Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
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
2025.09.18 10:18:30 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе

_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 12 часов

Екатеринбург 2025 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Лечебная физическая культура»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № от «15» января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 30» января 2025 г.

Заведующая кафедрой доцент, к.п.н. И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компе-тен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки	**Знать** **Повышенный уровень** Методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств и физического развития с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся движений тела человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; **Высокий уровень** Методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств и физического развития с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся движений тела человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации **Умеет**: **Повышенный уровень** интерпретировать результаты антропометрических измерений и	**D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп 1(Трудовые действия - Оценка эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры)

			показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля **Высокий уровень** интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); **Имеет опыт** **Повышенный уровень** проведения антропометрических измерений; применения методов измерения основных физиологических	

			параметров в покое и при различных состояниях организма; **Высокий уровень** проведения антропометрических измерений; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;	
ОПК-8	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм	**Знать** **Высокий уровень** - Основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; **Повышенный уровень…** - Основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. **Уметь** **Высокий уровень** - Выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - Оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н** **Инструктор по адаптивной физической культуре** **Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп 02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н

			- Использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; Повышенный уровень - Выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - Оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - Использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - Дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей. - обобщения и анализа полученных результатов тестирования. Высокий уровень применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей. - обобщения и анализа полученных результатов тестирования. - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей. - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей. - обобщения и анализа полученных результатов тестирования. - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей. - знает принципы работы на физиотерапевтическом оборудовании.	(В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) Специалист по медицинскому массажу **Код 02.042** **Код 02.042** **A/02.5** **Проведение медицинского массажа** Анализ потребностей рынка труда 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.
ОПК - 9	Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов	Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов	**Знает:** **Пороговый уровень** **Повышенный уровень** -Функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы. -Современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм. -Технологию	**Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая

	инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма. -Способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. **Умеет:** **Повышенный уровень** -Формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности. - Дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей. - Оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп. – Корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. **Имеет опыт:** **Высокий уровень** - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп. **Повышенный уровень** - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп. - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Код 02.042** **A/02.5** Проведение медицинского массажа Анализ потребностей рынка труда 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффектив-ности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.
ОПК-10	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным	**Знает:** **Высокий уровень** - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания - виды физических упражнений, физических средств с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма **Повышенный уровень** - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы	**Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Код 02.042**

	дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма **Умеет:** **Высокий уровень** - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) **Повышенный уровень** - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) **Имеет опыт:** **Высокий уровень** практического применения физических упражнений, физических средств, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) **Повышенный уровень** - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	**A/02.5** Проведение медицинского массажа Анализ потребностей рынка труда 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивиду-альных особенностей и возраста пациента и контроль их эффектив-ности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.

ПК-3	Способен применять комплексы восстановительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента.	ПК-3 Способен применять комплексы восстановительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента.	**Знать** **Высокий уровень** - этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии. - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре; - предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; **Повышенный уровень** - этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии. - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре; - место и значение ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании; - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. **Уметь** **Высокий уровень** - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся; - практически применять основные методики лечебной физической культуры. **Повышенный уровень** - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся; - практически применять основные методики лечебной физической культуры. - способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. **Имеет опыт:** **Высокий уровень** -правил построения процедуры и курса занятий по лечебной	**Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Анализ потребностей рынка труда** 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.

			физкультуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - составления индивидуальных программ; - профессиональной терминологией; **Повышенный уровень** -правил построения процедуры и курса занятий по лечебной физкультуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - составления индивидуальных программ; - профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации; - проведения анализа эффективности занятий лечебной гимнастики.	

