

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.08.05 Лечебная физическая культура  
на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2022)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Сформировать у студентов понятия об общих принципах и методических правилах использования лечебной физической культуры, для активного и здорового образа жизни, а также для профилактики и реабилитации больных и на этой основе научить их навыкам и умениям для практической реализации комплексов физических упражнений при различных нозологических формах в сфере лечебной оздоровительной культуры

Задачи изучения дисциплины:

- формирование знаний о принципах и методах ЛФК, их роли и месте в общей системе физической культуры; - формирование представления об основных проявлениях различных патологических состояний, - иметь представление о показаниях и противопоказаниях к применению ЛФК, - повысить уровень теоретических знаний в области лечебной физической культуры при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после заболеваний и травм; - ознакомить с теоретическими основами лечебного действия физических упражнений.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.08.05. «Лечебная физическая культура» относится к обязательным дисциплинам, модулю "Медико-биологические основы физической культуры и спорта".

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	45	45
Лекционные (ЛК)	15	15
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	30	30
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	63	63
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	<p>ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания.</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей.</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся,</p>	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения занятий по ЛФК, роль и место ЛФК в жизни человека</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы ЛФК и использовать эти приемы в практической деятельности</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами ЛФК, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся</p>

	<p>лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.</p>	
ПК-3	<p>ПК-3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД и фитнес-технологий; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медикобиологические основы ФСД</p> <p>ПК-3.2. Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся, в т.ч. с использованием фитнес-технологий;</p> <p>ПК-3.3. Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре, в т.ч. с использованием фитнес-технологий</p>	<p>Знать: медико-биологические основы ФСД и ЛФК</p> <p>Уметь: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся, в т.ч. с использованием технологий лечебной физической культуры</p> <p>Владеть: умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения в т.ч. с использованием ЛФК</p>

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в предмет. Цели, задачи ЛФК	ЛФК, как научная дисциплина и метод лечения, история метода Анатомофизиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК. Нормативно-правовые документы ЛФК, организация работы зала ЛФК. Требования к залам ЛФК.	23	2	6	0	15
2	2.1	ЛФК при заболеваниях внутренних органов.	ЛФК при заболеваниях: бронхит, пневмония, бронхиальная астма, плеврит. ЛФК при ишемической болезни сердца: Гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз.	28	4	8	0	16
3	3.1	ЛФК при заболеваниях нервной системы.	ЛФК при инсультах, невралгиях, ДЦП, неврит тройничного нерва.	28	4	8	0	16
4	4.1	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата.	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата: Симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Механизмы лечебного действия физическими упражнениями при повреждениях ОДА; противопоказания к назначению ЛФК при повреждениях ОДА; постиммобилизационный период.	29	5	8	0	16

Итого	108	15	30	0	63
-------	-----	----	----	---	----

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. Цели, задачи ЛФК	ЛФК, как научная дисциплина и метод лечения, история метода Анатомофизиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК	2
2	2.1	ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях ССС	ЛФК при заболеваниях: бронхит, пневмония, бронхиальная астма, плеврит. ЛФК при ишемической болезни сердца: Гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз.	4
3	3.1	ЛФК при заболеваниях нервной системы.	ЛФК при инсультах, невралгиях, ДЦП, неврит тройничного нерва.	4
4	4.1	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата.	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата: Симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Механизмы лечебного действия физическими упражнениями при повреждениях ОДА; противопоказания к назначению ЛФК при повреждениях ОДА; постиммобилизационный период.	5

#### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. Цели, задачи ЛФК	ЛФК, как научная дисциплина и метод лечения, история метода Анатомо-физиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК	6
2	2.1	ЛФК при заболеваниях	ЛФК при заболеваниях: бронхит, пневмония, бронхиальная астма,	8

		органов дыхания. ЛФК при заболеваниях ССС	плеврит. ЛФК при ишемической болезни сердца: Гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз.	
3	3.1	ЛФК при заболеваниях нервной системы	ЛФК при инсультах, невралгиях, ДЦП, неврит тройничного нерва.	8
4	4.1	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата.	ЛФК при поражениях опорно-двигательного аппарата: Симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Механизмы лечебного действия физическими упражнениями при повреждениях ОДА; противопоказания к назначению ЛФК при повреждениях ОДА; постиммобилизационный период.	8

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет, цели и задачи ЛФК	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	15
2	2.1	ЛФК при заболеваниях внутренних органов	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	16
3	3.1	ЛФК при заболеваниях нервной системы	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	16
4	4.1	ЛФК при поражениях опорно-двигательного	Реферативное сообщение, устное собеседование,	16

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93. (18 шт.)

2. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-305-00242-3 : 325-89. (12 шт.)

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. - Москва : Флинта, 2018. - 421 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1. Тип ЭР: ссылка - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976503151.html>

2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Коновалова Н. Г. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. - 448 с. - Книга из коллекции НФИ КемГУ - Медицина. - ISBN 978-5-8353-1490-4. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/169603>

3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. направление подготовки 034300 - физическая культура. профиль подготовки «спортивная тренировка». бакалавриат / Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/155514>

4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Прядченко В. Ф., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., Дорошенко С. А., Янова М. Г., Янов В. В. - Красноярск : СФУ, 2018. - 90 с. - Книга из коллекции СФУ - Медицина. - ISBN 978-5-7638-3973-9. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/157594>

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э.Н. Вайнер. - 2-е изд. -



Москва : Флинта : Наука , 2011. - 424 с. : ил. - ISBN 978-5-9765-0315-1. - ISBN 978-5-02-034687-1 : 256-00. (8 шт.)

2. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие. - Москва : Академия, 2006. - 176 с. - ISBN 5-7695-2714-5 : 275-00. (21 шт.)

3. Лечебная физическая культура : учеб. / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 416 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6498-7 : 418-00. (27 шт.)

4. Фокин, В.Н. Классический массаж: самоучитель [Текст] . - Москва : ФАИР, 2010. - 359 с. : ил. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1664-2 : 254-54. (16 шт.)

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Рипа, Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 399.00.

2. Черных, А. В. Лечебная физическая культура : Методическое пособие для практических и лабораторных работ. Лечебная физическая культура. Часть 1. Ч. 1 / Черных А. В. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 112 с. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/140392>

3. Федотова, И. В. Лечебная физическая культура: Практикум. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / Федотова И. В., Таможникова И. С. - Волгоград : ВГАФК, 2018. - 156 с. - Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК». - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/158193>

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС IPRbooks; Договор № 1201/16/223-492а от 29.08.2014г.	<a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a>
ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г	<a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a>
ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г.	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»; Договор №	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>

223/17-12 от 28.02.2017г.	
ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г.	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) 1С-Битрикс: Корпоративный портал - Компания 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях 7-Zip ABBYY FineReader Adobe Audition Adobe Flash Adobe In Design Adobe Lightroom Adobe Photoshop

2) MOODLE

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата тематических сообщений. Для самостоятельного освоения темы 9 предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины. Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, что позволяет повысить мотивацию студентов

при конспектировании лекционного материала. Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков:  
Наталья Валентиновна Бочкарникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.