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
2025.09.17 10:10:13 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе

_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 6 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 № 5
от «15» января 2025 г

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 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
ПК-3	Способен использовать в процессе занятий средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний	**Знать** **Высокий уровень** -механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, профилактики травматизма - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре. **Повышенный уровень** -механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, профилактики травматизма - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре; - место и значение ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании; **Уметь** **Высокий уровень** - применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, профилактики травматизма - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учетом особенностей контингента. **Повышенный уровень** - применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, профилактики травматизма	Преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации (А). Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП А/01.6 6.1 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации А/02.6 6.1 Разработка программно-методического обеспечения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП А/03.6 6.2 Преподавание по программам бакалавриата и ДПП, ориентированным на

			- 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; **Имеет опыт:** **Высокий уровень** - выполнения различных видов лечебной физкультуры при различных заболевания, профилактики травматизма, с учетом функционального состояния спортсмена, индивидуальных особенностей; - профессиональной терминологией; **Повышенный уровень** - выполнения различных видов лечебной физкультуры при различных заболевания, профилактики травматизма, с учетом функционального состояния спортсмена, индивидуальных особенностей - составления индивидуальных программ; - профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации;	соответствующий уровень квалификации (H). Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) или проведение отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и (или) ДПП H/01.6 6.2 Организация научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и (или) ДПП под руководством специалиста более высокой квалификации H/02.6 6.2

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
	Название раздела 2	**«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В УЧРЕЖДЕНИЯХ»**		
2.1.	**Тема** Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях	**Лекции** 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	
		Лекции Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК.	2	
	Название раздела 2	**ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ**		
		Практические/семинарские занятия 1.Составление комплексов упражнений для ЛФК при различных видах нарушения осанки и практическое их применение. 2.Составление комплексов упражнений ЛФК для детей различных возрастных групп при плоскостопии.	2	

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.
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

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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 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.

Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Название раздела

«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»

«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Тема

Особенности организации работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях

Содержание

1. Оформление назначения на ЛФК, учет и отчетность. Простейшие методы оценки функционального состояния: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Методы оценки эффективности ЛФК.

Форма отчетности

устный опрос.

ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Тема

ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

Содержание

ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Составить комплексы л.г. (лечебной гимнастики) при различных травмах с учетом периода болезненного процесса: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды с использованием различных форм ЛФК.

Форма отчетности

устный опрос, проведение практического занятия

5. ОЦЕНОЧНЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)
Вопросы к устному опросу

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. ЛФК при травмах позвоночника.
12. ЛФК при травмах верхних конечностей.
13. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
15. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
16. ЛФК при контрактурах.
17. ЛФК при остеохондрозах.
18. Постуральные упражнения.
19. ЛФК при плоскостопии.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)
Не предусмотрена

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. 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.

6.2 Дополнительная литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура/Л.Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В.В. Борисов.-М.: Владос, 2010.-ISBN 978-5-305-00242-3- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/
2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж/ Н. А. Белая.- М. Сов. спорт, 2014
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник/Э. Н. Вайнер.- Москва: Флинта, 2009 .- 424с.- ISDN 978-5-9765-0315-1.-1000 экз.- Текст: непосредственный.
4. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа: учеб. пособие/Д. В Горбачев.-Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016.- 348с.- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/
5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль/В. И. Дубровский. - М.: Академия, 2012

6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие/В. А. Епифанов.- Москва: Гоэтар-медиа, 2006.- ISBN 5-9704-0217-6.- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/
7. Лечебная физическая культура/под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2012. – 368 с.
8. 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.

"6.3. 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/

7. 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.