ПК -7	Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях	Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях	**Знает:** **Высокий уровень** -механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах; - компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм. **Повышенный уровень** -механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах. - компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм; - способы и методики ЛФК для развития оставшихся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы **Умеет:** **Высокий уровень** - планировать занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных особенностей занимающихся; - применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях; **Повышенный уровень** - планировать занятия лечебной физической культурой с учетом возрастных особенностей занимающихся; -применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях; - способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. **Имеет опыт:** индивидуальных особенностей, возраста пациента; **Высокий уровень** - выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента	**Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Анализ потребностей рынка труда** 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.

			- проведением занятий лечебной гимнастикой с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм. **Повышенный уровень** **-** обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций; - проведением занятий лечебной гимнастикой с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм - выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента	
ПК-10	Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности	Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности	**Знает:** **Высокий уровень** **-** средства и методы ЛФК для восстановления нарушенных функций, их виды и особенности применения. -формы двигательной активности, отличие групповых и индивидуальных занятий. - формы и методы кинезотерапии. **Повышенный уровень** - средства и методы ЛФК для восстановления нарушенных функций, их виды и особенности применения. -формы двигательной активности, отличие групповых и индивидуальных занятий. - формы и методы кинезотерапии. - особенности проведения занятий лечебной гимнастики в разных возрастных группах; **Умеет:** **Высокий уровень** - организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности; - практически применять основные методики лечебной физической культуры. **Повышенный уровень** - организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности; - практически применять основные методики лечебной физической культуры;	**Код 05.004** **D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Анализ потребностей рынка труда** 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного режима, возраста, нозологических форм.

			- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности. **Имеет опыт:** **Высокий уровень** - разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья; - проведением занятий лечебной гимнастикой, с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм. **Повышенный уровень** - разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья; - проведением занятий лечебной гимнастикой, с учетом компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм. - ориентированием в специальной литературе по лечебной физической культуре при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ;	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Практическое задание
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	10
Лекции (Лек)	6
Практические занятия (Пр)	4
Самостоятельная работа, в том числе	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 ИСТОРИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
	Название раздела 1	**«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»**		
1.1.	**Тема** Введение в дисциплину. Периодизация, средства, формы ЛФК. Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.	**Лекции** Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Принципы построения конспекта занятий по ЛФК. Особенности построения занятий в специальных медицинских группах. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.	2	
		Самостоятельная работа студентов Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния больного: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК. Составить комплекс физических упражнений в I, II, III триместрах беременности для женщин разных возрастов, с осложненной и не осложненной беременностью. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для женщин в климактерический период с различными клиническими проявлениями.		2

Модуль №2 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ				
	Название раздела 1	**ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**		
1.1.	**Тема** ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы . ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппарата и суставов. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	**Лекции** Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные упражнения. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС. Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания. Классификация заболеваний суставов и их характеристика. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей).	4	

		Практические/семинарские занятия Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой, подбор необходимых упражнений. Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы, проведение занятия. Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных методов исследования. Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным после выписки из стационара.	2	

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Решение ситуационных задач Практическое проведение занятия
ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов.	Решение ситуационных задач Практическое проведение занятия
ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	Решение ситуационных задач Практическое проведение занятия
Методика выполнения процедуры массажа при различных заболеваниях и травмах	Решение ситуационных задач Практическое проведение занятия

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУЩАТЕЛЕЙ

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.

Название раздела «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАК

Тема

Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактическ

Содержание

1. Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки.
2. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждения
3. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий ЛФК.
4. Оснащение службы ЛФК. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.
5. Особенности построения занятий в специальных медицинских группах.
6. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.

Форма отчетности

устный опрос.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГА ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Название раздела

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВ

Тема

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной с

Содержание

1. Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болез гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.).
2. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и со
3. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория.
4. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологие
5. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пнев эмфизема легких и др.).
6. Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных эт
7. Специальные дыхательные упражнения.
8. Ознакомление и освоение исходных положений при проведении занятий лечебной гимнастикой
9. Овладение способами дозирования нагрузки, определение показаний и противопоказаний к назн сосудистой и дыхательной системы.
10. Составление план-конспектов занятий ЛФК для лечения и профилактики сердечно-сосудистых системы, проведение занятия.
11. Овладение навыками контроля эффективности занятия ЛФК, по изучению данных объективных
12. Разработка практических рекомендаций по использованию физических упражнений больным по

Форма отчетности

устный опрос, проведение практического занятия

Тема

ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной систем

Содержание

1. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы.
2. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга.
3. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения.
4. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах.
5. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы
6. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.
7. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.
8. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежность функциональных расстройств при заболеваниях нервной системы.

