

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.02.2022 08:12:55
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.В. Дикова
«____» _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02.ДВ.05.02 «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил
2021

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 14 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия	8
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методические материалы.....	9
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	9
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	12
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих формирование знаний и практических умений применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей, организовывать профилактические и восстановительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья занимающихся.

Задачи:

- сформировать знания об основных средствах и формах лечебной физической культуры и массажа, физиологических основах и механизмах воздействия физических упражнений и приемов массажа на организм человека;
- сформировать знания и умения об организации занятий физической культурой с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья;
- сформировать знания и умения о проведении эффективных оздоровительных мероприятий с лицами среднего и пожилого возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лечебная физическая культура» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.В.02.ДВ.07.02 «Лечебная физическая культура» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплины по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности», «Возрастная физиология и анатомия», «Физическая реабилитация», «Врачебный контроль», которые изучаются на первом, втором и четвертом курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

- способности осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей (ОПК-4);
- способности участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы (ПК-5)
- способности к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся (ПК-6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Основные принципы лечебной физической культуры;
32. Основные средства, формы и методы лечебной физической культуры;
33. Методы контроля в сфере ЛФК.
34. Методические основы построения занятий лечебной физической культурой.
35. Основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК.
36. Организационно-методические аспекты первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний;
37. Правила оказания неотложной помощи при наиболее частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях физической культурой и спортом.

Уметь:

У1. Составлять комплексы физических упражнений и проводить занятия в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

У2. Осуществлять систему мероприятий по предупреждению заболеваний и травм у занимающихся физической культурой, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

У3. Дозировать физические нагрузки, определять и оценивать эффективность средств лечебной физической культуры;

У4. Оказывать первую доврачебную помощь при острых патологических состояниях и травмах, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.

У5. Организовывать занятия с применением различных методик ЛФК и массажа для коррекции состояния обучающихся с различными нарушениями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа , в том числе:	50
Лекции	14
Практические занятия	36
Самостоятельная работа , в том числе:	67
Изучение теоретического курса	57
Самоподготовка к текущему контролю знаний	10
Подготовка к промежуточной аттестации	27

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<i>1 семестр</i>						
1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры	16	4	4	-	8	Проверка преподавателем выполненного задания.
2. Средства и методы лечебной физической культуры.	16	2	6	2	8	Проверка преподавателем выполненного задания. Тест
3. Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	17	2	6	2	9	Проверка преподавателем выполненного задания. Групповое обсуждение

4. Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания	12	-	4	-	8	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
5. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ	10	-	2	-	8	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
6.ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	17	2	6		9	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
7. Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.	15	2	4		9	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
8. Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными ФУ с лицами среднего и пожилого возраста.	14	2	4		8	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
Подготовка и сдача экзамена:	27	-	-	-	27	
Всего по дисциплине	144	14	36	4	67	

4.3. Содержание курса

Тема 1. Введение. Общие основы ЛФК

Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура - составная часть комплексного лечения. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации.

Основные этапы становления и развития лечебной физической культуры в России.

Современное состояние использования физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью.

Формы занятий в ЛФК. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы и способы проведения занятий ЛФК. Принципы и способы дозировки физических упражнений в ЛФК.

Периоды лечебного применения физических упражнений. Характеристика двигательных режимов в стационаре, санатории, поликлинике, центрах реабилитации

Организация занятий лечебной физкультуры в лечебно-профилактических упражнениях. Оборудование, инвентарь. Оценка эффективности занятий в ЛФК.

Тема 2. Средства и методы лечебной физической культуры

Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Характеристика основных и дополнительных средств ЛФК: гимнастические упражнения, массаж, естественные факторы природы, их характеристика. Виды гимнастических упражнений, спортивно-прикладных, подвижных игр. Характеристика и методика применения гимнастических упражнений. Характеристика ОРУ: по степени активности, по анатомическому признаку, по характеру мышечного сокращения, дыхательные упражнения, дренажные упражнения, по использованию предметов и снарядов.

