно по предложенной форме

Критерии оценки: (в занятие включено 25% специальных упражнений для поврежденной части тела, 75% -общеразвивающих и дыхательных упражнений).

- оценка «отлично» - выполнены все требования, расписаны комплексы упражнений;

- оценка «хорошо» - допущены незначительные погрешности, комплекс упражнений написан правильно по диагнозу;

- оценка «удовлетворительно» - допущены незначительные погрешности, комплекс упражнений не соответствует диагнозу (частично);

- оценка «неудовлетворительно» - представленная работа не соответствует требованиям.

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 4 (4 ч)

Тема: Составление комплекса лечебной физической культуры при заболеваниях ССС.

Цель занятия – ознакомиться с клинической картиной основных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) и методикой применения лечебной физической культуры.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- особенности развития и течения основных заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК;
- уметь:
- сформулировать задачи ЛФК в соответствии с заболеванием;
- выбрать средства ЛФК;
- разработать комплекс упражнений по ЛФК.
- На занятиях рассматриваются общие вопросы патологии сердечно-сосудистой системы и подходы к применению ЛФК.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)	Дозировка	Методические указания

Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 5 (4 ч)

Тема: Составление комплекса лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.

Цель занятия – ознакомиться с клинической картиной основных заболеваний органов дыхания и методикой применения лечебной физической культуры.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- особенности развития и течения основных заболеваний дыхательной системы;
- показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК;
- уметь:
- сформулировать задачи ЛФК в соответствии с заболеванием;
- выбрать средства ЛФК;

– разработать комплекс упражнений по ЛФК.

На занятиях рассматриваются общие вопросы патологии органов дыхания и подходы к применению ЛФК.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)		Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 6 (4 ч)

Тема: Составление комплекса лечебной физической культуры при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Цель занятия – ознакомиться с клинической картиной основных заболеваний органов ЖКТ и методикой применения лечебной физической культуры.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- особенности развития и течения основных заболеваний ЖКТ;
- показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК;

уметь:

- сформулировать задачи ЛФК в соответствии с заболеванием;
- выбрать средства ЛФК;
- разработать комплекс упражнений по ЛФК.

На занятиях рассматриваются общие вопросы патологии ЖКТ и подходы к применению ЛФК.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)	Дозировка	Методические указания

Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 7 (4 ч)

Тема: Составление комплекса лечебной физической культуры при заболеваниях эндокринной системы.

Цель занятия – ознакомиться с клинической картиной основных заболеваний эндокринной системы и методикой применения лечебной физической культуры.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- особенности развития и течения основных заболеваний эндокринной системы;
- показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК;

уметь:

- сформулировать задачи ЛФК в соответствии с заболеванием;
- выбрать средства ЛФК;
- разработать комплекс упражнений по ЛФК.

На занятиях рассматриваются общие вопросы патологии эндокринной системы и подходы к применению ЛФК.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)		Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 8 (4 ч)

Тема: ЛФК при заболеваниях нервной системы

Цель занятия – ознакомиться с клинической картиной основных заболеваний нервной системы и методикой применения лечебной физической культуры.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

– особенности развития и течения основных заболеваний нервной системы;
– показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК.

уметь:

– сформулировать задачи ЛФК в соответствии с заболеванием;
– выбрать средства ЛФК;
– разработать комплекс упражнений по ЛФК.

На занятиях рассматриваются общие вопросы патологии нервной системы и подходы к применению ЛФК.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Контингент: пол, возраст
Двигательный режим: постельный,
палатный, свободный или пр.
Контингент: пол, возраст
Метод проведения занятия: индивидуальный, малогрупповой или групповой.
Задачи:
1.....
2.....
3.....
Время проведения: в минутах
Инвентарь:
Литература: оформление согласно требованиям к контрольным и курсовым работам (не менее 2-х источников)

Содержание материала (рекомендуемые физические упражнения)		Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			

Основная часть			
Заключительная часть			

Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение ЛФК в учебной группе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Практическая работа № 9 (2 ч)

Тема: Простейшие методы оценки функционального состояния больного: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК.