9. Составление комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический
10. Составление комплекса упражнений для детей с ДЦП.

Форма отчетности

устный опрос, проведение практического занятия

Название раздела

ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Тема

ЛФК при заболеваниях, деформациях опорно-двигательного аппар

Содержание

1. Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и с
2. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизм Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения».
3. Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей.
4. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах,
5. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска
6. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания.
7. Классификация заболеваний суставов и их характеристика.
8. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.
9. Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и пр
10. Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плос
11. Овладение специальными упражнениями ЛФК при остеохондрозе позвоночника и деформир

Форма отчетности

устный опрос, проведение практического занятия

Тема

ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

Содержание

1. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
2. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухо
3. Определение показаний, противопоказаний и сроков назначения ЛФК при травмах опорно-двигатели
4. Определение задач и выбор средств ЛФК в соответствии с нозологической принадлежностью, стади расстройств при травмах опорно-двигательного аппарата.
5. Общие и частные задачи ЛФК при переломах в иммобилизационном и постиммобилизационном пер

Форма отчетности

устный опрос, проведение практического занятия

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛОЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Вопросы к самоподготовке

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Формы лечебной физкультуры
16. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
17. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
18. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
19. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
20. Организация детской лечебной физической культуры.
21. Процедуры ЛФК и массажа.
22. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
23. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
24. Внешние визуальные признаки утомления.
25. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
26. Измерение артериального давления (границы нормы).
27. ЛФК при пневмонии.
28. ЛФК при бронхитах.
29. ЛФК при бронхиальной астме.
30. ЛФК при травмах позвоночника.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача №1

Больному П, 56 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК. Упражнения выполняются в одном темпе в течение 25-30 минут в положении стоя. В конце занятия больной использует гимнастические снаряды.

1. Задачи ЛФК.
2. Показания к назначению ЛФК.
3. Методика ЛФК в острый период.
4. Совместимость с другими методами лечения.
5. Правильно ли построено занятие для данного пациента? Почему?

Ответы:

1. Предупреждение контрактур путем снижения мышечного тонуса и борьба с синкинезиями.

2. ЛФК при геморрагическом инсульте назначают при полной стабилизации состояния больного. Клинически это определяется отсутствием нарастания симптоматики, улучшением сосудистой и висцеральной деятельности.
3. При стабилизации процесса первые 3 сут. в занятия лечебной гимнастикой включают лишь дыхательные упражнения и пассивные движения в суставах пораженных конечностей; рекомендован и массаж (приемы поверхностного поглаживания). Если инсульт сочетается с гипертонической болезнью, то все занятия лечебной гимнастики и процедуры массажа зависят от значений АД. ПриАД выше 180/105 мм рт. ст. занятия лечебной гимнастикой и массаж противопоказаны.
4. ЛФК сочетают с физиотерапией, массажем, механотерапией.
5. Нет, т.к. упражнения выполняются в одном темпе, постоянно в одном положении, гимнастические снаряды не рекомендуется использовать в конце занятия).

Задача №2

Больному У., 58 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК.
1. Что влияет на дозу физической нагрузки?
2. Охарактеризуйте лечение «положением» для руки.
3. На какое время назначают лечение «положением»?
4. В каком случае гимнастику начинают с проксимальных отделов конечностей, а в каком-с дистальных?
5. Заполните форму 42 для данного больного.

