



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Т.В. Карасева
(подпись)

« 19 » июня 20 19 г.

Рабочая программа дисциплины
Лечебная физическая культура

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Лечебно-оздоровительная физическая культура



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков проведения ЛФК при различных заболеваниях и травмах, ознакомление студентов с особенностями проведения лечебной гимнастики у детей, обучение студентов правилам составления комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Спортивная медицина», «Спортивная морфология», Государственная итоговая аттестация.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Введение в ЛФК».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы анатомии и физиологии человека;

Уметь: ориентироваться в вопросах основ ЛФК;

Иметь: навыки элементарного применения ЛФК для реабилитации пострадавших.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-3 способен использовать в процессе спортивной тренировки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

ПК-4 способен выбирать и применять на практике методы и средства лечебно-оздоровительной ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- механизм действия физических упражнений на организм больного (ПК-3);
- принципы составления комплексов лечебной гимнастики (ПК-4);
- средства лечебной физкультуры и их классификацию (ПК-3);
- показания и противопоказания к проведению лечебной гимнастики (ПК-3);
- условия проведения гимнастики (ПК-3).

Уметь:

- проводить процедуры ЛФК при различных заболеваниях (ПК-3);
- корректировать методики ЛФК в соответствии с индивидуальными особенностями пациента (ПК-4);
- проводить функциональные пробы (ПК-3).

Иметь:

- навыки владения методикой лечебной физической культуры при различных заболеваниях (ПК-4).

4. Объем и содержание дисциплины



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Объем дисциплины по заочной форме обучения составляет 16 зачетных единиц (576 академических часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	ЛФК как основной метод реабилитации	2	4	2 прак. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Методы и средства ЛФК	2	4	4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	6	Зачет
3.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	3	4	6 прак. занятие 6 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	12	Зачет
4.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	3	4	6 прак. занятие 6 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	12	Экзамен, КР
5.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	4	2	2 прак. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	ЛФК при нарушениях обмена веществ	4	2	2 прак. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	8	Зачет
7.	ЛФК при заболеваниях ЦНС	5	2	2 прак. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8.	ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы	6	2	2 прак. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	8	Экзамен
9.	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	4	4 прак. занятие 4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
10.	ЛФК при травмах	7	4	4 прак.	Тест с последующим



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

			занятие 4 лаборат. занятие	обсуждением результатов
Итого за семестр:		8	16	Экзамен, КР
Итого по дисциплине:		32	62	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Основы ЛФК

ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. ЛФК - как научная дисциплина и метод лечебного воздействия. ЛФК как неотъемлемая часть системы физического воспитания. ЛФК - естественно-биологический метод неспецифической, активной, функциональной и патогенетической терапии.

Тема 2. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК

Механизм общего и специального действия ЛФК на организм больного. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК. Принципы построения и формы организации занятий по ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, терренкур, прогулки, туризм, спортивно-прикладные упражнения и игры. Методика проведения процедуры лечебной гимнастики. Принципы дозирования физической нагрузки. Последовательность действий при назначении больному ЛФК. Оценка эффективности применения ЛФК. Этапный, текущий и экспресс-контроль. Функциональные и клинические критерии эффективности.

Тема 3. Основы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС (стенокардия различных функциональных классов и инфаркт миокарда). Роль рационального двигательного режима у больных перенесших инфаркт миокарда. Основные причины и степени недостаточности кровообращения. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 4. Основы ЛФК при заболеваниях органов дыхания

ЛФК в различные периоды острой пневмонии и при бронхиальной астме. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика. Схема реабилитации больных, перенесших острую пневмонию. Методика обучения больного правильному дыханию и поведению в период приступа бронхиальной астмы. ЛФК при бронхиальной астме: в межприступный период, в период предвестников. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких.

Тема 5. Основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками. Механизм действия и методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. ЛФК при заболеваниях кишечника. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей.

Тема 6. Основы ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ

Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. ЛФК при ожирении. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении. ЛФК при сахарном диабете. ЛФК при подагре.

Тема 7. Основы ЛФК при заболеваниях нервной системы

Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях мозгового кровообращения. Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений при нарушениях мозгового кровообращения. Лечебная физическая культура при ишемическом и геморрагическом



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

инсульте. Методика лечебной физической культуры на различных этапах восстановительного лечения. Оценка эффективности восстановительного лечения.

Лечебная физическая культура при неврозах.

Механизмы действия лечебной физической культуры при неврозах. Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений при неврозах. Лечебная физическая культура при неврастении. Лечебная физическая культура при истерическом неврозе. Лечебная физическая культура при психастении.

Лечебная физическая культура при остеохондрозах позвоночника. Механизмы лечебного действия физических упражнений при остеохондрозах позвоночника. Механизмы действия лечебной физической культуры при остеохондрозах позвоночника. Лечебная физическая культура при шейном остеохондрозе. Лечебная физическая культура при поясничном остеохондрозе. Роль физических упражнений в профилактике нарушений остеохондроза позвоночника. Лечебная физическая культура при радикулите. Лечебная физическая культура при невритах. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва. Лечебная физическая культура при неврите плечевого сплетения. Лечебная физическая культура при неврите локтевого нерва. Лечебная физическая культура при неврите бедренного нерва.

Тема 8. Основы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей. Особенности диагностики нарушений осанки у детей. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка. Индивидуальная программа реабилитации. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей. Профилактика нарушений осанки у детей. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях в детском возрасте. Формирование навыка правильной осанки у детей. Ортопедическая коррекция нарушений осанки у детей. Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте. Механизм формирования сколиоза у детей. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни у детей. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни у детей. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни у детей. Ортопедическая коррекция сколиотической деформации позвоночника в детском возрасте. Профилактика сколиотической болезни у детей. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у детей. Диагностика плоскостопия в детском возрасте. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии у детей. Ортопедическая коррекция плоскостопия в детском возрасте. Профилактика плоскостопия у детей.

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Зачет проводится в устной форме.

Критерии оценки «зачтено». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Незачтено». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 202 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. - 107 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284>

Дополнительная литература:

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Авторы рабочей программы дисциплины: доктор медицинских наук, профессор Т.В. Карасева, кандидат педагогических наук, доцент С.Ю. Толстова, кандидат педагогических наук, доцент А.М. Лощаков

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)