Цель занятия – ознакомиться с методами оценки функциональных систем организма.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

– методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;

уметь:

– оценить эффективность проведения занятий по ЛФК.

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) - 24 часа:

Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала.

Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение теоретического материала по лечебной физической культуре;
2. Написание письменного доклада по избранным темам;
3. Выполнения заданий в письменном виде, содержащих в себе: краткую характеристику заболевания, сформулированные задачи ЛФК при этом заболевании и комплекс упражнений ЛФК;

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;
2) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;
3) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе.

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

Основные формы организации СР:

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

Виды СР обучающихся:

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

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

Подготовка к практическому занятию.

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

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет/Диф.зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету.

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки.

Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос.

Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Вопросы для самостоятельного изучения

Раздел (тема)	**Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение**	**Кол-во часов**
Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения	1. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК 2. Выбор исходных положений в ЛФК 3. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений	4
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и заболеваниях органов дыхания	1. Анатомо-физиологическая характеристика сердечно-сосудистой системы 2. Анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания 3. Методика ЛФК при заболевниях кардиоресператорной системы	4
ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации	Анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения	4
ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ, в акушерстве и гинекологии.	1. Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. 2. Физиологическое и патологическое течение беременности 3. ЛФК в акушерстве и гинекологии	4

ЛФК в травматологии и ортопедии.	ЛФК в травматологии	2
ЛФК в неврологии.	ЛФК при инсультах.	6

Тема 1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Форма проведения занятия: иллюстративные учебные ситуации.

Цель занятия: закрепить знания студентов по ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.

Учебные задачи:

1. Проверить полученные знания по ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы.
2. Составить план конспект при патологии сердечно-сосудистой системы в соответствии с предложенными карточками.

Тема 2 Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания

Форма проведения занятия: иллюстративные учебные ситуации.

Цель занятия: закрепить знания студентов по ЛФК при патологии органов дыхания.

Учебные задачи:

1. Проверить полученные знания по ЛФК при патологии органов дыхания.
2. Составить план конспект при патологии сердечно-сосудистой системы в соответствии с предложенными карточками.

Тема 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Цель занятия: углубить знания студентов о физической реабилитации при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

Задачи занятия:

1. Изучить специфику ЛФК при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.
2. Составить конспект занятия при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта

Методические указания

В целях подготовки к проведению занятий по лечебной физической культуре при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта рекомендуется воспользоваться предлагаемой схемой составления конспекта занятий. При его составлении необходимо придерживаться основной гимнастической терминологии, прописывать обязательно методические указания к выполнению упражнений и элементов массажа.

Конспект занятия лечебной физической культуры

Ф.И.О. _____
Диагноз_____
Стадия заболевания_____
Двигательный режим_____
Возраст больного_____
Занятия физической культурой и спортом _____
Задачи занятия_____
Место проведения _____
Инвентарь _____
Дата проведения _____

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

Оценка за конспект

Тема 3. ЛФК при заболеваниях обмена веществ

Форма проведения занятия: кейс-стадии (ситуационные задачи).

Цель занятия: закрепить и углубить знания о применении физических средств реабилитации при заболеваниях обмена веществ.

Учебные задачи:

1. Систематизировать информацию о разнообразии средств и методик применения средств ФК при заболеваниях обмена веществ.
2. Подготовиться к решению ситуационных задач по изученному материалу.

Ситуационная задача № 1

1. Больного с заболеванием сахарного диабета беспокоят постоянные боли в левом подреберье с иррадиацией в спину, возникшие после обильного приема жирной пищи и алкоголя. При пальпации болезненность, понос без примеси крови, слабость. Вы посоветовали обратиться к лечащему врачу и предположили, что клиническая картина позволяет заподозрить:

- обострение хронического панкреатита,
- острый гастрит повышенной секреторной функции,
- хронический бронхит.

Первоочередным исследованием является:

- обзорная рентгенография брюшной полости,
- исследование крови на сахар,
- УЗИ поджелудочной железы и печени.