Ответы:
1. Возраст, пол, общее состояние пациента, спортивный анамнез, анамнез заболевания, стадия заболевания.
2. Во избежание развития мышечных контрактур выпрямленную пораженную руку отводят в сторону и укладывают в положение супинации и экстензии с выпрямленными и разведенными пальцами, которые могут удерживаться в таком положении мешочками с песком, лонгетками или специальными шинами, позволяющими удерживать кисть в разгибательном положении и предупреждающими супинаторно-пронаторную установку в локтевом и плечевом суставах.
3. Процедуру повторяют несколько раз в день по 15 20 мин.
4. Если у больного еще не проявился повышенный мышечный тонус, нет тугоподвижности- контрактуры, то пассивные и активные движения рекомендуется начинать с дистальных отделов конечностей. Когда возникают повышение мышечного тонуса, тугоподвижность и синкинезии, движения целесообразно начинать с крупных суставов конечностей.
5. форма 42/у

Задача №3

Больному О., 59 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК.
1. Какие вы знаете способы дозирования физической нагрузки?
2. Охарактеризуйте «лечение положением» для ноги.
3. С какой целью назначаются дыхательные упражнения?
4. Противопоказания назначения ЛФК.
5. Перечислите периоды восстановительного лечения.

Ответы:
1. Изменять число вовлеченных в работу мышечных групп, изменять темп выполнения упражнения, увеличивать или уменьшать амплитуду движения, изменять исходное положение, увеличивать или уменьшать количество повторов, использовать гимнастические снаряды, усложнять координацию движений).
2. Под коленный сустав пораженной ноги подкладывают ватно-марлевыи валик, стопе придают положение тыльного сгибания при помощи резиновой тяги или

подошвенного противоупора Суще ствует специальное устройство для предупреждения контрактур пара лизованной ноги, позволяющее фиксировать пораженную ногу в исходном положении лежа или сидя и предупреждающее разгибательную контрактуру сто пы, ротационную и разгибательную установку в коленном суставе Та кое положение противодействует образованию позы Вернике-Манна и предупреждает развитие дистрофических явлений в суставах.

3. Дыхательные упражнения применяются в качестве специальных упражнений, способствующих нормализации кровообращения; как средство снижения общей и специальной нагрузки в процедуре лечебной гимнастики и массажа; для обучения больных правильному рациональному дыханию, произвольной регуляции дыхания в процессе мышечной де ятельности и снижению мышечного напряжения.

4. Тяжелое общее состояние с нарушением деятельности сердца и дыхания.

5. Ранний восстановительный, восстановительный, поздний восстановительный.

Задача №4

Инструктор-методист поводит индивидуальное занятие ЛФК с пациентом Ф, 45 лет, с диагнозом: посттравматическая сгибательная контрактура коленного сустава. При этом 1-ый период занятия составляет 15% от общего времени занятия, 2-ой период составляет 70%, 3-ий период составляет 15%.

1. Правильно ли, что инструктор-методист проводит индивидуальные занятия ЛФК с данным пациентом?
2. Как называются периоды занятия ЛФК?
3. Принципы лечения контрактур.
4. Методика применения пассивных упражнений.
5. Заполните форму 42 для данного больного.

Ответы:

1. Да, правильно.
2. Подготовительный (вводная часть), основной, заключительный.
3. очень постепенное растяжение контрагированных тканей, проводимое после предварительного расслабления мышц;

укрепление растянутых вследствие контрактуры мышц (мышц-антагонистов контрагированным мышцам);

обеспечение безболезненности воздействий.

4. При применении пассивных физических упражнений, пытаются растянуть сокращённые мышцы и периартикулярные ткани. При этом особое внимание обращают на мероприятия для расслабления мышц. С этой целью проводят упражнения в теплой воде, используют специальные приемы миорелаксации, правильно выбирают исходное положение при выполнении физических упражнений. Пассивные движения повторяют многократно (4-5 раз) на протяжении дня, желательно после предварительного теплового воздействия (горячее укутывание, парафинотерапия, грязелечение).
5. Форма 44/у

Задача №5

Инструктор-методист поводит индивидуальное занятие ЛФК с пациентом К, 47 лет, с диагнозом: посттравматическая сгибательная контрактура коленного сустава. При этом 1-ый период занятия составляет 30% от общего времени занятия, 2-ой период составляет 40%, 3-ий период составляет 30%.