Характеристика и методика применения спортивно-прикладных упражнений и игр. Дозированная ходьба, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля. Характеристика применения игр. Игры на месте, малоподвижные игры, подвижные и спортивные игры. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

Тема 3. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Характеристика травм, их основные клинические проявления. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Особенности применения лечебной физической культуры при травмах. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата, принципы их коррекции, с помощью физических упражнений

Понятие об осанке. Дефекты осанки. Методика ЛФК при дефектах осанки. Сколиоз, виды, степени. Особенности методики ЛФК в зависимости от тяжести заболевания. Плоскостопие, виды. Методика ЛФК при плоскостопии.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) и органов дыхания

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и др.). Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика лечебной физической культуры при различной степени хронической недостаточности сердца.

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая пневмония, хронический обструктивный бронхит, бронхиальная астма, плевриты, эмфизема легких). Основные принципы ЛФК при заболевании легких. Частные методики ЛФК при заболевании легких. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 5. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ

Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения (гастриты, дисфункции кишечника и желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, опущение органов брюшной полости). Основные средства ЛФК при нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК. Виды нарушений обмена веществ (белкового, углеводного, минерального, жирового), клинические проявления данных нарушений, гормональная регуляция обмена веществ. Основные принципы ЛФК при нарушениях обмена веществ. Частные методики ЛФК при ожирении, сахарном диабете, подагре.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Основные клинические данные о видах расстройств движений. Характеристика вялых параличей. Классификация черепно-мозговой травмы. Клиническая картина сотрясения головного мозга. Задачи ЛФК при ДЦП. Особенности занятий в школе с детьми, больными ДЦП. Особенности ЛФК при повреждениях периферических нервов. Особенности ЛФК у больных с последствиями инсульта.

Тема 7. Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Понятие о группах здоровья. Распределение детей по группам здоровья. Формы проведения физических занятий с детьми, имеющими отклонения в здоровье. Формирование детей по группам физической подготовки. Общие рекомендации по физическому воспитанию школьников в зависимости от группы здоровья. Комплектация специальных медицинских групп для занятий физкультурой. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах. Основа тренировочного процесса. Схема урока с учащимися специальных медицинских групп. Абсолютные противопоказания для двигательной нагрузки; относительные противопоказания; динамика ЧСС для этих школьников в период занятия; методика оздоровительной ходьбы и бега; методика применения подвижных и спортивных игр с оздоровительной целью; признаки утомления; принципы самоконтроля; особенности занятий со школьниками с патологией сердечно-сосудистой и дыхательной систем; особенности занятий со школьниками с дисфункцией позвоночника; особенности занятий со школьниками, имеющими патологию суставов, почек, мочевыводящих путей, эндокринные заболевания; методы контроля за динамикой состояния здоровья.

Тема 8. Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.

Процесс старения, физиологические изменения, происходящие в организме. Особенности комплектования групп для лиц старшего и пожилого возраста, проведения ЛФК в этих группах. Средства ЛФК применяемые для лиц пожилого возраста. показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК. Дозирование двигательной нагрузки при проведении занятий ЛФК с лицами среднего и пожилого возраста. Основные формы массажа, используемые для лиц среднего и пожилого возраста. Методика проведения массажа.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 1.	Введение. Общие основы ЛФК	4
Тема 2.	Средства и методы лечебной физической культуры	6
Тема 3.	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6
Тема 4	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) и органов дыхания	4
Тема 5	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ	2
Тема 6	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	6
Тема 7	Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской	4

	группе	
Тема 8	Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста	4

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений по организации занятий физической культурой с обучающимися и лицами среднего и пожилого возраста, имеющими ограниченные возможности здоровья, а также проведение профилактических и восстановительных мероприятий направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (дискуссии, технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: технологии группового обучения, ситуационный анализ, проектирования.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1: Введение. Общие основы ЛФК

Практическое занятие 1, 2: Общие основы лечебной физической культуры (4 часа).

Вопросы занятия:

1. Понятие о лечебной физической культуре.
2. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации..
3. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации.
4. Методы и способы проведения занятий ЛФК.
5. Принципы и способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
6. Характеристика двигательных режимов.
7. Организация занятий лечебной физкультуры в лечебно-профилактических упражнениях.
8. . Оценка эффективности занятий в ЛФК

Практические задания:

1. Разработать рекомендации к дозированию физических упражнений и оценки эффективности занятий ЛФК.

