

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе БГПУ

В.В.Шлыков

04/08/2013
Регистрационный № УД- 35-03-55-2013 /р.

ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для специальности:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс (курсы) 1,2,3

Семестр (семестры) 1,2,3,4,5

Лекции 72
(количество часов)

Экзамен 2,3,5
(семестр)

Семинарские
занятия 34
(количество часов)

Зачет 1,4
(семестр)

Практические
занятия 198 из них 24 СУРС
(количество часов)

Аудиторных часов по
дисциплине 304
(количество часов)

Всего часов по
учебной дисциплине 660
(количество часов)

Форма получения
высшего образования -
очная (дневная)

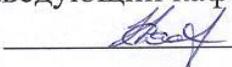
Составил(а) В.И.Тихонова

2013г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения образования по дисциплине «Теория и организация лечебной физической культуры», утверждена «28» мая 2013 г., регистрационный № УД-35-03-51-2013/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры медико-биологических основ физического воспитания « 07 » июня 2013 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой


Н.Г.Соловьёва

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» « 27 » июня 2013 г., протокол № 10

Председатель


М.М.Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ


Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Теория и организация лечебной физической культуры» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)» в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСРБ 1-88 01 02-02-2008 и учебным планом специальности.

Целью изучения дисциплины «Теория и организация лечебной физической культуры» является формирование у студентов системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств, методов и форм лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе педагогической деятельности в области физической культуры для лиц с ослабленным здоровьем.

Задачи изучения дисциплины:

1. Раскрытие сущности лечебной физической культуры и возможных путей ее использования в образовательном процессе.
2. Формирование у студентов системы фундаментальных знаний в области теории и организации лечебной физической культуры.
3. Ознакомление и формирование у студентов способов деятельности по использованию средств, методов, методик, восстановительных технологий в процессе занятий ЛФК с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам лечебной физической культуры.

Типовой учебный план обеспечивает широкий круг знаний в области психолого-педагогических и медико-биологических наук. Учебная программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми дисциплинами по курсу «Теория и организация лечебной физической культуры» являются анатомия, физиология, биохимия, теория и методика физического воспитания, биомеханика.

В результате освоения дисциплины «Теория и организация лечебной физической культуры» *студент должен*

знать:

- теоретические и организационно-методические основы ЛФК;
- анатомио-функциональную характеристику работы мышц различных частей тела;
- клинико-физиологические основы применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики;
- методику применения физических упражнений в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре;
- характеристики оптимальности двигательного стереотипа различных положений и движений тела;
- основы общей патологии;

уметь:

- выбирать основные средства, формы, двигательные режимы в соответствии с задачами лечебной физической культуры;
- оценивать физическое развитие, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, тестировать двигательные качества, проводить функциональное исследование физиологических систем организма;
- составлять комплексы лечебной гимнастики с целью общей и специальной тренировки, для направленного развития различных двигательных способностей, с определенным клинико-физиологическим действием на организм занимающихся.

владеть:

- навыками составления документации (планы-конспекты занятий, комплексы физических упражнений и т.п.), а также отчетной документации по установленным формам;
- методами врачебно-педагогического контроля;
- методами оценки эффективности занятий лечебной физической культурой.

Методика преподавания дисциплины строится на сочетании традиционных форм и методов: теоретических, семинарских и практических занятий, дополняемых самостоятельной работой студентов.

На лекциях студенты формируют представления и знания по теоретическим аспектам ЛФК. Используются современные учебно-информационные ресурсы (компьютерные презентации учебного материала, видеофильмы), элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый метод), коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты и др.).

На семинарских занятиях проверяются и углубляются знания материала лекционного курса, а также контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов.

На практических занятиях закрепляются знания, решаются ситуационные задачи, активизируется самостоятельная деятельность студентов.

На лабораторных занятиях формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки использования физических упражнений и других средств ЛФК в реабилитационном процессе.

Лабораторные занятия проводятся на базах лечебно-профилактических учреждений и учреждений образования профильного типа в подгруппах из расчета 8-12 человек, что способствует активизации самостоятельной деятельности студентов, развитию их педагогической компетентности, дает возможность каждому студенту реализовать учебную информацию.

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении научно-методической литературы и нормативной документации, их реферировании; подготовке сообщений и кратких докладов, выполнении практических заданий, подготовке к зачетам и экзаменам.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится 660 учебных часов, из них 304 аудиторных: в 1-ом семестре – 130 общих и 74 аудиторных часа, во 2-ом – 200 и 80 часов соответственно, в 3-ем семестре –

180 общих и 82 аудиторных часа, в 4-ом – 64 и 42 часа, в 5-ом – 86 и 26 часов соответственно. Распределение по видам занятий: лекций – 72 часа, практических занятий – 198 часов, семинаров – 34 часа.

Контроль знаний студентов проводится в форме зачета в первом и четвертом семестрах, во втором, третьем и пятом семестрах – в форме экзамена.

Репозиторий БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Лечебная физическая культура – один из важнейших компонентов лечения больных, восстановления их работа- и трудоспособности. Предмет, объект, цель, задачи, содержание лечебной физической культуры. Краткая история применения лечебной физической культуры, значение в реабилитации больных и спортсменов.

Исторические аспекты применения физических упражнений в лечении и профилактике болезней и травм. Понятие «Лечебная физическая культура» и краткий исторический очерк ее развития

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Тема 1.1. Виды и характеристика здоровья

Определение понятия «здоровье». Виды и критерии здоровья. Общественное и индивидуальное здоровье. Образ жизни, его категории и характеристика. Характеристика здорового образа жизни и его роль в формировании здоровья. Составляющие здорового образа жизни и их характеристика.

Тема 1.2. Факторы, влияющие на здоровье

Социальное и биологическое в формировании и развитии человека. Генетические основы формирования ребенка. Факторы внешней среды, обеспечивающие нормальное развитие ребенка. Конституция и предрасположенность к различным заболеваниям. Факторы биологической и социальной адаптации.

Тема 1.3. Общие принципы определения индивидуального здоровья

Характеристика индивидуального здоровья. Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье. Значение изучения деятельности различных органов и систем в кинезотерапии. Методы обследования занимающегося ЛФК.

Тема 1.4. Здоровье и факторы его определяющие (семинар по темам 1.1.–1.3.)

Раздел 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Тема 2.1. Принципы рационального питания

Концепция сбалансированного питания, ее принципы и их реализация. Функции и обмен макрокомпонентов питания (белки, жиры, углеводы). Представление о различных системах питания. Структура питания и ее виды. Оценка адекватности питания.

Тема 2.2. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи

Понятия «Нутрициология», «Нутрицевтики». Классификация пищевых веществ. Соотношение микро- и макрокомпонентов в здоровой пище. Связь качественного состава пищи и уровня заболеваемости и смертности. Биологическая роль, симптомы недостаточности, источники содержания витаминов и микроэлементов. Их роль в питании детей разного возраста, взрослых, пожилых людей, беременных женщин и спортсменов. Пищевые волокна как необходимый компонент пищи, их биологическая роль.

Тема 2.3. Роль питания в формировании здоровья (семинар по темам 2.1.–2.2.)

Раздел 3. ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Тема 3.1. Роль движения в формировании здорового ребенка

Значение движений в формировании двигательных навыков ребенка первого года жизни. Особенности гимнастики и массажа в этом возрасте. Двигательная активность детей дошкольного возраста. Роль игры в формировании здорового ребенка. Значение движений в школьном возрасте. Формирование правильной осанки. Движение и профилактика заболеваемости. Школьники и спорт.

Тема 3.2. Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей

Значение двигательной активности у людей с различными профессиональными вредностями для сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных профессиональных заболеваний.

Тема 3.3. Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте

Понятия «Гериятрия» и «Геронтология». Возрастная периодизация. Функциональные сдвиги в организме пожилых людей. Влияние двигательной активности на сохранение здоровья в пожилом и старческом возрасте.

Тема 3.4. Физическая нагрузка и здоровье женщины

Физиологические особенности женского организма. Особенности реакции адаптации к физическим нагрузкам у женщин. Роль движений в формировании здоровья женщин разного возраста. Беременность и двигательная активность.

Тема 3.5. Роль двигательной активности в формировании здоровья
(семинар по темам 3.1.–3.4.)

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Организация службы лечебной физической культуры.
Материальная база

Структура управления и организации работы лечебно-профилактических, образовательных учреждений, где работают инструкторы-методисты по ЛФК. Понятия «Отделение лечебной физической культуры» и «Кабинет лечебной физической культуры». Организация работы отделений и кабинетов ЛФК. Функциональные обязанности инструктора-методиста по ЛФК. Оформление документации, кабинетов и отделений ЛФК.

