

«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета оздоровительной
физической культуры и туризма
_____ Н.М.Машарская

Регистрационный № УД- _____/р.

ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине**

для специальности:

1-88 01 01 «Физическая культура»

по направлению

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

Факультет Оздоровительной физической культуры и туризма
Кафедра Лечебной физической культуры
Курс 1, 2, 3
Семестры 1, 2

Лекции 72 (часа) Экзамен 2, 3, 5 семестры
Практические (семинарские) занятия 218 (часов) Зачет 1 семестры
Управляемая самостоятельная работа 14 (часов)
Аудиторных часов по учебной дисциплине 304 (часа)

Всего часов по Учебной дисциплине 352 (часа) Форма получения высшего образования - дневная

Составили: В.И. Приходько, заведующий кафедрой лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент; А.И. Солдатенкова, доцент кафедры лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент; Л.В.Пальвинская, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Учебная программа составлена на основе учебной программы УВО по учебной дисциплине «Теория и организация лечебной физической культуры», утвержденной 03.06.2014, регистрационный № УД-97/баз

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой лечебной физической культуры

Протокол от 17.06.2014 № 13

Заведующий кафедрой

_____ В.И.Приходько

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией факультета оздоровительной физической культуры и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Протокол от 18.06.2014 № 14

Председатель комиссии

_____ Н.М.Машарская

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Теория и организация лечебной физической культуры» является одной из дисциплин подготовки специалиста в области лечебной физической культуры.

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 отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

- раскрыть сущность лечебной физической культуры и возможных путей ее использования в образовательном процессе;
- формирование у студентов системы фундаментальных знаний в области теории и организации лечебной физической культуры;
- ознакомление и формирование у студентов способов деятельности по использованию средств, методов, методик, восстановительных технологий в процессе занятий лечебной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам лечебной физической культуры.

В результате освоения дисциплины «Теория и организация лечебной физической культуры» обучаемый должен:

знать:

- теоретические и организационно-методические основы лечебной физической культуры;
- анатомо-функциональную характеристику работы мышц различных частей тела;
- методику применения физических упражнений в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре;
- характеристики оптимальности двигательного стереотипа различных положений и движений тела;
- наиболее общие механизмы развития заболеваний

уметь:

- выбирать основные средства, формы, двигательные режимы в соответствии с задачами лечебной физической культуры;
- оценить физическое развитие, объем движений в суставах, тестировать двигательные качества, проводить функциональное исследование основных систем организма;
- составлять комплекс лечебной гимнастики с целью общей и специальной тренировки;
- функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Программа рассчитана на 352 учебных часа, из них 304 аудиторных часа: лекций – 72 часа, практических занятий – 198 часов, семинаров – 34 часа.

Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной дисциплины

<i>№ п/п</i>	<i>Название дисциплины</i>	<i>Раздел</i>
<i>1.</i>	<i>Теория и методика физического воспитания</i>	<i>Раздел 1. Общие основы ТФК. Раздел 2. Общие основы ТИМФВ.</i>
<i>2.</i>	<i>Биомеханика</i>	<i>Раздел 1. Кинематика. Раздел 2. Динамика. Раздел 3. Биомеханические аспекты обучения двигательным действиям. Раздел 4. Биомеханика двигательных качеств.</i>
<i>3.</i>	<i>Анатомия</i>	<i>Раздел 1. Введение в анатомию Строение клетки. Ткани внутренней среды. Тема 1.2. Строение клетки. Общие данные о тканях внутренней среды. Раздел 2. Учение о костях и их соединениях (остиология и артросиндесмология. Раздел 3. Учение о мышцах (миология).</i>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	Лекции	Практ. занятия	Семинар. зан.	УСРС
1	2	3	4	5	6
Введение в специальность	2	2			
Раздел 1. Здоровье и его составляющие	12	4		2	6
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	4		
Тема 2.3. Роль питания в формировании здоровья	2			2	
Раздел 3. Движение и здоровье	12	2		2	8
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				2
Тема 3.4. Физическая нагрузка и здоровье женщины	4				4
Тема 3.5. Роль двигательной активности в формировании здоровья	2			2	