2. Описать особенности методики проведения занятия данного больного с основным заболеванием: сахарный диабет и сопутствующим: …

Ситуационная задача № 2

1. Больному 52 года. На протяжении 8 лет болен ожирением 2 степени, у него периодически отмечаются боли в верхней половине живота с иррадиацией в спину, тошнота, рвота, изредка отсутствие аппетита, поносы. Лечился у терапевта по поводу "колита", в отделении реабилитации проходил курс восстановительной терапии. В период обострения отмечается снижение веса, бледность кожных покровов, болезненность в левом подреберье, тошнота, рвота. Печень и селезенка не увеличены. Анализ крови без видимых отклонений от нормы. Наиболее вероятный диагноз:

- хронический плеврит,
- хронический колит,
- хронический панкреатит.

Больному следует назначить лечение:

- хирургическое,
- рентгенотерапию,
- консервативное,
- рефлексотерапию,

- фитотерапию.

2. Описать особенности методики проведения занятия данного больного с основным заболеванием: ожирением и сопутствующим: ...

Методические указания

В целях подготовки к решению ситуационных задач рекомендуется повторить весь пройденный материал по всему изученному блоку заболеваний обмена веществ.

Тема 4. Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Учебные задания:

1. Ознакомление с этиологией и патогенезом заболеваний нервной системы.
2. Двигательные режимы и ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы: при остеохондрозе; при цереброваскулярной патологии.
3. Методика проведения ЛФК в зависимости от характера заболевания.

Задание 1.

Цель занятия: закрепить и углубить знания о проведении реабилитационных мероприятий при цереброваскулярной патологии.

Учебные задачи:

1. Систематизировать информацию о специфике проведения и провести реабилитационные мероприятия при цереброваскулярной патологии (инсульт).
2. Подготовиться к контрольной работе.

Вариант 1

1. Сосудистые поражения мозга (виды, причины, симптомы).
2. Специфика проведения пассивных упражнений после инсульта на 1 этапе.

Вариант 2

1. Ишемический инсульт (причины, симптомы, выздоровление, осложнения).
2. Специфика проведения активных упражнений после инсульта на 1 этапе.

Вариант 3

1. Изменения сухожильных рефлексов и мышечного тонуса при ишемическом инсульте (причины, последствия).
2. Лечение положением после инсульта на 1 этапе восстановительного лечения.

Методические указания

В целях подготовки к проведению контрольной работы рекомендуется повторить весь пройденный материал по изученной теме.

Тема 5 ЛФК с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения

Форма проведения занятия: ситуационные задачи.

Цель занятия: закрепить и углубить знания о применении физических средств реабилитации пациентов с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения и при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Учебные задачи:

Задание. Подготовить выступление по темах полученных карточек.

Карточка 1

1. Подготовить выступление по теме «Заболевания вещества спинного мозга».
2. Составить план-конспект:

Ф.И.О. _____Марго С._____

Диагноз_____Нарушения мозгового кровообращения ____

Двигательный режим (постельный (строгий и расширенный), палатный и свободный)

_____свободный (60 день после начала заболевания)

Возраст больного 73
Занятия физической культурой и спортом да (гимнастика)
Задачи занятия
Место проведения
Инвентарь
Дата проведения

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

Оценка за конспект

Карточка 2

1. Подготовить выступление по теме «Физическая реабилитация при неврозах».
2. Составить план-конспект:

Ф.И.О. Зацепкин М.
Диагноз Гемморрагический инсульт (осложнение поза Вернике-Манна)
Двигательный режим (постельный (строгий и расширенный), палатный и свободный) палатный (45 день после начала заболевания)
Возраст больного 62
Занятия физической культурой и спортом нет
Задачи занятия
Место проведения
Инвентарь
Дата проведения

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

Оценка за конспект

Карточка 3

1. Подготовить выступление по теме «Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме».
2. Составить план-конспект:

