Екатеринбургский колледж физической культуры
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.06.17 09:52:17 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине «**Лечебная физическая культура**»

для специальности 49.02.02.

«Адаптивная физическая культура»

срок обучения 3 г.10 месяцев

Очная форма обучения
Курс – 4
Семестр – 7
Объем в часах всего – 72
в т.ч.: лекции –18
практические занятия – 30
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 24
М.Д дифф.зачет – 7 семестр
Зачет – семестр
Курсовая работа – семестр

Заочная форма обучения
Курс –
Семестр –
Объем в часах всего –
в т.ч.: лекции –
практические занятия –
М.Д экзамен – семестр

Екатеринбург 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Разработчики:

Екатеринбургский институт физической культуры ФГБОУ ВО «Урал ГУФК», Доцент кафедры ТиМ АФК, к.п.н., доцент; И.В. Тимофеева, Н.С. Плющева.

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМ АФК (протокол заседания кафедры от 23.05.2024 № 9)Зав.кафедрой ТиМ АФК

_____/И.В. Тимофеева

наименование кафедры подпись ФИО

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского филиала УралГУФК (протокол от от 23.05.2024 № 9)

Председатель Методического совета _____/М.И.Салимов

подпись

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО педагог по адаптивной физической культуре и спорту.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована для углубленной подготовки студентов колледжа по направлению (Адаптивная физическая культура)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Лечебная физическая культура» входит в профессиональный модуль № 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности Различных возрастных групп населения, в МДК 02.03 ЛФК и массаж

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1):

Таблица 1- Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	код компетенции
Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	ПК 1.2.
Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.	ПК 1.4.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания, полученные при изучении теоретико-прикладных основ дисциплины, на практических занятиях;

- практически применять основные методики лечебной физической культуры;
- составлять конспект занятия по ЛФК при различной патологии;
- ориентироваться в специальной литературе по лечебной физической культуре при самостоятельной подготовке рефератов, докладов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– основные задачи и принципы изучаемой дисциплины;
– основные понятия (терминологию) ЛФК;
– этиологию, клинику различных заболеваний;
– анатомо-физиологическое влияние ЛФК на организм в зависимости от патологии;
– особенности проведения занятий ЛФК в разных возрастных группах.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 76 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 50 часов;
самостоятельной работы обучающегося 26 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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*
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		

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Лечебная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*		Объем часов		Уровень освоения
			очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	2		3	4	5
Раздел 1. Основы ЛФК					
Тема 1. Понятие о предмете. Влияние физических упражнений на организм.	Лекции		**18**		1
	1	Предмет и задачи, функции научной дисциплины. Связь изучаемой дисциплины с другими науками и ее структура. Особенности ЛФК и массажа. Комплексное использование ЛФК и массажа. Понятие о ЛФК и реабилитации. Краткая история развития ЛФК и массажа.	2		
	2	Понятие о физических упражнениях. Действие физических упражнений на организм (тонизирующее, трофическое, компенсаторное, нормализирующее). Положения лечебно-профилактического действия физических упражнений. Организация труда инструктора лечебной физкультуры.	2		
Тема 2. Оценка физического развития человека и основные методы исследования.	Лекции				2
	1	Понятие «физическое развитие».	1		
	2	Соматоскопия (типы конституций). Понятие об осанки (норма и патология).	1		
	3	Антропометрия (методика измерений роста, окружности груди, живота,	2		

		плеча, бедра, ЖЕЛ, сила мышц, всеростовой показатель, показатели силы кисти).			
Тема 3. Основные средства ЛФК. Трудотерапия – метод восстановительного лечения.	Лекции				1
	1	Классификация физических упражнений. Дозировка физической нагрузки. Режимы двигательной активности. Формы и методы ЛФК. Основные принципы, отражающие специфику применения ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Факторы риска.	2		
	2	Лечебная гимнастика (методы, разделы занятий).	1		
	3	Понятие, цели, задачи трудотерапии. Применение трудотерапии в системе реабилитации. Основные факторы (аспекты) трудотерапии. Основные направления и формы трудотерапии. Применение трудовой терапии на различных этапах реабилитации. Дозирование нагрузки в трудотерапии. Виды работ, выполняемых в процессе трудовой терапии.	1		
Тема 4. ЛФК при различных патологиях.	Лекции				1, 3
	1	Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2		
	2	Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, суставов и нарушениях обмена веществ. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	2		
	3	Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ЛФК в педиатрии и геронтологии.	2		
	Практические работы		32		
	1	Ознакомление с методикой занятий ЛФК при различных заболеваниях. Измерение движений в суставах.	*4*		

	2	Составление, обоснование и апробация комплекса физических упражнений для больных с различной патологией.	*4*		
	3	Самостоятельное освоение методики ЛФК с учетом особенностей заболевания, заданной преподавателем с демонстрацией в группе. Анализ проведенных занятий.	*2*		
	4	Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при ишемической болезни.	*2*		
	5	Начальное освоение процедур ЛФК у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.	*4*		
	6	Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при нервных болезнях.	*4*		
	7	Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у различных возрастных групп.	*4*		
	8	Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании внутренних органов.	*4*		
	9	Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании органов дыхания.	*4*		
Самостоятельная работа обучающегося			26		
		Всего:	76		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета лечебной физической культуры.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- УМК преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, оборудованный зал для проведения ЛФК.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

4. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

4.1. Примерная тематика рефератов и контрольных работ

1. Понятие о ЛФК.
2. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии.

4. Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов дыхания (острая и хроническая пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких).

5. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

6. Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, опущение органов брюшной полости и пр.).

7. Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и их основные клинические проявления. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА.