1	2	3	4	5	6
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 лечебной физической культуре	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 лечебной физической культуры	2			2	
Тема 5.5. Формы применения лечебной физической культуры	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 лечебной физической культуре	2		2		
Тема 5.9. Ближний туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре	2		2		
Тема 5.10. Применение основных форм в лечебной физической культуре	2			2	

1	2	3	4	5	6
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 лечебной физической культуре	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 лечебной физической культуре	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 лечебной физической культуре	2		2		
Тема 6.7. Направленное развитие координационных способностей в лечебной физической культуре	2		2		
Тема 6.8. Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре	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	2		

1	2	3	4	5	6
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		4		
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 лечебной гимнастики 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 лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание (стретчинг)	4		4		
Тема 8.4. Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений	4		4		

1	2	3	4	5	6
Тема 8.5. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата	4		4		
Тема 8.6. Комплексы лечебной гимнастики с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением	4		4		
Тема 8.7. Комплексы лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений	4		4		
Тема 8.8. Терренкур и ближний туризм в лечебной физической культуре	6		6		
Тема 8.9. Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики	2			2	
Раздел 9. Теоретические основы лечебной физической культуры	16	8	6	2	
Тема 9.1. Лечебная физическая культура – 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 лечебной физической культуры	2		2		
Тема 9.4. Двигательные режимы в лечебной физической культуре	6	2	4		
Тема 9.5. Основы лечебной физической культуры	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 опорно-двигательного аппарата	2		2		
Тема 10.3. Тестирование двигательных качеств	6		6		
Тема 10.4. Обследование занимающихся лечебной физической культурой	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 лечебной физической культуре	16	4	12		
Раздел 14. Реабилитационный потенциал, занимающихся лечебной физической культурой	6	2	4		
Раздел 15. Психологические аспекты применения лечебной физической культуры	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 лечебной физической культуры	10	2	8		
Тема 17.1. Роль лечебной физической культуры 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 лечебной физической культуре	4		4		
Раздел 18. Методология научного исследования в лечебной физической культуре	20	2	16	2	
Тема 18.1. Виды научных работ. Формы их представления	2		2		

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		4		
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	4		
Тема 19.6. Основы патологической анатомии и защитные реакции организма	2			2	
Итого по дисциплине	304	72	198	34	