Ф.И.О. Усолкина А.
Диагноз Неврит лицевого нерва
Двигательный режим (постельный (строгий и расширенный), палатный и свободный) палатный (8 день после начала заболевания)
Возраст больного 34
Занятия физической культурой и спортом нет
Задачи занятия
Место проведения
Инвентарь
Дата проведения

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

Оценка за конспект

Карточка 4

1. Подготовить выступление по теме «Травмы и заболевания периферической нервной системы».
2. Составить план-конспект:

Ф.И.О. _____Павлюченко П._____

Диагноз_____Открытая _черепно-мозговая травма_____

Двигательный режим (постельный (строгий и расширенный), палатный и свободный)

_____палатный (25 день после травмы)

Возраст больного_____18_____

Занятия физической культурой и спортом _____да (футбол)_____

Задачи занятия_____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Дата проведения _____

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

Оценка за конспект

Составить комплексы ЛФК

Схема занятий лечебной гимнастикой

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания

Комплекс лечебной гимнастики должен включать 10-12 упражнений.

1. Составить комплекс лечебной гимнастики при сколиозе, щадящий режим.
2. Составить комплекс специальных упражнений при продольном плоскостопии.
3. Составить комплекс лечебной гимнастики при круглой спине, щадящий режим.
4. Составить комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе, щадящий режим.
5. Составить комплекс лечебной гимнастики при ИБС (I-IV функциональный класс).
6. Составить комплекс лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе, щадящий режим.
7. Составить комплекс лечебной гимнастики при деформирующем остеоартрозе коленных суставов, свободном режиме.
8. Составить комплекс лечебной гимнастики при постравматическом артрозе, состояние после оперативного лечения, щадяще-тренирующий режим.
9. Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе лучевой кости, постиммобилизационный период, свободный режим.
10. Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе костей голени, иммобилизационный период, палатный режим.

11.Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе бедренной кости, восстановительный период, щадяще-тренирующий режим.

12.Составить комплекс лечебной гимнастики при вывихе плечевого сустава, щадящий режим.

13.Составить комплекс лечебной гимнастики при разрыве ахиллова сухожилия, свободный режим.

14.Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, палатный режим.

15.Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, свободный режим.

16.Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, щадящий режим.

17.Составить комплекс лечебной гимнастики при неврите лицевого нерва, щадящий режим.

18.Составить комплекс лечебной гимнастики при неврите локтевого нерва, щадящий режим.

19.Составить комплекс лечебной гимнастики при пневмонии, свободный режим.

20.Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхите свободный режим.

21.Составить комплекс лечебной гимнастики при щадяще-тренирующий режим.

22.Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме, щадящий режим.

23.Составить комплекс лечебной гимнастики при гастрите, щадящий режим.

24.Составить комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, палатный режим.

25.Составить комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, свободный режим.

26.Составить комплекс лечебной гимнастики при дискинезии желчевыводящих путей, свободный режим.

27.Составить комплекс лечебной гимнастики при дискинезии кишечника по гипомоторному типу, свободный режим.

28.Составить комплекс лечебной гимнастики при опущении внутренних органов, щадящий режим.

29.Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда постельный режим.

30.Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда, палатный режим.

31.Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда щадящий режим.

32.Составить комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни, щадящий режим.

33.Составить комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с пониженным артериальным давлением, щадяще-тренирующий режим.

34.Составить комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальном давлении, щадящий режим.

35.Составить комплекс лечебной гимнастики при сахарном диабете, щадящий режим.

36.Составить комплекс лечебной гимнастики при ожирении 2 степени, щадяще-тренирующий режим.

37.Составить комплекс лечебной гимнастики при подагре, свободный режим.

38.Составить комплекс лечебной гимнастики при варикозной болезни, щадящий режим.

Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная и дополнительная литература к теме:

Епифанов, В.А Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Епифанов. –Москва: Медицина, 2018. –528 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-9704-2645-6. –Текст: непосредственный.

Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. –Москва: Академия, 2016. –465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-12751-3. –Текст: непосредственный.

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

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;

«удовлетворительно» (зачтено)	-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.