Материальная база отделения (кабинета) ЛФК. Стационарный и переносной специальный инвентарь. Гигиенические требования к кабинету ЛФК.

Тема 4.2. Задачи, понятия, принципы лечебной физической культуры

Главные задачи лечебной физической культуры – восстановление, коррекция, компенсация, профилактика, раскрытие сущности ЛФК и возможных путей ее использования в образовательном процессе. Формирование у студентов системы фундаментальных знаний в области теории и организации ЛФК. Ознакомление и формирование у студентов способов деятельности по использованию средств, методов, методик, восстановительных технологий в процессе занятий ЛФК с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам ЛФК.

Принципы ЛФК в деятельности специалиста. Характеристика социальных принципов: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума.

Характеристика общеметодических принципов: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, особенности применения общеметодических принципов в лечебной физической культуре

Тема 4.3. Основы организации службы лечебной физической культуры
(семинар по темам 4.1.–4.2.)

**Раздел 5. СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ**

Тема 5.1. Классификация, характеристика физических упражнений,
применяемых в ЛФК

Основные и дополнительные средства ЛФК. Физические упражнения как основное средство лечебной физической культуры. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, и их характеристика. Понятия «Специальные» и «Общеразвивающие» упражнения. Применение общеукрепляющих и специальных упражнений с лечебной целью. Гигиенические факторы природы (солнце, воздух, вода). Дополнительные средства: трудотерапия, механотерапия.

Тема 5.2. Обучение двигательным действиям

Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям. Характеристика метода расчлененно-конструктивного упражнения при обучении движениям. Характеристика метода целостно - конструктивного упражнения при обучении движениям. Вспомогательные средства совершенствования целостного двигательного действия: подводящие упражнения, имитационные упражнения, тренажерные устройства.

Развитие двигательных способностей, необходимых для осуществления двигательного действия как предпосылки к обучению. Структура обучения двигательным действиям: этап начального разучивания двигательного действия (формирование двигательного умения), этап углубленного разучивания двигательного действия (формирование двигательного навыка), этап закрепления и совершенствования двигательного действия.

Тема 5.3. Методы развития двигательных способностей

Характеристика метода строго регламентированного упражнения, его разновидности. Особенности применения метода строго регламентированного упражнения, нормирование нагрузки и отдыха в лечебной физической культуре при направленном развитии гибкости, выносливости, силы и координации. Характеристика игрового и соревновательного методов. Особенности их применения в лечебной физической культуре при направленном развитии различных двигательных способностей.

Тема 5.4. Средства и методы лечебной физической культуры
(семинар по темам 5.1.–5.3.)

Тема 5.5. Формы применения лечебной физической культуры

Формы проведения ЛФК, их характеристика. Лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная лечебная ходьба, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах – формы лечебной физкультуры. Структура занятия ЛФК. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей занятия.

Тема 5.6. Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия

Характеристика, цель и содержание подготовительной, основной и заключительной частей процедуры лечебной гимнастики. Дозирование нагрузки в каждой из этих частей. Методы проведения процедуры лечебной гимнастики (индивидуальный и групповой). Особенности методики лечебной гимнастики. Контроль за эффективностью проведения занятий. Характеристика, цель и содержание самостоятельных занятий.

Тема 5.7. Лечебная дозированная ходьба

Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага). Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему.

Тема 5.8. Дозированное восхождение в лечебной физической культуре

Способы дозирования физической нагрузки. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности на различных периодах применения лечебной физической культуры. Соотношение общеразвивающих и специальных упражнений, общеразвивающих и дыхательных упражнений в зависимости от двигательного режима, периода заболеваний.

Тема 5.9. Ближний туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре

Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы лечебной физической культуры. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.). Влияние на кардиореспираторную систему.

Определение понятия «Тренажер». Классификация тренажеров. Цель использования тренажеров в восстановительном лечении. Дозирование нагрузки.

Тема 5.10. Применение основных форм в лечебной физической культуре(семинар по темам 5.5.–5.9.)

Раздел 6. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 6.1. Общие требования к методике применения физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК

Основы общей и специальной тренировки в ЛФК. Сочетание общего и местного воздействия физических упражнений. Основные условия, обеспечивающие эффективность общей и специальной тренировки в ЛФК. Соотношение средств общей и специальной подготовки в различных структурных частях занятия. Особенности построения занятий в лечебной физической культуре. Правила проведения процедуры лечебной гимнастики с учетом общего и специального воздействия на организм занимающегося.

Тема 6.2. Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре

Виды планирования: перспективное, этапное и краткосрочное. Выбор временных масштабов планирования в общей и специальной тренировке в ЛФК. Особенности планирования и контроля в лечебной физической культуре. Структура плана-конспекта занятия ЛФК. Основные параметры, задачи, содержание.

Тема 6.3. Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в ЛФК

Закономерности развития двигательных способностей: этапность, неравномерность, гетерохронность. Основные закономерности развития двигательных способностей и их учет в лечебной физической культуре. Педагогические принципы развития двигательных способностей. Учет общепедагогических принципов при построении занятий.

Тема 6.4. Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре

Характеристика понятия «Выносливость». Развитие выносливости – одна из основных задач общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре. Особенности направленного развития выносливости в ЛФК. Применение упражнений аэробного характера с целью направленного развития выносливости. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью направленного развития выносливости в общей и специальной тренировке.

Тема 6.5. Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре

Характеристика понятия «Силовые способности». Особенности направленного развития силовых способностей в ЛФК. Увеличение и восстановление силовых показателей с использованием метода повторных усилий «до отказа». Применение упражнений в сопротивлении, упражнений с отягощением. Использование изометрических упражнений в направленном развитии силовых способностей. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью направленного развития силовых способностей.

Тема 6.6. Направленное развитие гибкости в ЛФК

Характеристика понятия «Гибкость». Особенности направленного развития гибкости в лечебной физической культуре. Упражнения на растягивание: активные и пассивные. Характер выполнения активных упражнений: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений. Статические, динамические и комбинированные упражнения. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью направленного развития гибкости.

Тема 6.7. Направленное развитие координационных способностей в ЛФК

Характеристика понятия «Координационные способности». Особенности направленного развития координационных способностей в ЛФК. Средства и методы развития координации движений. Подбор упражнений с движениями в разных плоскостях, с разным темпом, характером и т.д. Тренировка вестибулярного аппарата. Подбор упражнений с учетом особенностей возрастного развития и физического состояния человека.

Тема 6.8. Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК (семинар по темам 6.1.–6.7.)

Раздел 7. ОСНОВЫ КИНЕЗИОЛОГИИ

Тема 7.1. Кинезиология – как наука о воздействии движения на организм человека

Понятие «Кинезиология». Основные научные направления кинезиологии. Влияние физических упражнений на расположение внутренних органов. Влияние физических нагрузок на строение и функцию скелетной мускулатуры.

Тема 7.2. Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы

Структурные изменения, изменения темпов роста длинных трубчатых костей под влиянием физических нагрузок. Адаптационные изменения костной системы у спортсменов. Суставно-связочный аппарат в системе движений. Общие закономерности роста и развития скелетной мускулатуры. Развитие и функциональная активность скелетной мускулатуры в различные возрастные периоды.

Тема 7.3. Анатомо-функциональная характеристика состояний и работы мышц

Характеристика работы двигательного аппарата. Морфологическая и функциональная характеристика мышц. Понятия: «Состояние мышц», «Тонус мышцы», «Сила мышцы». Парадоксальное действие мышц. Понятия: «Цепь звеньев», «Направление тяги», «Пара сил». Визуальные критерии динамики опорно-двигательного аппарата и его составляющих. Понятия: «Динамический стереотип», «Моторный паттерн». Основные группы мышц и их анатомо-функциональная характеристика. Закономерности последовательного или параллельного включения пяти основных групп мышц. Отрицательное влияние на организм человека длительного удержания определенного положения, характеристика длительного удержания позы стоя и позы сидя.

Тема 7.4. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба

Группы мышц, обеспечивающие движение шейного отдела позвоночника. Моторные паттерны: «Флексия головы и шеи», «Экстензия головы и шеи». Группы мышц, обеспечивающие движение поясничного отдела позвоночника. Мышцы, участвующие в разгибании, сгибании, наклоне в сторону, скручивании позвоночного столба. Моторные паттерны: «Флексия туловища», «Экстензия туловища». Уступающая и преодолевающая работа мышц при движениях позвоночного столба. Зависимость характера работы мышц позвоночного столба от направления движения, темпа, исходного положения.

Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения в шейном отделе позвоночного столба. Практические навыки анализа движений и описания движений. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях позвоночного столба (флексии, экстензии, ротации, латерофлексии). Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движении позвоночного столба.

Тема 7.5. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки

Главные, вспомогательные и косвенные дыхательные мышцы. Мышцы, участвующие в актах вдоха и выдоха. Основные и вспомогательные функции дыхательных мышц. Условия для расслабления и отдыха мышц, участвующих в актах вдоха и выдоха. Режимы работы вспомогательных дыхательных мышц. Содружественные сокращения дыхательной и позвоночной мускулатуры во время вдоха и выдоха. Глазодвигательные и дыхательные синергии.

Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения грудной клетки. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях грудной клетки. Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движении грудной клетки.

Тема 7.6. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении верхних конечностей

Мышцы, участвующие в движениях сгибания и разгибания, супинации и пронации кисти и предплечья, отведении, приведении, круговом движении плеча. Динамическая работа мышц верхних конечностей. Компоненты мышечной тяги: движения и сдавливающий. Статическая работа мышц верхних конечностей. Моторные паттерны: «Флексия плеча», «Экстензия плеча», «Абдукция плеча».

Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения верхних конечностей. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях верхней конечности (флексии, экстензии, ротации, абдукции и аддукции). Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движении верхних конечностей.

Тема 7.7. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении нижних конечностей

Мышцы, участвующие в движениях сгибания, разгибания, пронации, супинации бедра, голени, стопы, отведении, приведении, круговом движении нижней конечности. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы. Физические упражнения для мышц нижних конечностей. Динамическая и статическая работа мышц нижних конечностей. Моторные паттерны: «Флексия бедра», «Экстензия бедра».

Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения нижних конечностей. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях нижней конечности (флексии, экстензии, ротации, абдукции и аддукции). Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-

функциональной характеристики мышц, участвующих в движении нижних конечностей.

Тема 7.8. Основы динамической анатомии
(семинар по темам 7.1.–7.7.)

**Раздел 8. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В
ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСОВ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Тема 8.1. Комплексы ЛГ с применением общеразвивающих упражнений с предметами

Составление комплекса ЛГ с применением общеразвивающих упражнений с предметами. Особенности составления комплексов в зависимости от возраста, заболеваний, периода применения лечебной физкультуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением общеразвивающих упражнений с предметами. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.2. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление

Характеристика и методика выполнения упражнений на расслабление. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса упражнений на расслабление. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения ЛФК. Проведение комплекса ЛГ с применением упражнений на расслабление. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.3. Комплексы ЛГ с применением упражнений на растягивание (стретчинг)

Характеристика и методика выполнения упражнений на растягивание. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса ЛГ с применением упражнений на растягивание. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения ЛФК. Методические особенности сочетания упражнений на растягивание и расслабление. Проведение комплекса ЛГ с применением упражнений на растягивание. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.4. Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений

Характеристика и методика выполнения идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений. Клинико-физиологическое

обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения лечебной физической культуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.5. Комплексы ЛГ с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата

Характеристика и методика выполнения упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на тренировку вестибулярного аппарата и воспитания координации движений. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения лечебной физической культуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на тренировку вестибулярного аппарата и формировании координации движений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.6. Комплексы ЛГ с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением

Характеристика и методика выполнения статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса ЛГ с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения ЛФК. Проведение комплекса ЛГ с применением статических упражнений, упражнений с сопротивлением. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.7. Комплексы ЛГ с применением динамических и статических дыхательных упражнений.

Характеристика и методика выполнения динамических и статических дыхательных упражнений. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса ЛГ с применением динамических и статических дыхательных упражнений. Учет методических особенностей применения дыхательных упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения ЛФК. Проведение комплекса ЛГ с применением динамических и статических дыхательных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.8. Терренкур и ближний туризм в ЛФК

Понятие «Дозированная ходьба». Физиологическое действие на организм человека. Показания. Задачи, решаемые в процессе применения дозированной ходьбы по пересеченной местности. Способы дозирования физической нагрузки. Составление плана-маршрута дозированной ходьбы по пересеченной местности. Прохождение маршрута по пересеченной местности.

Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага). Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему. Терренкур. Характеристика маршрутов терренкура.

Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы адаптивной физической культуры. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, на велосипедах и др.). Влияние на кардиореспираторную систему. Дозировка нагрузки. Особенности организации рекреационной и туристской деятельности среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, интеллекта. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Тактика передвижения группы лиц с ограниченными возможностями на спортивном маршруте. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для инвалидов.

Тема 8.9. Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики (семинар по темам 8.1.–8.8.)

Раздел 9. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛФК

Тема 9.1. ЛФК – неспецифический, патогенетический и функциональный метод лечения и профилактики заболеваний

Особенности ЛФК как терапевтического метода. Неспецифическое действие физических упражнений на организм человека. Принцип управляемости – основа функционального воздействия физических упражнений. Сущность патогенетического действия физических упражнений при различных заболеваниях.

Тема 9.2. Физиологические основы лечебного действия физической культуры

Физиологическое и терапевтическое действие физических упражнений. Сущность нейрогуморальной регуляции. Роль лечебной физической культуры в восстановлении нарушенных функций организма, возникших при болезни.

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений на центральную нервную

систему, моторно-висцеральные рефлексы, обмен веществ. Трофическое, нормализующее действие физических упражнений на организм больного человека. Сущность механизма компенсации функции.

Характеристика психогенного влияния физических упражнений на организм больного человека. Учет психологических особенностей пациента в работе инструктора-методиста лечебной физической культуры. Определение необходимых механизмов действия физических упражнений на организм человека при заболеваниях различных систем и органов.

Тема 9.3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК

Показания к назначению ЛФК при заболеваниях внутренних органов, функциональных систем и травмах. Психотерапевтический эффект назначения лечебной физической культуры. Противопоказания к назначению ЛФК.

Тема 9.4. Двигательные режимы в ЛФК

Понятие о мере достаточности физической нагрузки. Периоды применения лечебной физкультуры. Двигательные режимы как объем допустимых движений. Характеристика и содержание двигательных режимов в различные периоды применения лечебной физической культуры. Взаимосвязь двигательных режимов с заболеванием, функциональным состоянием, возрастом и полом больного, периодом болезни.

Тема 9.5. Основы лечебной физической культуры (семинар по темам 9.1.–9.4.)

Раздел 10. ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ В ЦЕЛЯХ КИНЕЗОТЕРАПИИ

Тема 10.1. Функциональное обследование кардиореспираторной системы

Обследование как индивидуальный подход к оценке состояния здоровья. Характеристика методов обследования здоровых и больных людей.

Основные функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Методика их определения. Физиологические параметры этих показателей. Значение, классификация, характеристика методов функциональных исследований сердечно-сосудистой системы. Оценка результатов. Исследования сердечно-сосудистой системы как основа дозировки физической нагрузки в лечебной физической культуре. Значение и характеристика исследования сердечно-сосудистой системы. Использование результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.

Основные функциональные показатели деятельности дыхательной системы. Физиологические параметры этих показателей. Значение, классификация, характеристика методов функциональных исследований

органов дыхания. Оценка результатов. Использование результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.

Тема 10.2. Функциональное обследование ОДА

Особенности функционального обследования ОДА. Измерение линейных размеров тела. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения линейных размеров тела. Методы оценки физического развития.

Измерение амплитуды движений в суставах. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения амплитуды движений в суставах.

Измерение мышечной силы. Основные теоретические положения. Методика и техника измерений мышечной силы.

Тема 10.3. Тестирование двигательных качеств

Значение тестирования двигательных способностей в ЛФК. Тесты для изучения уровня развития различных двигательных способностей у здоровых и больных людей. Оценка результатов. Использование результатов тестов при оценке эффективности занятий лечебной физической культурой, определение направления коррекции физической нагрузки на занятиях ЛГ.

Тема 10.4. Обследование занимающихся ЛФК (семинар по темам 10.1.–10.3.)

Раздел 11. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП И ЕГО НАРУШЕНИЯ

Тема 11.1. Понятие о двигательном стереотипе

Понятие и двигательный стереотип. Уровни построения движения. Уровень А. Уровень Б. Уровень С. Высшие кортикальные уровни.

Тема 11.2. Методика исследования двигательного стереотипа

Функциональная патологии уровня А. Изменение силы, тонуса мышц, наличие локальных уплотнений, укороченных мышц. Методика исследования повышения и снижения функциональной активности мышц.

