



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 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Введение в лечебную физическую культуру

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

Иваново



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 основ ЛФК при различных заболеваниях и травмах, ознакомление студентов с особенностями проведения основ лечебной гимнастики у детей, обучение студентов правилам составления основ комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина является обязательной для изучения.

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 в области анатомии человека, физиологии человека, безопасности жизнедеятельности, полученными ранее в ходе предшествующего обучения.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы анатомии и физиологии человека;

Уметь: ориентироваться в вопросах безопасного оказания медицинской помощи;

Иметь: навыки безопасного оказания медицинской помощи.

### **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:

ОПК 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК 12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- предмет лечебной физической культуры как важный компонент системы реабилитации (ОПК- 1);
- о важнейших заболеваниях и травмах (ОПК- 1);
- принципы, задачи и средства лечебной физической культуры (ОПК- 1);
- особенности метода лечебной физической культуры (ОПК- 1);
- особенности лечебной физической культуры в детском и пожилом возрасте (ОПК- 1);
- классификацию и механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях (ОПК- 1);
- методику построения занятий по лечебной физической культуре (ОПК- 1);
- показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры (ОПК- 1).

**Уметь:**

- разрабатывать и проводить комплекс физических упражнений при важнейших заболеваниях и травмах (ОПК- 12);
- дозировать физические упражнения при различных заболеваниях (ОПК- 12);



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

- подбирать соответствующие средства и формы лечебной физической культуры при различных заболеваниях (ОПК- 12);
- составлять план профилактических и реабилитационных мероприятий (ОПК- 1).
- проводить занятия с элементами лечебной физической культуры (ОПК- 1);
- составлять методические рекомендации к занятиям по лечебной физической культуре (ОПК- 12).

**Иметь:**

- навыки владения методикой лечебной физической культуры при различных заболеваниях (ОПК- 1);
- навыки владения методами оценки эффективности занятий лечебной физической культуры (ОПК- 12);
- навыки владения методами медицинского контроля во время занятий лечебной физической культурой (ОПК- 12).

**4. Объем и содержание дисциплины**

Объем дисциплины по очной форме обучения составляет 4 зачетных единицы (144 академических часа).

**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.	Основы ЛФК	1	2		
2.	Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.	2	2		
3.	Основы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2		2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
4.	Основы ЛФК при заболеваниях органов дыхания	2		2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	2		1 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Основы ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ.	2	2		
7.	Основы ЛФК при заболеваниях нервной системы.	2		1 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8.	Основы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2		2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого по дисциплине:			6	8	Экзамен

**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



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

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 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.



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

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)».

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



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

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:

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](http://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.



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

---

## **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)