

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

_____ Ю. А. Жадаев

«30» мая 2022 г.

Лечебная физическая культура

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2022

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности
« 12 » 05 2022 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой _____ **Стещенко В.В.** « 12 » 05 2022 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
« 23 » 05 2022 г., протокол № 10

Председатель учёного совета **Буруль Т.Н.** _____ « 23 » 05 2022 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
« 30 » мая 2022 г., протокол № 13

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Разработчики:

Даянова Марина Александровна, канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Лечебная физическая культура» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 30 мая 2022 г., протокол № 13).

1. Цель освоения дисциплины

Приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Основы медицинских знаний», «Плавание с методикой преподавания», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Анатомия», прохождения практик «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- теоретико-методологические основы лечебной физической культуры;
- этиологию и патогенез заболеваний и повреждений костно-мышечной системы, средства и методы ЛФК при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы;
- этиологию и патогенез заболеваний висцеральных систем, средства и методы ЛФК для каждой нозологической группы;

уметь

- составлять комплекс ЛФК с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- □ составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- составлять программу лечения, реабилитации и профилактики заболеваний для различных нозологических групп;

владеть

- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методиками проведения ЛФК заболеваний в каждой нозологической группе;
- методиками проведения лечебных, реабилитационных, оздоровительных мероприятий при различных заболеваниях висцеральных систем и повреждениях костно-мышечной системы.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6з / 6л
Аудиторные занятия (всего)	20	16 / 4
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6 / –
Практические занятия (ПЗ)	–	– / –
Лабораторные работы (ЛР)	14	10 / 4
Самостоятельная работа	79	56 / 23
Контроль	9	– / 9
Вид промежуточной аттестации		– / ЭК
Общая трудоемкость	часы	108
	зачётные единицы	3
		72 / 36
		2 / 1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общие основы лечебной физической культуры	Понятие о ЛФК, его задачи и значение. Средства и формы проведения ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
2	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы	Клиническая характеристика травматических поражений костно-мышечной системы. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений. Частные методики ЛФК при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы.
3	Лечебная физическая культура при заболеваниях висцеральных систем	Клиническая характеристика заболеваний висцеральных систем: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, эндокринная, расстройство питания. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений. Частные методики ЛФК при заболеваниях висцеральных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной.
4	Практическая подготовка	Работать и провести комплекс физкультурно-

	оздоровительных занятий с различными группами населения (по выбору студента)
--	--

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Общие основы лечебной физической культуры	1	–	2	19	22
2	Лечебная физической культурой при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы	2	–	6	18	26
3	Лечебная физической культурой при заболеваниях висцеральных систем	3	–	6	21	30
4	Практическая подготовка	–	–	–	21	21

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др.; под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. -413с.

6.2. Дополнительная литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2006. – 608 с..

2. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>.— ЭБС «IPRbooks».

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Интернет-браузер Mozilla Firefox.
2. Интернет-браузер Google Chrome.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Лечебная физическая культура» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.
3. Комплект презентационного оборудования.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, .

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной

литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Лечебная физическая культура» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.