Тема 2. Средства и методы лечебной физической культуры

Практическое занятие 3 - 5: Средства и методы лечебной физической культуры (6 часов)

Вопросы занятия:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений
2. Характеристика основных и дополнительных средств ЛФК: гимнастические упражнения, массаж, естественные факторы природы, их характеристика.
3. Характеристика и методика применения гимнастических упражнений.
4. Характеристика и методика применения спортивно-прикладных упражнений и игр.
5. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

Практическое задание:

1. Составить и продемонстрировать комплекс из 10 упражнений с гимнастическими палками на крупные и средние группы мышц.
2. Составить и продемонстрировать комплекс из 10 дыхательных упражнений.
3. Составить и продемонстрировать комплекс из 5 изометрических упражнений.

Тема 3: Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Практическое занятие 6 - 8: Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (6 часов).

Вопросы занятия:

1. Общие сведения о заболеваниях ОДА. Принципы назначения ЛФК.
2. Методики ЛФК в зависимости от локализации и степени выраженности повреждений.
3. Основные средства и формы ЛФК для лечения заболеваний ОДА: плоскостопия, нарушений осанки, сколиоза, остеохондроза.
4. Разгрузка позвоночника: пассивное вытяжение, активное вытяжение.
5. Массаж при сколиозе, нарушениях осанки, остеохондрозе позвоночника.
6. Методика ЛФК при дефектах осанки.
7. Методика ЛФК при плоскостопии.
8. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

Практическое задание:

1. Составить и провести занятие с применением специальных упражнений для коррекции осанки занимающихся.
2. Составить и показать комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия занимающихся

Тема 4: Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) и органов дыхания

Практическое занятие 9, 10: Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) и органов дыхания (4 часа).

Вопросы занятия:

1. Стенокардия: задачи ЛФК, противопоказания к ЛФК.
2. Средства и формы ЛФК. Гипертоническая болезнь: Критерии диагноза по ВОЗ. Классификация. Этиология, патогенез, клиника.
3. Гипотоническая болезнь: задачи ЛФК, средства и формы ЛФК, методы ЛФК.
4. Задачи ЛФК при заболеваниях дыхательной системы (общетонизирующее воздействие, профилактическое воздействие, патогенетическое /лечебное/ воздействие).
5. Формы массажа при заболеваниях дыхательной системы, противопоказания.

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, вегетососудистая дистония).
2. Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.
3. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (бронхит, бронхиальная астма).
4. Составить конспект «Степени двигательных возможностей людей с нарушениями дыхательной системы». Велотренировки, тренировки бегом, тренировки дозированной ходьбой.
5. Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.

Тема 5: ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ

Практическое занятие 11: ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ (2 часа).

Вопросы занятия:

1. Основные средства ЛФК при нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта (гастриты, холециститы).
2. Показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК.
3. Ожирение: степени ожирения. Задачи ЛФК, средства и формы.
4. Методы оздоровительной тренировки при ожирении (непрерывный метод, интервальный метод).

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гастрит, холециститы, ожирение, сахарный диабет).
2. Составить и провести УГГ для лиц имеющих нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта

Тема 6: Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Практическое занятие 12-14: Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы (6 часов).

Вопросы занятия:

1. ЛФК при ДЦП, общие и частные задачи.
2. Виды физических упражнений, противопоказания к ЛФК.
3. Формы организации занятий по ЛФК: обучение ходьбе, подготовительные упражнения, специальные упражнения, особенности занятий в школе, периоды восстановительного лечения, лечение положением, виды укладок, приемы массажа.
4. Основы методики ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (невриты, неврозы, неврастения, ДЦП).

Тема 7: Основы организации и методики проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе

Практическое занятие 15 -16: Основы организации и методики проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе (4 часа).

Вопросы занятия:

1. Понятие о группах здоровья. Распределение детей по группам здоровья.
2. Формы проведения физических занятий с детьми, имеющими отклонения в здоровье. Формирование детей по группам физической подготовки.