Функциональная патология уровня В. Характеристика общей осанки – позы положения сидя и стоя (положения головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, поясницы, тазового пояса, нижних конечностей в покое). Визуальная диагностика миостатики, критерии.

Функциональная патология уровня С. Методика оценки умения расслабляться по команде, умения напрягать отдельную мышцу или мышечную группу, имитации назначенных движений после показа.

Тема 11.3. Нарушение двигательного стереотипа

Генерализованные дискоординаторные синдромы. Регионально локальные дискоординаторные синдромы. Нарушения стереотипа дыхания.

Тема 11.4. Перестройка нарушенного двигательного стереотипа

Понятие «Анатомическая цепь мышц». Задняя поверхностная миофасциальная цепь. Передняя поверхностная миофасциальная цепь. Латеральная миофасциальная цепь. Спиралевидная миофасциальная цепь. Глубокая миофасциальная цепь. Оценка стереотипов движения. Общие принципы коррекции прочного двигательного стереотипа. Методика сенсомоторной активации.

Раздел 12. ТРЕНИРОВКА ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

Тема 12.1. Тренировка стереотипа дыхания

Характеристика оптимального стереотипа «дыхание». Типичные ошибки стереотипа дыхания. Тренировка оптимального стереотипа дыхания. Упражнения при нарушенном стереотипе акта вдоха и при нарушенном стереотипе акта выдоха.

Тема 12.2. Тренировка положения тела на обеих ногах

Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на обеих ногах». Типичные ошибки положения стоя на обеих ногах. Коррекция нарушений мышечной регуляции в положении стоя на обеих ногах. Тренировка положения стоя у стены.

Тема 12.3. Тренировка положения тела стоя на одной ноге

Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на одной ноге». Типичные ошибки положения стоя на одной ноге. Коррекция нарушений мышечной регуляции в положении стоя на одной ноге. Тренировка положения тела стоя на одной ноге, попеременного выдвигания ног в положении лежа на спине, сгибания и разгибания ног в положении лежа на боку.

Тема 12.4. Тренировка положения тела сидя

Характеристика оптимального стереотипа «положение тела сидя». Сидение на полу выпрямившись с поворотом туловища. Сидение выпрямившись и поворот головы. Смещение грудной клетки в стороны. Разгрузочная поза Brugger. Типичные ошибки положения тела сидя. Коррекция

нарушений мышечной регуляции различных положений сидя. Тренировка положения тела сидя, владение положением таза сидя.

Тема 12.5. Тренировка сгибания туловища

Характеристика оптимального двигательного стереотипа «сгибание туловища». Типичные ошибки сгибания туловища. Коррекция нарушений мышечной регуляции сгибания туловища. Тренировка кифозирования поясничного отдела позвоночника и вытяжения рук вперед. Тренировка сгибания и разгибания туловища стоя, поднимания предметов с пола, ношения тяжести.

Тема 12.6. Тренировка поднимания рук

Характеристика двигательного стереотипа «поднимание рук». Типичные ошибки поднимания рук. Коррекция нарушений мышечной регуляции поднятия рук. Тренировка поднимания разведенных в сторону рук лежа на животе, поднимания и опускания плеч, поднимания и опускания плеч с поднятыми руками, поднимания рук вперед и назад, поднимания рук над головой.

Тема 12.7. Тренировка оптимального двигательного стереотипа (семинар по темам 11.1. –11.4.,12.1.–12.6.)

Раздел 13. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ЛФК

Понятие «Физическая нагрузка». Характеристика внешней и внутренней стороны нагрузки. Подбор физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Понятие оптимального чередования нагрузки и отдыха. Понятие «Рассеивание физической нагрузки».

Способы дозировки физической нагрузки (по времени, количеству повторений, выбору исходного положения, темпу выполнения, амплитуды движений, использованию дыхательных упражнений и др.). Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в различных периодах применения лечебной физической культуры. Соотношение общеразвивающих и специальных, общеразвивающих и дыхательных упражнений в зависимости от двигательного режима, периода заболевания.

Раздел 14. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛФК

Понятие «Реабилитационный потенциал». Методика оценки реабилитационного потенциала. Формирование групп для занятий ЛФК на основе реабилитационного потенциала, характера течения основного и сопутствующих заболеваний, уровня физического развития и функционального состояния организма, физической подготовленности.

Раздел 15. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК

Тема 15.1. Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний

История формирования понятий о психосоматических заболеваниях. Психология соматического больного, факторы, на нее влияющие. Психологические особенности и психосоматические расстройства в различные возрастные периоды. Роль характерологических особенностей личности, типа высшей нервной деятельности, эмоционального компонента в возникновении заболеваний. Распространенность психосоматической патологии у детей и взрослых.

Тема 15.2. Психотерапевтический эффект лечебных упражнений

Влияние систематических занятий физической культурой на состояние психики человека. Учет особенностей поведенческих реакций у лиц разного возраста с психосоматической патологией при построении занятий лечебной физической культурой.

Тема 15.3. Роль психического фактора в формировании здоровья (семинар по темам 15.1.–15.2.)

Раздел 16. ПРЕПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Тема 16.1. Характеристика и причины предпатологических состояний

Определение понятия «Предпатологическое состояние». Причины его развития. Понятие «Стресс». Виды стресса. Развитие общего адаптационного синдрома при стрессе. Изменение приспособительных механизмов со стороны различных органов и систем при стрессе, развитии предпатологических состояний.

Тема 16.2. Предпатологические состояния как переход от здоровья к болезни (семинар по теме 16.1.)

Раздел 17. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК

Тема 17.1. Роль лечебной физической культуры в санаторно-курортном лечении

Характеристика и особенности различных этапов применения лечебной физической культуры, методов восстановления здоровья: оздоровительный режим, лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия, гидротерапия, грязелечение, фито-ароматерапия, баня и другие. Основы санаторно-курортного лечения. Знакомство с системой работы различных учреждений для восстановления здоровья.

Тема 17.2. Роль закаливания, методы и виды закаливания

Основы закаливания. Роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья и в профилактике болезней. Физиологические механизмы закаливания. Виды и системы закаливания. Основные методы закаливания и их характеристика.

Тема 17.3. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в ЛФК

Значение коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре. Составляющие коррекционно-восстановительных программ и их характеристика. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре в зависимости от заболевания, двигательного режима, возраста и функциональных нарушений органов и систем.

Раздел 18. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛФК

Тема 18.1. Виды научных работ. Формы их представления

Основные виды научных и методических работ, их характеристика (рефераты, контрольные работы, курсовые работы, дипломные работы, диссертации, монографии, книги научные и научно-популярные, научные статьи, тезисы, программы, учебники, учебные пособия, методические рекомендации, электронные издания). Основные формы научной и методической работы: устные сообщения, письменные работы (в том числе опубликованные в печати). Требования, предъявляемые к оформлению научных работ.

Тема 18.2. Структура и содержание дипломной работы

Структура дипломной работы. Содержательный аспект. Разделы работы: титульный лист, оглавление, перечень условных обозначений, общая характеристика, анализ литературных источников по теме исследования, результаты исследований, выводы и заключения, список литературы, приложения.

Тема 18.3. Организация педагогического исследования

Подготовка и проведение исследовательской части работы. Выбор базы для проведения исследования, определение сроков исследования, контингента исследуемых лиц с учетом возраста, пола, заболевания, его степени тяжести, уровня физического развития и физической подготовленности. Составление графика работы с исследуемой группой лиц.

Тема 18.4. Обработка материалов научной и методической деятельности

Методы качественного и количественного анализа, используемые для оценки результатов педагогического воздействия. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности. Основные методы измерительных шкал. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами. Определение меры связи между явлениями. Использование информационных технологий в процессе оценки и обработки результатов исследований.

Тема 18.5. Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде

Правила представления отдельных видов текстового материала при написании научно-методической работы (количественных и порядковых числителей, условно-графических сокращений). Понятие о рубрикации текста.

Представление табличного материала в научной работе. Требования к содержанию таблицы. Требования к форме, построению, редакционно-техническому оформлению таблицы. Представление иллюстрируемого материала в виде рисунков, графиков, диаграмм, чертежей, схем, фотографий. Требования к редакционно-техническому оформлению иллюстрированного материала.

Тема 18.6. Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику

Основные требования к оформлению разделов научно-методической работы: введения, списка сокращений, общей характеристики работы, обзора литературы, методов и организации исследования, результатов исследований, выводов.