8. Методы лечения: оперативное и консервативное (гипсовые повязки, вытяжение и пр.).

9. Морфофункциональные особенности женского организма. Клинико-физиологические особенности и методика занятий в период беременности.

10. Особенности методики ЛФК в послеродовом периоде.

11. Основы методики ЛФК при гинекологических заболеваниях.

12. Задачи занятий в СМГ, группы здоровья. Организация занятий в СМГ. Содержание занятий в СМГ. Методика проведения занятий.

13. Особенности методики ЛФК при детских заболеваниях. Профилактика заболеваний.

4.2. Требования к выполнению контрольных заданий и оформлению контрольных работ

Контрольная работа является научной реферативной работой, в которой с помощью анализа существующих источников (книг, статей, пособий и т.д.) раскрывается тема исследования. Несмотря на то, что контрольная работа целиком опирается на существующие знания, она ни в коем случае не должна быть простым копированием с источников.

В контрольной работе необходимо обозначить цель, задачи, главы и содержание работы; (в каждой главе должно быть не меньше двух параграфов)

- Контрольная работа должна быть выполнена в виде файла Microsoft Word
- Лист формата А4. Поля: левое поле - 3 см, верхнее и нижнее поле - 2 см, правое поле - 1,5 см.
- Объём контрольной должен составлять 10 - 15 страниц текста (с учетом литературы)
- Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта: 14.
- Межстрочный интервал: 1,5. Интервал до и после абзаца - 0.
- «Красная строка» (отступ первой строки в абзаце) – 1,25 см.
- Новая страница. Каждая глава или раздел, введение и заключение, список источников – должны начинаться с новой страницы. Разделы (параграфы) внутри главы отделяются друг от друга двумя пустыми строками.
- Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту (номер страницы на титульном листе не ставится, оглавление – это вторая страница, введение – это третья страница). Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки на конце.
- Использование таблиц. Размер шрифта в таблице - 12 пт. Допустимо в рамках таблицы использовать шрифт другой гарнитуры (другого вида) Если работа выполнена не в соответствии с указаниями или не полностью, она возвращается без проверки.

4.3. Вопросы к экзамену/зачету

1. Понятие ЛФК.
2. Классификация физических упражнений.
3. Формы проведения занятий в ЛФК.
4. Дозирование физической нагрузки на занятиях ЛФК.
5. Оценка физического развития человека: соматоскопия (характеристика).
6. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
7. Оценка физического развития человека: антропометрия (характеристика).
8. Формы проведения занятий в ЛФК.
9. Средства ЛФК
10. Механизм формирования компенсаций. Приведите примеры.
11. Механизмы нормализации функций. Приведите примеры.
12. Организация работы по ЛФК в лечебных учреждениях
13. Дать определение понятию «физическое развитие».
14. Понятие, цели, задачи трудотерапии.
15. Основные направления и формы трудотерапии.
16. Дать определение понятию «физическая реабилитация». Виды.
17. Основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы.
18. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
19. Основы методики занятий ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
20. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
21. Основы методики занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
22. Дать понятия «дренажной гимнастике». Привести примеры.
23. Дать понятия «дренажным положениям». Привести примеры.
24. Понятие «травма», «травматический шок», фазы.
25. Дать понятия «звуковой гимнастике». Приведите примеры заболеваний при которых она используется.

26. Функция пассивных упражнений, Приведите примеры.

27. Осложнения в организме, связанные с длительным пребыванием больного на постельном режиме, профилактика.

28. Дать определение осанки человека.

29. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений осанки

30. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки

31. Дать определение сколиоза. Классификация сколиоза по степени сложности.

32. Методика ЛФК при сколиотической болезни.

33. Дать определение травмы. Виды травматизма.

34. Местные и общие проявления травматической болезни.

35. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ

36.Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.

37. Общие принципы реабилитации после травм и заболеваний ОДА.

38. Особенности реабилитации спортсменов.

39.Этапы реабилитации спортсменов при травмах и заболеваниях ОДА

40. Дать определение – «корригирующая гимнастика». Дать характеристику занятия.

41 .ЛФК при инфаркте миокарде.

42. ЛФК при гипертонической болезни.

43. ЛФК при плоскостопии.

44. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозом.

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Таблица 2- Оценки освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** – применять знания, полученные при изучении теоретико-прикладных основ дисциплины, на практических занятиях; – практически применять основные методики лечебной физической культуры; – овладеть основными приемами массажа, разновидностями (лечебного, гигиенического); – составлять конспект занятия по ЛФК при различной патологии; – ориентироваться в специальной литературе по лечебной физической культуре и массажу при самостоятельной подготовке рефератов, докладов. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** – основные задачи и принципы изучаемой дисциплины; – основные понятия (терминологию) ЛФК и массажа; – этиологию, клинику различных заболеваний; – анатомо-физиологическое влияние ЛФК на организм в зависимости от патологии; – особенности проведения занятий ЛФК в	Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

разных возрастных группах. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **владеть:** – Методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК; – Методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК; – Навыками выполнения общего и частного массажа, классическими приемами;	

6. Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене (зачете)

Таблица 3- Критерии оценки знаний

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 «удовлетворительно» (зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -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.

7. Методические указания по освоению дисциплины

Таблица 4- Методические указания

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.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, 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. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

Перечень рекомендуемых источников:

Основные источники:

1. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2012.- 798с.
2. Лечебная физическая культура/под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2013.-416с.
3. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2012.- 464с.

Дополнительные источники:

1. Янгулова, Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений/Т. И. Янгулова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013.- 175с.
2. Кортунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Кортунов.- СПб.: Диля.-2012.- 144с.
3. Дубровский В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2010.-265с