

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2025 16:15:28
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

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

УТВЕРЖАЮ:
Ректор
ИОНУ ВО «МПИ»
В.В. Борисова
«24» апреля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Лечебная физическая культура»**

**направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное
управление**

Профиль подготовки:
Государственная и муниципальная служба

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения
очная

Москва 2025 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 элективной дисциплине по физической культуре и спорту «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.О.ДЭ.01.01 «Лечебная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту обязательной части 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) элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Лечебная физическая культура» составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	50	18	18	14
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	50	18	18	14
Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	278	82	110	86
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-
Реферат	10	-	10	-
Самостоятельные практические занятия	268	82	100	86
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 культура», «Лечебная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

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		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Общие основы ЛФК	28	-	18	10
2.	Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	276	-	10	206
3.	Тема 3. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	24	-	8	52
4.	Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы		-	14	10
Всего		328	-	50	278
Зачет		-	-	-	-
Итого		328	-	50	278

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Общие основы ЛФК

Основные понятия ЛФК: определение, задачи, принципы. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Особенности ЛФК при различных заболеваниях. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования правильной осанки. Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная гимнастика. Дозированная ходьба.

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

Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показания и противопоказания к занятиям. Методика дозирования нагрузки. Особенности питания при кардио-респираторных заболеваниях. Дозированная ходьба с контролем ЧСС. Упражнения в положении сидя. Динамические циклические упражнения. Элементы суставной гимнастики. Дыхательные упражнения с удлинённым выдохом. Диафрагмальное дыхание. Тренировка ритмичного дыхания. Адаптированные комплексы йоги.

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

Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата. Классификация травм и заболеваний. Показания и противопоказания. Методики дозирования нагрузки. Принципы ортопедического режима. Поэтапная реабилитация (иммобилизация, постиммобилизация, восстановление). Изометрические напряжения. Механотерапия. Тренировка опорной функции. Суставная гимнастика. При патологиях позвоночника: асимметричные упражнения при сколиозе; декомпрессионные техники при остеохондрозе. Грыжи: стабилизирующие комплексы. Нарушения осанки: корригирующие упражнения. Упражнения с ортопедическими мячами. Адаптивная йога.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Классификация неврологических нарушений. Принципы нейропластичности в реабилитации. Особенности ЛФК при различных неврологических синдромах. Техника безопасности и противопоказания. Нейромышечная активация. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на стабиллоплатформе. Тренировка равновесия. Глазодвигательная гимнастика. Адаптивная йога.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
4. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
5. 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>
6. 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 уни-

верситет 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

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656
3. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>
4. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
5. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>
7. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
9. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
10. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, сетка, ракетки, теннисные мячи, маты, скамейки, шахматы с доской, беговая дорожка, скакалки резиновые, гантели 1.5 кг, гантели 4.0 кг, мячи гимнастические, палки гимнастические, скамья для пресса.
2. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

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.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Лечебная физическая культура» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Подробное содержание отдельных разделов элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Лечебная физическая культура» рассматривается в п.4.2 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 элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Лечебная физическая культура», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

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 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 (аудиторные занятия и самостоятельное освоение практического раздела дисциплины)

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

В рамках текущего контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы.

Результаты текущей аудиторной работы обучающихся фиксируются преподавателем в течение семестра.

По текущей самостоятельной работе обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического раздела дисциплины за семестровый 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

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)

В рамках промежуточного контроля оцениваются результаты работы обучающегося на практических занятиях и результаты самостоятельной работы. Зачет по дисциплине «Лечебная физическая культура» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

В части самостоятельной работы учитывается участие во внешних соревнованиях (за университет, стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях. Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем. Выполнение самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения. При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы.

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.