1. Правильно ли инструктор-методист распределяет время на периоды занятия ЛФК?
2. Распределите процентное соотношение времени по периодам занятия ЛФК?
3. Цель активных упражнений.
4. От каких факторов зависит прогноз лечения контрактур?
5. Заполните форму 42 для данного больного.

Ответы:

1.Нет, неправильно.

2. Подготовительный – 15%, основной – 70%, заключительный – 15%
3. Цель активных упражнений - повысить мышечную силу растянутых мышц, т.е. мышц, функция которых противодействует контрактуре. Так, при сгибательных контрактурах необходимо добиться укрепления мышц-разгибателей. Это имеет существенное значение не только при лечении контрактуры, но и для предупреждения её рецидива.
4. В лечении контрактур зависит от её характера и вида, времени, прошедшего с момента её возникновения, возраста и состояния больного, срока начала лечения и его полноценности. Раннее начало лечения обычно добиться существенных положительных результатов.

Задача №6.

М, 22 года, студент. В анамнезе хронический бронхит с обострениями 2-3 раза в год в течение 4 лет, детские инфекции: ветряная оспа, краснуха. Физической культурой и спортом не занимается. Вредных привычек не имеет. Объективно: рост 187см, вес 65кг, ИМТ=18,6, АД=110/70мм.рт.ст, PS=78, кожные покровы бледно-розовые, астенического телосложения, лопатки отстают от грудной клетки на 3 см, мышечный корсет развит слабо, при осмотре выявлена сколиотическая осанка.

1) Оценить физическое развитие
2) Определить медицинскую группу
3) Рекомендации
4)выберите предпочтительный вид спорта
5)Сколько всего медицинских групп, перечислите

Ответ:

1) Физическое развитие слабое
2) Мед.группа 111
3) ЛФК: лечебная гимнастика, гимнастика в воде, занятия спортом: плавание стилем брасс, волейбол, баскетбол, лыжи, массаж спины, живота, грудной клетки. При обострении хронического бронхита после основного лечения показаны статические и динамические дыхательные упражнения в сочетании с общеукрепляющими.
4) Плавание
5) Подготовительная, основная и специальная

Задача№7.

Ж, 17 лет, соматически здорова. Жалоб не предъявляет. В анамнезе аппендэктомия 5 лет назад, без осложнений. Вредные привычки отрицает. Физическое развитие среднее, осанка правильная. Спортивного анамнеза не имеет.

Проба Летунова: АД перед пробой 120/80 мм.рт.ст. Пульс 76.

1. Проба с 20 приседаниями за 30 секунд:

минута	АД сист.	АД диаст.	Пульс
1	180	70	84
2	140	70	81
3	120	80	76

2. 15-ти секундный бег:

минута	АД сист.	АД диаст.	Пульс
1	150	75	93
2	130	80	84
3	120	80	75

3. 3-х минутный бег на месте:

минута	АД сист.	АД диаст.	Пульс
1	170	80	123
2	130	70	96
3	120	70	99

Вопросы:

1. Определить тип реакции

2. Определить адаптационные возможности
3. Рекомендуемые виды спорта при данном типе реакции
4. Сколько всего типов реакций на физическую нагрузку
5. Укажите время восстановления при проведении пробы Мартинэ

Ответ:

1. Гипертонический тип реакции
2. Адекватные адаптационные возможности (т.к. восстановление АД на 3 минуте).
3. Плавание, велосипед, пилатес.
4. Пять типов
5. Три минуты

Задача №8.