Формы внедрения в практику результатов научной и методической деятельности. Значение публикаций и официальных документов для практической деятельности человека. Форма акта внедрения. Открытия, изобретения, рационализаторские предложения как результат научных исследований. Оценка публикаций различного характера в процессе участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах, фестивалях. Значимость выступлений на научных конгрессах, научно-методических конференциях.

Тема 18.7. Подготовка и порядок защиты дипломных работ
(семинар по темам 18.1.–18.6.)

Раздел 19. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПАТОЛОГИИ

Тема 19.1. Общая патология как теоретическая основа медицины.

Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма
Общая патология как наука о наиболее общих закономерностях развития патологических процессов. Понятия «Этиология», «Патологический процесс», «Патогенез», «Саногенез». Патогенетические механизмы на различных стадиях заболевания. Понятия «Адаптация» и «Компенсация нарушенных функций», их роль как факторов обеспечения здоровья и выздоровления при патологических процессах. Понятие «Долговременная адаптация», ее стадии. Декомпенсация как «Срыв» долговременной адаптации.

Тема 19.2. Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов

Понятие о повреждении. Типовые патогенетические механизмы, через которые реализуется повреждающее действие патогенных агентов на органы и ткани.

Гипоксия как универсальный механизм действия различных патогенных факторов, играющий важную роль практически при всех болезнях человека. Основные типы гипоксии и их происхождение.

Нарушение кровообращения. Причины, значение для организма гиперемии, ишемии, инфаркта, тромбоза, эмболии, кровотечения и кровоизлияния.

Понятие о нейротрофических расстройствах, интоксикации.

Понятие о реактивности как об одном из наиболее общих свойств организма отвечать на воздействия факторов внешней и внутренней среды. Виды реактивности, факторы, ее определяющие.

Тема 19.3. Основы патологической физиологии
(семинар по темам 19.1.–19.2.)

Тема 19.4. Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов

Структурно-функциональные изменения клеток и тканей.

Понятие «Дистрофия». Классификация. Белковая, углеводная, жировая, минеральная дистрофии, виды, причины, значение для организма.

Понятие «Атрофия». Физиологическая и патологическая атрофия. Формы патологической атрофии, причины, значение для организма. Некроз. Физиологический и патологический.

Тема 19.5. Универсальные защитно-приспособительные реакции организма

Воспаление как один из типовых (стереотипных, общепатологических) процессов, лежащих в основе многих заболеваний или сопутствующих им. Причины и значение воспаления для организма. Влияние на воспалительный процесс индивидуальных свойств организма, свойств патогенных факторов. Формы воспаления. Механизмы его развития. Признаки.

Понятие о регенерации. Виды, различные уровни регенерации: молекулярная, внутриорганный, внутриклеточная.

Понятие «Гипертрофия». Механизмы возникновения гипертрофии, причины, значение для организма.

Понятие «Иммунитет». Классификация. Неспецифические и специфические механизмы иммунитета, факторы клеточного и гуморального иммунитета. Функции иммунной системы.

Понятие о теплопродукции и теплоотдаче. Классификация, формы лихорадочной реакции. Этиология лихорадки. Механизмы ее развития. Стадии развития лихорадочного состояния и изменение теплового баланса организма.

Тема 19.6. Основы патологической анатомии и защитные реакции организма

(семинар по темам 19.4.–19.5.)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы занятия	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Иное	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теория и организация лечебной физической культуры (304 ч.)		72	174	34	24			
	Введение в специальность (2 ч.)	2				Компьютерная презентация		
1.	ЗДОРОВЬЕ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ (12 ч.)	4	6	2				
1.1.	Виды и характеристика здоровья (4ч.)	4				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
1.2.	Факторы, влияющие на здоровье (4ч.)		4			Анкеты с вопросами		Практические задания
1.3.	Общие принципы определения индивидуального здоровья (2ч)		2					
1.4.	Здоровье и факторы его определяющие(2 ч.)			2				Опрос, тестирование
2.	ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (14ч.)	6	4	2	2пр			
2.1.	Принципы рационального питания(6 ч.)	4	2					
2.1.1.	Принципы рационального питания(4 ч.)	4				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
2.1.2.	Принципы рационального питания(2 ч.)		2			Нормативные документы, таблицы		Учебные дебаты
2.2.	Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи(6 ч.)	2	2		2пр			
2.2.1.	Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия

2.2.2.	Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи(2 ч.)		2			Таблицы, нормативные документы	Учебные дебаты
2.2.3.	Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	Практические задания
2.3.	Роль питания в формировании здоровья (2 ч.)			2			Опрос, тестирование
3.	ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ (12ч.)	2	4	2	4пр		
3.1.	Роль движения в формировании здорового ребенка(2 ч.)	2				Компьютерная презентация	Конспект, дискуссия
3.2.	Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей(2 ч.)		2				
3.3.	Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	Практические задания
3.4.	Физическая нагрузка и здоровье женщины(4 ч.)		2		2пр		
3.4.1.	Физическая нагрузка и здоровье женщины(2 ч.)		2			Анкеты с вопросами	
3.4.2.	Физическая нагрузка и здоровье женщины(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	Защита реферата
3.5.	Роль двигательной активности в формировании здоровья(2 ч.)			2			Опрос, тестирование
4.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (8 ч.)	4	2	2			
4.1.	Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база. (4 ч.)	2	2				
4.1.1.	Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база. (2 ч.)	2				Компьютерная презентация	Конспект

4.1.2.	Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база. (2ч.)		2			Нормативные документы, карта, лечащегося в кабинете ЛФК. Матер.-технич. оснащение зала, кабинета ЛФК; документация специалиста: карта лечащегося - форма № 042/У, направления и журналы учета процедур – форма №029/У и др.).		
4.2.	Задачи, понятия, принципы лечебной физической культуры(2ч.)	2				Компьютерная презентация		
4.3.	Основы организации службы лечебной физической культуры(2ч.)			2				Опрос, тестирование
5.	СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ(26ч.)	6	14	4	2пр			
5.1.	Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК(6 ч.)	2	4					
5.1.1.	Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
5.1.2.	Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК(4 ч.)		4			Плакаты 1.1,1.2		
5.2.	Обучение двигательным действиям(2 ч.)		2					
5.3.	Методы развития двигательных способностей(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
5.4.	Средства и методы ЛФК(2 ч.)			2				Опрос, тестирование

5.5.	Формы применения ЛФК(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		
5.6.	Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия(4 ч.)		4			Лабораторные методики проведения ЛГ Тонометр, секундомер		Составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки
5.7.	Лечебная дозированная ходьба(2 ч.)		2			Методики дозирования нагрузки, секундомер		
5.8.	Дозированное восхождение в ЛФК(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		
5.9.	Ближний туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре(2 ч.)		2			Компьютерная презентация. Матер.-технич. обеспечение кабинетов механотерапии		
5.10.	Применение основных форм в ЛФК (2 ч.)			2				Опрос, тестирование
6.	ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(16 ч.)	2	12	2				
6.1.	Общие требования к методике применения физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
6.2.	Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре(2 ч.)		2					
6.3.	Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в ЛФК(2 ч.)		2			Лабораторные методики проведения ЛГ		
6.4.	Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре(2 ч.)		2			Лабораторные методики проведения ЛГ		
6.5.	Направленное развитие силовых способностей в лечебной		2			Аппарат для		

	физической культуре(2 ч.)					БМстимуляции		
6.6.	Направленное развитие гибкости в ЛФК(2 ч.)		2			Аппарат для БМстимуляции		
6.7.	Направленное развитие координационных способностей в ЛФК(2 ч.)		2			Лабораторные методики проведения ЛГ		
6.8.	Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК(2 ч.)			2				Опрос, тестирование
7.	ОСНОВЫ КИНЕЗИОЛОГИИ(28 ч.)	8	14	2	4пр			
7.1.	Кинезиология – как наука о воздействии движения на организм человека(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		
7.2.	Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы(4 ч.)	2			2пр			
7.2.1.	Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы(4 ч.)	2						Конспект, дискуссия
7.2.2.	Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы(4 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		Практические задания
7.3.	Анатомо-функциональная характеристика состояний и работы мышц(4 ч.)	4				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
7.4.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба(4 ч.)		4					
7.5.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки(4 ч.)		2		2пр			
7.5.1.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки(2 ч.)		2					
7.5.2.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		Практические задания
7.6.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении верхних конечностей(4 ч.)		4					
7.7.	Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении нижних конечностей(4 ч.)		4					Практические задания
7.8.	Основы динамической анатомии(2 ч.)			2				Опрос
8.	ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В		32	2	2пр			

	ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСОВ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ(36 ч.)						
8.1.	Комплексы ЛГ с применением общеразвивающих упражнений с предметами(4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.2.	Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление(4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.3.	Комплексы ЛГ с применением упражнений на растягивание (стретчинг) (4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.4.	Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений(4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.5.	Комплексы ЛГ с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата(4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.6.	Комплексы ЛГ с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением(4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.7.	Комплексы ЛГ с применением динамических и статических ДУ (4 ч.)		4			Схемы ЛГ, комплексы ФУ	Типовые задания
8.8.	Терренкур и ближний туризм в ЛФК(6 ч.)		4		2пр		
8.8.1.	Терренкур и ближний туризм в ЛФК(4 ч.)		4				Типовые задания
8.8.2.	Терренкур и ближний туризм в ЛФК(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	
8.9.	Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики(2 ч.)			2			Контрольный опрос
9.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛФК (16 ч.)	8	4	2	2пр		
9.1.	ЛФК – неспецифический, патогенетический и функциональный метод лечения и профилактики заболеваний(2 ч.)	2				Компьютерная презентация	Конспект, дискуссия
9.2.	Физиологические основы лечебного действия физической культуры(4 ч.)	4				Компьютерная презентация	Конспект, дискуссия
9.3.	Показания и противопоказания к назначению ЛФК(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	
9.4.	Двигательные режимы в ЛФК(6 ч.)	2	4				
9.4.1.	Двигательные режимы в ЛФК(2 ч.)	2				Компьютерная	Конспект,

						презентация		дискуссия
9.4.2.	Двигательные режимы в ЛФК(4 ч.)		4			Плакат 1.2		
9.5.	Основы ЛФК(2 ч.)			2				Опрос
10.	ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ В ЦЕЛЯХ КИНЕЗОТЕРАПИИ(16 ч.)	2	12	2				
10.1.	Функциональное обследование кардиореспираторной системы(6ч)	2	4					
10.1.1.	Функциональное обследование кардиореспираторной системы(2ч)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
10.1.2.	Функциональное обследование кардиореспираторной системы(4ч)		4			Тонометр, секундомер, велоэргометр, методики провед.,анализа функционального обследования		Практические задания
10.2.	Функциональное обследование ОДА(2 ч.)		2			Компьютерная презентация		
10.3.	Тестирование двигательных качеств(6 ч.)		6			Угломер, линейка, сантиметровая лента, динамометр. Таблицы, рисунки		Практические задания
10.4.	Обследование занимающихся ЛФК(2 ч.)			2				Опрос
11.	ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП И ЕГО НАРУШЕНИЯ(14 ч.)	2	12					
11.1.	Понятие о двигательном стереотипе(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
11.2.	Методика исследования двигательного стереотипа(4 ч.)		4					
11.3.	Нарушение двигательного стереотипа(2 ч.)		2					
11.4.	Перестройка нарушенного двигательного стереотипа(6 ч.)		6					
12.	ТРЕНИРОВКА ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА (14 ч.)		12	2				

12.1	Тренировка стереотипа дыхания (2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.2.	Тренировка положения тела на обеих ногах(2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.3	Тренировка положения тела стоя на одной ноге(2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.4.	Тренировка положения тела сидя(2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.5.	Тренировка сгибания туловища(2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.6.	Тренировка поднимания рук(2 ч.)		2			Лабор.методики проведения ЛГ		
12.7.	Тренировка оптимального двигательного стереотипа(2 ч.)			2				Контрольный опрос
13.	ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ЛФК(16 ч.)	4	12					
13.1.	Дозирование нагрузок в ЛФК(4 ч.)	4				Компьютерная презентация		
13.2.	Дозирование нагрузок в ЛФК(12 ч.)		12			Велоэргометр, тонометр, секундомер. Методика определения РС, ОТН		Практические задания
14.	РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛФК(6 ч.)	2	2		2пр			
14.1.	Реабилитационный потенциал, занимающихся ЛФК(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
14.2.	Реабилитационный потенциал, занимающихся ЛФК(2 ч.)		2					
14.3.	Реабилитационный потенциал, занимающихся ЛФК(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		
15.	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК(8ч.)	2	4	2				
15.1.	Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний(4 ч.)	2	2					
15.1.1.	Взаимосвязь психического и соматического в возникновении	2				Компьютерная		Конспект,

	заболеваний(2 ч.)					презентация		дискуссия
15.1.2.	Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний(2 ч.)		2					
15.2.	Психотерапевтический эффект лечебных упражнений(2 ч.)		2			Методика «САН»		
15.3.	Роль психического фактора в формировании здоровья(2 ч.)			2				Опрос
16.	ПРЕПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ(4 ч.)	2		2				
16.1.	Характеристика и причины предпатологических состояний(2 ч.)	2						Конспект, дискуссия
16.2	Предпатологические состояния как переход от здоровья к болезни(2 ч.)			2		Уч.-метод. литература		Опрос
17.	МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК(10 ч.)	2	8					
17.1.	Роль ЛФК в санаторно-курортном лечении(4 ч.)	2	2					
17.1.1.	Роль ЛФК в санаторно-курортном лечении(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
17.1.2.	Роль ЛФК в санаторно-курортном лечении(2 ч.)		2					
17.2	Роль закаливания, методы и виды закаливания(2 ч.)		2			Методики закаливания		
17.3.	Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в ЛФК(4 ч.)		4			Коррекционно-восстановительные программы		Практические задания
18.	МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛФК(20ч.)	2	12	2	4пр			
18.1	Виды научных работ. Формы их представления(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		
18.2.	Структура и содержание дипломной работы(4 ч.)	2	2					
18.2.1.	Структура и содержание дипломной работы(2 ч.)	2				Метод. реком. по подготовке кур./дипл. работ		Конспект
18.2.2.	Структура и содержание дипломной работы(2 ч.)		2			Метод. реком. по подготовке кур./дипл. работ		
18.3.	Организация педагогического исследования (4 ч.)		4			Метод. реком.		

						по подготовке кур./дипл. работ		
18.4.	Обработка материалов научной и методической деятельности(2 ч.)		2			Метод. реком. по подготовке кур./дипл. работ		
18.5.	Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде(4 ч.)		2		2пр			
18.5.1.	Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде(4 ч.)		2			Метод. реком. по подготовке кур./дипл. работ		
18.5.2.	Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде(4 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС		
18.6.	Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику(2 ч.)		2					Практические задания
18.7.	Подготовка и порядок защиты дипломных работ(2 ч.)			2				Практические задания, опрос
19.	ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПАТОЛОГИИ(26 ч.)	12	8	4	2пр			
19.1.	Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма(4 ч.)	2	2					
19.1.1.	Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма(2 ч.)	2				Компьютерная презентация		Конспект, дискуссия
19.1.2.	Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма(2 ч.)		2			Уч.-метод. литература		
19.2.	Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов(8 ч.)	6	2					
19.2.1.	Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов(6 ч.)	6				Компьютерная презентация		Конспект
19.2.2.	Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов(2 ч.)		2			Уч.-метод. литература		
19.3.	Основы патологической физиологии(2 ч.)			2				Опрос
19.4.	Изменения органов и тканей при действии болезнетворных	2	2					

	факторов(4 ч.)						
19.4.1.	Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов(2 ч.)	2				Компьютерная презентация	Конспект
19.4.2.	Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов(2 ч.)		2			Уч.-метод. литература	
19.5.	Универсальные защитно-приспособительные реакции организма(6 ч.)	2	2		2пр		
19.5.1.	Универсальные защитно-приспособительные реакции организма(2 ч.)	2				Компьютерная презентация	Конспект, дискуссия
19.5.2.	Универсальные защитно-приспособительные реакции организма(2 ч.)		2				
19.5.3.	Универсальные защитно-приспособительные реакции организма(2 ч.)				2	Метод. реком. по выполнению УСРС	
19.6.	Основы патологической анатомии и защитные реакции организма(2 ч.)			2			Контрольный опрос

Репозиторий БГПУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература:

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – Москва-Воронеж: М.: ИПП; Воронеж: НПО «Модек», 1997. – 608 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культуру и спортивная медицина: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учеб. для институтов физ. культуры. – Изд. 6-е / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
4. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, А.А. Семенов. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 480 с.
5. Кобзев, В.Ф. Определение и оценка физического развития занимающихся физической культурой и спортом: метод. рекомендации / В.Ф. Кобзев; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, : ВООК, 2008. – 33 с.
6. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/[С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2009. – 416 с.
7. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин. – Ижевск: Удмуртия, 1975. – 199 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [текст]: учебник для студентов высш. учеб. заведений: / Л.П. Матвеев; Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
9. Физическая культура и здоровье учащихся: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры: в 3 ч. / под общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск, 2009.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Дополнительная литература:

1. Здоровье здорового человека / Рос. акад. мед. наук; Рос. науч. центр восстановительной медицины и курортологии Росздрава; гл. ред. А.Н. Разумов, В.И. Покровский. – Москва, 2007. – 544 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.

3. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Марков. – Москва: Академия, 2001. – 320 с.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 с.
5. Георгиевский, А.О. Методология и методика научно-исследовательской работы в области медицины. – Л.: Медицина, 1976. – 81 с.
6. Селуянов, В.Н.; Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Соснина. – М.: Спортивная академия, 2001. – 201 с.
7. Мак Комас А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
8. Железняк, Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2002.– 264 с.
9. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб. метод. пособие. В 2 ч. Ч.1. ЛФК в клинике внутренних болезней – Минск: БГПУ, 2008. – 168 с.
10. Фурманов, А.Г., Князев Ю.Н. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий / учеб. пособие / под ред. А.Г. Фурманова. – Минск, 2002.– 41 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практическое занятие: *Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи*

1. Понятия «нутрициология», «нутрицевтики». Классификация пищевых веществ. Соотношение микро-и макрокомпонентов в здоровой пище.

2. Биологическая роль, симптомы недостаточности, источники содержания витаминов и микроэлементов. Их роль в питании детей разного возраста, взрослых, пожилых людей, беременных женщин и спортсменов.

3. Пищевые волокна как необходимый компонент пищи, их биологическая роль.

Ознакомиться с учебной литературой из списка дополнительной литературы [1-4, 10]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте*

1. Понятие о «гериатрии» и «геронтологии». Возрастная периодизация.

2. Функциональные сдвиги в организме пожилых людей.

3. Влияние двигательной активности на сохранение здоровья в пожилом и старческом возрасте.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [3,6]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Физическая нагрузка и здоровье женщины*

1. Физиологические особенности женского организма.

2. Особенности реакции адаптации к физическим нагрузкам у женщин.

3. Роль движений в формировании здоровья женщин разного возраста.

4. Беременность и двигательная активность.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной литературы [2,6]. Подготовить устные сообщения по вышеуказанным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Дозированное восхождение в ЛФК*

1. Способы дозирования физической нагрузки.

2. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности на различных периодах применения лечебной физической культуры.

3. Соотношение общеразвивающих и специальных упражнений, общеразвивающих и дыхательных упражнений в зависимости от двигательного режима, периода заболеваний.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2,6,9]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы*

1. Структурные изменения, изменения темпов роста длинных трубчатых костей под влиянием физических нагрузок.
2. Суставно-связочный аппарат в системе движений.
3. Общие закономерности роста и развития скелетной мускулатуры. Развитие и функциональная активность скелетной мускулатуры в различные возрастные периоды.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [3,7]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки*

1. Главные, вспомогательные и косвенные дыхательные мышцы. Мышцы, участвующие в актах вдоха и выдоха.
2. Основные и вспомогательные функции дыхательных мышц. Условия для расслабления и отдыха мышц, участвующих в актах вдоха и выдоха. Режимы работы вспомогательных дыхательных мышц.
3. Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения грудной клетки.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [1,3, 7]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Терренкур и ближний туризм в ЛФК*

1. Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага). Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему.
2. Терренкур. Характеристика маршрутов терренкура.
3. Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы адаптивной физической культуры. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, на велосипедах и др.). Влияние на кардиореспираторную систему. Дозировка нагрузки. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2,4,6,9]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Показания и противопоказания к назначению ЛФК*

1. Показания к назначению ЛФК при заболеваниях внутренних органов, функциональных систем и травмах.
2. Противопоказания к назначению ЛФК.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2,4,6,9]. Представить краткий конспект по вышперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Реабилитационный потенциал, занимающихся ЛФК*

1. Понятие «реабилитационный потенциал». Методика оценки реабилитационного потенциала.

2. Формирование групп для занятий ЛФК на основе реабилитационного потенциала, характера течения основного и сопутствующих заболеваний, уровня физического развития и функционального состояния организма, физической подготовленности.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2,6]. Подготовить устные сообщения по вышеуказанным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Виды научных работ. Формы их представления*

1. Основные виды научных и методических работ, их характеристика (рефераты, контрольные работы, курсовые работы, дипломные работы, диссертации, монографии, книги научные и научно-популярные, научные статьи, тезисы, программы, учебники, учебные пособия, методические рекомендации, электронные издания).

2. Основные формы научной и методической работы: устные сообщения, письменные работы (в том числе опубликованные в печати). Требования, предъявляемые к оформлению научных работ.

Ознакомиться с учебной литературой из списка дополнительной литературы [5,6,8]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде*

1. Правила представления отдельных видов текстового материала при написании научно-методической работы (количественных и порядковых числителей, условно-графических сокращений). Понятие о рубрикации текста.

2. Представление табличного материала в научной работе. Требования к содержанию таблицы. Требования к форме, построению, редакционно-техническому оформлению таблицы.

3. Представление иллюстрируемого материала в виде рисунков, графиков, диаграмм, чертежей, схем, фотографий. Требования к редакционно-техническому оформлению иллюстрированного материала.

Ознакомиться с учебной литературой из списка дополнительной литературы [5,6,8]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам. Пройти собеседование.

Практическое занятие: *Универсальные защитно-приспособительные реакции организма*

1. Воспаление как один из типовых (стереотипных, общепатологических) процессов, лежащих в основе многих заболеваний или сопутствующих им. Причины и значение воспаления для организма. Влияние на воспалительный процесс индивидуальных свойств организма, свойств патогенных факторов. Формы воспаления. Механизмы его развития. Признаки.

2. Понятие о регенерации. Виды, различные уровни регенерации: молекулярная, внутриорганная, внутриклеточная.

3. Понятие «гипертрофия». Механизмы возникновения гипертрофии, причины, значение для организма.

4. Понятие «иммунитет». Классификация. Неспецифические и специфические механизмы иммунитета, факторы клеточного и гуморального иммунитета. Функции иммунной системы.

5. Понятие о теплопродукции и теплоотдаче. Классификация, формы лихорадочной реакции. Этиология лихорадки. Механизмы ее развития. Стадии развития лихорадочного состояния и изменение теплового баланса организма.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной литературы [2]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам. Пройти собеседование.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества выполнения требований программы по дисциплине «Теория и организация лечебной физической культуры» используются следующие основные средства диагностики:

– оценка методических разработок, схем (планов-конспектов) занятий ЛФК и комплексов физических упражнений, рефератов, выполненных студентами;

– устный и письменный опрос во время занятий;

– письменные контрольные работы и тесты;

– зачеты и экзамены – в качестве формы итогового контроля

Обязательными условиями допуска студента к зачету и экзамену являются:

- освоение теоретических разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень знаний;

- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной деятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общие принципы определения индивидуального здоровья
3. Принципы рационального питания.
4. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи.
5. Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей.
6. Физическая нагрузка и здоровье женщины.
7. Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база.
8. Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
9. Обучение двигательным действиям.
10. Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия.
11. Лечебная дозированная ходьба.
12. Близкий туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре.
13. Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре.
14. Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в ЛФК.
15. Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре.
16. Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре.
17. Направленное развитие гибкости в ЛФК.
18. Направленное развитие координационных способностей в ЛФК.
19. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба.
20. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки.
21. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении верхних конечностей.
22. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении нижних конечностей.
23. Комплексы ЛГ с применением общеразвивающих упражнений с предметами.
24. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление.
25. Комплексы ЛГ с применением упражнений на растягивание (стретчинг).
26. Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений.
27. Комплексы ЛГ с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата.
28. Комплексы ЛГ с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением.
29. Комплексы ЛГ с применением динамических и статических ДУ.