3. Комплектация специальных медицинских групп для занятий физкультурой. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах.

4. Схема урока с учащимися специальных медицинских групп.

5. Абсолютные противопоказания для двигательной нагрузки; относительные противопоказания; динамика ЧСС для детей с ОВЗ в период занятия.

6. Признаки утомления; принципы самоконтроля; особенности занятий со школьниками с патологией сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

7. Особенности занятий со школьниками с дисфункцией позвоночника.

8. Особенности занятий со школьниками, имеющими патологию почек, мочевыводящих путей, эндокринные заболевания; методы контроля за динамикой состояния здоровья.

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры для специальной медицинской группы.

2. Подобрать элементы массажа и самомассажа с учетом медицинских показаний обучающихся.

Тема 8: Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями с людьми среднего и пожилого возраста

Практическое занятие 17 - 18: Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями с людьми среднего и пожилого возраста (4 часа).

Вопросы занятия:

1. Процесс старения, физиологические изменения, происходящие в организме.

2. Особенности комплектования групп для лиц старшего и пожилого возраста, проведения ЛФК в этих группах.

3. Средства ЛФК применяемые для лиц пожилого возраста. показания, противопоказания и сроки назначения ЛФК.

4. Дозирование двигательной нагрузки при проведении занятий ЛФК с лицами среднего и пожилого возраста.

5. Основные формы массажа, используемые для лиц среднего и пожилого возраста. Методика проведения массажа.

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры для лиц среднего и пожилого возраста.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Общие основы лечебной физической культуры	16	8	8	Изучить и составить конспект «История развития лечебной физической культуры». Разработать рекомендации к дозированию физических упражнений и оценки эффективности занятий ЛФК.	Проверка выполненного задания на практическом занятии.

					Групповое обсуждение полученных результатов.
Средства и методы лечебной физической культуры.	16	8	8	Составить комплекс из 10 упражнений с гимнастическими палками на крупные и средние группы мышц. Составить комплекс из 10 дыхательных упражнений. Составить и продемонстрировать комплекс из 5 изометрических упражнений.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	17	8	9	Составить комплекс специальных упражнений для коррекции осанки занимающихся. Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия занимающихся Составить комплекс специальных дыхательных упражнений для лиц имеющих заболевания дыхательной системы. Составить УГТ для лиц имеющих нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта	Методико-практическое занятие (далее – МПЗ) Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания	12	4	8	Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, вегетососудистая дистония). Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (бронхит, бронхиальная астма). Составить конспект «Степени двигательных возможностей людей с нарушениями дыхательной системы». Велотренировки, тренировки бегом, тренировки дозированной ходьбой. Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.	МПЗ Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение
ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ	10	2	8	Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гастрит, холециститы, ожирение, сахарный диабет). Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.	МПЗ Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение
ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	17	8	9	Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (невриты, неврозы, неврастения, ДЦП). Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.	МПЗ Проверка преподавателем.
Основы организации и	15	6	9	Подобрать комплексы лечебной физкультуры для специальной	Проверка

методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.				медицинской группы Подобрать элементы массажа и самомассажа с учетом медицинских показаний обучающихся.	преподавателем.
Основы организации и методики проведения занятий оздоровительными ФУ с лицами среднего и пожилого возраста.	14	6	8	Подобрать комплексы лечебной физкультуры для лиц среднего и пожилого возраста. Составить конспект «Основные формы массажа используемые для лиц среднего и пожилого возраста».	МПЗ Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение
Экзамен:	27	-	27	Подготовка к экзамену.	
Всего:	144	50	67		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2010. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65532>.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.
3. Иванина, Л.И. Лечебная физическая культура в системе общефизической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.И. Иванина, Е.А. Алдошина. — Электрон. дан. — Орел: ОрелГАУ, 2013. — 72 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71313>.

Дополнительная литература:

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2010. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65532>.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.
3. Иванина, Л.И. Лечебная физическая культура в системе общефизической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.И. Иванина, Е.А. Алдошина. — Электрон. дан. — Орел: ОрелГАУ, 2013. — 72 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71313>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Спортивный зал

7. Спортивный инвентарь.