Ж., 55 лет. В анамнезе гипертоническая болезнь в течение 15 лет. Регулярно принимает гипотензивные препараты. В настоящий момент жалоб не предъявляет. Объективно: больная повышенного питания, рост 165см, вес 70 кг, ИМТ=26, АД=135/85 мм.рт.ст, пульс=72 в минуту.

Вопросы:

1.Определить медицинскую группу
2. Рекомендации
3.Сколько всего типов реакций на физическую нагрузку
4.Укажите время восстановления при проведении пробы Мартинэ
5. Укажите время восстановления при проведении пробы Летунова в норме

Ответ:

1.III медицинская группа
2.ЛФК: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, тренажеры общего действия, физические упражнения в бассейне и лечебное плавание, массаж.
3. Пять типов
4.Три минуты
5.Пять минут

Задача № 9.

Регбист, 25 лет, рост 181 см, вес 88 кг. Фактическая ЖЕЛ составляет 6000мл.

1. Как рассчитать ДЖЕЛ, используя формулу Антони?
2. Рассчитайте ДЖЕЛ, используя, формулу Антонии.
3. Выразите фактическую ЖЕЛ в процентах от должной величины.
4. Оцените.
5. С какой целью рассчитываются ЖЕЛ, ДЖЕЛ?

Ответы:

1. В основу формулы положена величина основного обмена. Ее находят по таблицам Гаррис—Бенедикта соответственно полу, возрасту и массе тела.ДЖЕЛ = величина основного обмена х к, где к — коэффициент: 2,3 у женщин, 2,6 — у мужчин.
2. 5236 мл (ДЖЕЛ);
3. 115%
4. Высокая.
5. Для правильной трактовки показателей внешнего дыхания, полученных при исследовании больного.

Задача №10.

У спортсмена при спирографии определяется ДО=900мл.; ЧД=12уд. в мин.

1. Дайте определение МОД.
2. По какой формуле рассчитывается МОД?
3. Рассчитайте МОД.
4. Показатели нормы в покое.
5. На что нужно обратить внимание, при оценке результатов.

Ответы:
1. Минутный объем дыхания (МОД) — объем вдыхаемого или выдыхаемого воздуха за 1 мин.
2. Рассчитывается путем умножения величины дыхательного объема на частоту дыхания.
3. 10 л/мин.
4. В покое МОД равен 6—9 л.
5. Важно, чтобы МОД возрастал за счет глубины, а не частоты дыхания, что не приводит к избыточному расходу энергии.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура/Э. Н. Вайнер.- М.: Флинта, 2009
2. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура/И. А. Калюжнова. О. В.Перепелова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010
3. Лечебная физическая кул Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учеб. пособие/М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.- Москва: Юрайт, 2017.- 170с.- ISDN 978-5-534-04614-4.-100 экз.- Текст: непосредственный.

8.2 Дополнительная литература

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж/ Н. А. Белая.- М. Сов. спорт, 2014
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник/Э. Н. Вайнер.- Москва: Флинта, 2009 .- 424с.- ISDN 978-5-9765-0315-1.-1000 экз.- Текст: непосредственный.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль/В. И. Дубровский. - М.: Академия, 2012
4. Лечебная физическая культура/под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2012. – 368 с.
5. Янгулова, Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений /Т. И. Янгулова.- Ростов на Дону: Феникс, 2010.-175с.: ил.- ISDN 978-5-222-16994-0.-2500 экз.- Текст: непосредственный.

"8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru (link is external)

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Лечебная физическая культура и массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами:

1. Содержательные принципы обучения:
- гражданственности;
- научности;
- воспитывающего обучения;
- фундаментальности и прикладной направленности обучения;

2. организационно-методические принципы обучения:
- преемственности, последовательности и систематичности;
- единства группового и индивидуального обучения;
- соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых;
- сознательности и творческой активности;
- доступности при достаточном уровне трудности;
- наглядности;
- продуктивности и надежности.

На практических занятиях рекомендуется использовать следующие виды работы:
- просеминары;
- тематические семинары;
- практикумы.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов:
- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
– самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов и аттестации;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.