30. Терренкур и ближний туризм в ЛФК.
31. Двигательные режимы в ЛФК.
32. Функциональное обследование кардиореспираторной системы.
33. Функциональное обследование ОДА.
34. Тестирование двигательных качеств.
35. Методика исследования двигательного стереотипа.
36. Нарушение двигательного стереотипа.
37. Перестройка нарушенного двигательного стереотипа.
38. Тренировка стереотипа дыхания.
39. Тренировка положения тела на обеих ногах.
40. Тренировка положения тела стоя на одной ноге.
41. Тренировка положения тела сидя.
42. Тренировка сгибания туловища.
43. Тренировка поднимания рук.
44. Реабилитационный потенциал занимающихся ЛФК.
45. Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний.
46. Психотерапевтический эффект лечебных упражнений.
47. Роль ЛФК в санаторно-курортном лечении.
48. Роль закаливания, методы и виды закаливания.
49. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в ЛФК.
50. Структура и содержание дипломной работы.
51. Организация педагогического исследования.
52. Обработка материалов научной и методической деятельности.
53. Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде.
54. Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику.
55. Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма.
56. Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов.
57. Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов.
58. Универсальные защитно-приспособительные реакции организма.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практ. занятия	Семинар. зан.
1	2	3	4	
Введение в специальность	2	2		
Раздел 1. Здоровье и его составляющие	12	4	6	2
Тема 1.1. Виды и характеристика здоровья	4	4		
Тема 1.2. Факторы, влияющие на здоровье	4		4	
Тема 1.3. Общие принципы определения индивидуального здоровья	2		2	
Тема 1.4. Здоровье и факторы его определяющие	2			2
Раздел 2. Основы рационального питания	14	6	6	2
Тема 2.1. Принципы рационального питания	6	4	2	
Тема 2.2. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи	6	2	2+2КСР	
Тема 2.3. Роль питания в формировании здоровья	2			2
Раздел 3. Движение и здоровье	12	2	8	2
Тема 3.1. Роль движения в формировании здорового ребенка	2	2		
Тема 3.2. Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей	2		2	
Тема 3.3. Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте	2		2КСР	
Тема 3.4. Физическая нагрузка и здоровье женщины	4		2+2КСР	
Тема 3.5. Роль двигательной активности в формировании здоровья	2			2
Раздел 4. Организационно-методические основы лечебной физической культуры	8	4	2	2
Тема 4.1. Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база	4	2	2	
Тема 4.2. Задачи, понятия, принципы лечебной физической культуры	2	2		
Тема 4.3. Основы организации службы лечебной физической культуры	2			2
Раздел 5. Средства лечебной физической культуры и методы их применения	26	6	16	4
Тема 5.1. Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК	6	2	4	
Тема 5.2. Обучение двигательным действиям	2		2	
Тема 5.3. Методы развития двигательных способностей	2	2		
Тема 5.4. Средства и методы ЛФК	2			2
Тема 5.5. Формы применения ЛФК	2	2		
Тема 5.6. Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия	4		4	
Тема 5.7. Лечебная дозированная ходьба	2		2	
Тема 5.8. Дозированное восхождение в ЛФК	2		2КСР	

Тема 5.9. Близкий туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре	2		2	
Тема 5.10. Применение основных форм в ЛФК	2			2
Раздел 6. Основы общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре	16	2	12	2
Тема 6.1. Общие требования к методике применения физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК	2	2		
Тема 6.2. Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре	2		2	
Тема 6.3. Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в ЛФК	2		2	
Тема 6.4. Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре	2		2	
Тема 6.5. Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре	2		2	
Тема 6.6. Направленное развитие гибкости в ЛФК	2		2	
Тема 6.7. Направленное развитие координационных способностей в ЛФК	2		2	
Тема 6.8. Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в ЛФК	2			2
Раздел 7. Основы кинезиологии	28	8	18	2
Тема 7.1. Кинезиология – как наука о воздействии движения на организм человека	2	2		
Тема 7.2. Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы	4	2	2КСР	
Тема 7.3. Анатомо-функциональная характеристика состояний и работы мышц	4	4		
Тема 7.4. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба	4		4	
Тема 7.5. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки	4		2+2КСР	
Тема 7.6. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении верхних конечностей	4		4	
Тема 7.7. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении нижних конечностей	4		4	
Тема 7.8. Основы динамической анатомии	2			2
Раздел 8. Формирование умений и навыков в проведении комплексов лечебной гимнастики	36		34	2
Тема 8.1. Комплексы ЛГ с применением общеразвивающих упражнений с предметами	4		4	
Тема 8.2. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление	4		4	
Тема 8.3. Комплексы ЛГ с применением упражнений на растягивание (стретчинг)	4		4	

Тема 8.4. Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений	4		4	
Тема 8.5. Комплексы ЛГ с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата	4		4	
Тема 8.6. Комплексы ЛГ с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением	4		4	
Тема 8.7. Комплексы ЛГ с применением динамических и статических ДУ	4		4	
Тема 8.8. Терренкур и ближний туризм в ЛФК	6		4+2КСР	
Тема 8.9. Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики	2			2
Раздел 9. Теоретические основы ЛФК	16	8	6	2
Тема 9.1. ЛФК – неспецифический, патогенетический и функциональный метод лечения и профилактики заболеваний	2	2		
Тема 9.2. Физиологические основы лечебного действия физической культуры	4	4		
Тема 9.3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК	2		2КСР	
Тема 9.4. Двигательные режимы в ЛФК	6	2	4	
Тема 9.5. Основы ЛФК	2			2
Раздел 10. Обследование пациентов в целях кинезотерапии	16	2	12	2
Тема 10.1. Функциональное обследование кардиореспираторной системы	6	2	4	
Тема 10.2. Функциональное обследование ОДА	2		2	
Тема 10.3. Тестирование двигательных качеств	6		6	
Тема 10.4. Обследование занимающихся ЛФК	2			2
Раздел 11. Двигательный стереотип и его нарушения	14	2	12	
Тема 11.1. Понятие о двигательном стереотипе	2	2		
Тема 11.2. Методика исследования двигательного стереотипа	4		4	
Тема 11.3. Нарушение двигательного стереотипа	2		2	
Тема 11.4. Перестройка нарушенного двигательного стереотипа	6		6	
Раздел 12. Тренировка оптимального двигательного стереотипа различных положений и движений тела	14		12	2
Тема 12.1. Тренировка стереотипа дыхания	2		2	
Тема 12.2. Тренировка положения тела на обеих ногах	2		2	
Тема 12.3. Тренировка положения тела стоя на одной ноге	2		2	
Тема 12.4. Тренировка положения тела сидя	2		2	
Тема 12.5. Тренировка сгибания туловища	2		2	
Тема 12.6. Тренировка поднимания рук	2		2	

Тема 12.7. Тренировка оптимального двигательного стереотипа	2			2
Раздел 13. Дозирование нагрузок в ЛФК	16	4	12	
Раздел 14. Реабилитационный потенциал занимающихся ЛФК	6	2	2+2КСР	
Раздел 15. Психологические аспекты применения ЛФК	8	2	4	2
Тема 15.1. Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний	4	2	2	
Тема 15.2. Психотерапевтический эффект лечебных упражнений	2		2	
Тема 15.3. Роль психического фактора в формировании здоровья	2			2
Раздел 16. Предпатологические состояния	4	2		2
Тема 16.1. Характеристика и причины предпатологических состояний	2	2		
Тема 16.2. Предпатологические состояния как переход от здоровья к болезни	2			2
Раздел 17. Методы восстановления здоровья на различных этапах применения ЛФК	10	2	8	
Тема 17.1. Роль ЛФК в санаторно-курортном лечении	4	2	2	
Тема 17.2. Роль закаливания, методы и виды закаливания	2		2	
Тема 17.3. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в ЛФК	4		4	
Раздел 18. Методология научного исследования в ЛФК	20	2	16	2
Тема 18.1. Виды научных работ. Формы их представления	2		2КСР	
Тема 18.2. Структура и содержание дипломной работы	4	2	2	
Тема 18.3. Организация педагогического исследования	4		4	
Тема 18.4. Обработка материалов научной и методической деятельности	2		2	
Тема 18.5. Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде	4		2+2КСР	
Тема 18.6. Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику	2		2	
Тема 18.7. Подготовка и порядок защиты дипломных работ	2			2
Раздел 19. Основы общей патологии	26	12	10	4
Тема 19.1. Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма	4	2	2	
Тема 19.2. Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов	8	6	2	
Тема 19.3. Основы патологической физиологии	2			2

Тема 19.4. Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов	4	2	2	
Тема 19.5. Универсальные защитно-приспособительные реакции организма	6	2	2+2КСР	
Тема 19.6. Основы патологической анатомии и защитные реакции организма	2			2
Итого по дисциплине	304	72	198	34

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
НА 2013/2014 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. ТМФК	Теории и методики физической культуры	Методы развития двигательных способностей изучаются с учетом особенностей применения метода строго-регламентированного упражнения, игрового и др. в ЛФК при направленном развитии физических качеств у пациентов с различными патологическими состояниями	«07» июня 2013г., протокол № 10