

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022* года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Лечебная физическая культура»
направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки:

Государственное и муниципальное управление в социальной сфере

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

Очно-заочная

Дисциплина реализуется

ЧУ ВО «Институт государственного администрирования» в соответствии с
договором о сетевой форме реализации образовательных программ

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.01.03 «Лечебная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Лечебная физическая культура» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	54	18	18	18
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	54	18	18	18
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	274	82	110	82
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-
Реферат	10	-	10	-
Самостоятельные практические занятия	264	82	100	82
Тестирование	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-	-

Общая трудоемкость час	328	100	128	100
------------------------	-----	-----	-----	-----

4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

В рамках каждой предлагаемой дисциплины выделяются три раздела: теоретический, практический (учебно-тренировочный), методико-практический.

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний о физической культуре и спорте и активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Цель практического (учебно-тренировочного) раздела – освоение и совершенствование физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физической и функциональной подготовленности, приобретение опыта совершенствования и коррекция индивидуального физического развития.

Цель методико-практического раздела - формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Раздел 1. Теоретический	28	18	-	10
2.	Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный)	272	18	-	254
3.	Раздел 3. Методико-практический	28	18	-	10
Всего		328	54	-	274
Зачет		-	-	-	-
Итого		328	54	-	274

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Общие основы ЛФК

Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Организация занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.

Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные упражнения.

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

Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей). Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания. Классификация заболеваний суставов и их характеристика. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.

Тема 5. Массаж и его физиологическое влияние на функции организма. Виды, формы и приемы лечебного массажа

Общие основы массажа. Гигиенические требования к помещению, к массируемому и массажисту. Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа. Методика выполнения процедуры массажа при различных заболеваниях и травмах.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

5.2. Дополнительная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал, раздел «Физическая культура и спорт» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14
4. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>, <http://fis1922.ru/>
6. Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» <https://readera.ru/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
8. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
10. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Лечебная физическая культура» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Лечебная физическая культура» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Лечебная физическая культура» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Лечебная физическая культура» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Лечебная физическая культура», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной литературой по проблемам дисциплины.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – подготовка реферата. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является

зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная физическая культура». Список основной и дополнительной литературы по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Лечебная физическая культура» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Лечебная физическая культура» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат	Разделы 1-3
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		
--	---	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки самостоятельного освоения практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

«3» (удовлетворительно): выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;

		большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы
--	--	--

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (самостоятельное освоение практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины в межсессионный период с указанием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Примерные темы рефератов

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов.
2. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
3. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
4. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
5. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
6. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
7. Подбор средств лечебной физкультуры.
8. Методы определения суммарной физической нагрузки.
9. Формы лечебной физкультуры
10. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
11. Виды массажа.
12. Методики подбора комплекса ЛФК при различных заболеваниях.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Зачет по дисциплине «Лечебная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

Примерный перечень вопросов

1. Основные понятия и термины лечебной физической культуры.
2. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
3. Медицинские группы здоровья и их характеристика.
4. Общие клинико-физиологические основы лечебных физических упражнений.
5. Понятие об оптимальном двигательном режиме.
6. Роль ЛФК в процессе реабилитации.
7. Классификации гимнастических упражнений.
8. Определение и характеристики двигательных режимов.
9. Средства ЛФК.

10. Формы применения ЛФК.
11. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
12. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики.
13. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия, трудотерапия.
14. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.
15. Особенности применения средств ЛФК при различных заболеваниях.
16. Общие особенности мануальных методов воздействия на организм.
17. Общие принципы проведения классического массажа.