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Магериальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		лекции	Практические (семинарские) занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8
(1 семестр)							
	<p>Введение в специальность (2 ч.)</p> <p>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.</p> <p>Исторические аспекты применения физических упражнений в лечении и профилактике болезней и травм. Понятие «лечебная физическая культура» и</p>	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	краткий исторический очерк ее развития.						
1.	Здоровье и его составляющие (12 ч.)	12	6	6			
1.1.1.- 1.1.2.	Виды и характеристика здоровья (4 ч.) 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.	4			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
1.2.	Факторы влияющие на здоровье (4 ч.) 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.			4	Методические указания к написанию УСРС	(1-9)	Р
1.3.	Общие принципы определения индивидуального здоровья (2 ч.) Характеристика индивидуального здоровья. Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье. Значение изучения деятельности различных органов и систем в кинезотерапии. Методы обследования занимающегося ЛФК.			2	Методические указания к написанию УСРС	(1-9)	Р
1.4.3.	Здоровье и факторы его определяющие (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
2.	Основы рационального питания (14 ч.)	14	6	8			
2.1.4.- 2.1.6.	Принципы рационального питания (6 ч.) Концепция сбалансированного питания, ее	4	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	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.						
2.2.7.- 2.2.9.	Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи (6 ч.) 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.	2	4		Графопроектор (пленки)	(1-9)	Реферат
2.2.10.	Роль питания в формировании здоровья (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
3.	Движение и здоровье (12 ч.)	2	2	8			
3.1.11.	Роль движения в формировании здорового ребенка (2 ч.) 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	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	профилактика заболеваемости. Школьники и спорт.						
3.2.	Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей (2 ч.) Значение двигательной активности у людей с различными профессиональными вредностями для сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных профессиональных заболеваний.			2	Методические указания к написанию УСРС	(1-9)	Р
3.3.	Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте (2 ч.) Понятие о «гериатрии» и «геронтологии». Возрастная периодизация. Функциональные сдвиги в организме пожилых людей. Влияние двигательной активности на сохранение здоровья в пожилом и старческом возрасте.			2	Методические указания к написанию УСРС	(1-9)	Р
3.4.	Физическая нагрузка и здоровье женщины (4 ч.) Физиологические особенности женского организма. Особенности реакции адаптации к физическим нагрузкам у женщин. Роль движений в формировании здоровья женщин разного возраста. Беременность и двигательная активность.			4	Методические указания к написанию УСРС	(1-9)	Р
3.5.12.	Роль двигательной активности в формировании здоровья (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. Опрос
4.	Организационно-методические основы лечебной физической культуры (8 ч.)	4	4				
4.1.13.- 4.1.14.	Организация лечебной физической культуры. Материальная база (4 ч.) Структура управления и организации работы лечебно-профилактических, образовательных учреждений, где работают инструкторы-методисты по	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	<p>лечебной физической культуре. Понятия «отделение лечебной физической культуры» и «кабинет лечебной физической культуры». Организация работы отделений и кабинетов лечебной физической культуры. Функциональные обязанности инструктора-методиста по лечебной физической культуре. Оформление документации, кабинетов и отделений лечебной физической культуры.</p> <p>Материальная база отделения (кабинета) лечебной физической культуры. Стационарный и переносной специальный инвентарь. Гигиенические требования к кабинету лечебной физической культуре.</p>					
4.2.15.	<p>Понятия, задачи, принципы лечебной физической культуры (2 ч.)</p> <p>Понятия лечебной физической культуры. Задачи лечебной физической культуры.</p> <p>Главные задачи лечебной физической культуры – восстановление, коррекция, компенсация, профилактика, раскрытие сущности лечебной физической культуры и возможных путей ее использования в образовательном процессе. Формирование у студентов системы фундаментальных знаний в области теории и организации лечебной физической культуры. Ознакомление и формирование у студентов способов деятельности по использованию средств, методов, методик, восстановительных технологий в процессе занятий лечебной физической культурой с лицами, имеющими отклонения в</p>	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)

	<p>состоянии здоровья. Формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам лечебной физической культуры.</p> <p>Принципы лечебной физической культуры в деятельности специалиста. Характеристика социальных принципов: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума.</p> <p>Характеристика общеметодических принципов: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, особенности применения общеметодических принципов в лечебной физической культуре</p>						
4.3.16.	Основы организации лечебной физической культуры (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
5.	Средства лечебной физической культуры и методы их применения (26 ч.)	6	20				
5.1.17.- 5.1.19.	<p>Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре (6 ч.)</p> <p>Основные и дополнительные средства лечебной физической культуры. 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. Дополнительные средства: гигиенические факторы</p>	2	4		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	природы (солнце, воздух, вода), трудотерапия, механотерапия.						
5.2.20.	<p>Обучение двигательным действиям (2 ч.)</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	2				(1-9)	
5.3.21.	<p>Методы развития двигательных способностей (2 ч.)</p> <p>Характеристика метода строго регламентированного упражнения, его разновидности. Особенности применения метода строго регламентированного упражнения, нормирование нагрузки и отдыха в лечебной физической культуре при</p>	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	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.						
5.4.22.	Средства и методы лечебной физической культуры (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
5.5.23.	<p>Формы применения лечебной физической культуры (2 ч.)</p> <p>Формы проведения лечебной физической культуры, их характеристика. Лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная лечебная ходьба, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах – основные формы лечебной физкультуры. Структура занятия лечебной физической культуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей занятия.</p>	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
5.6.24.- 5.6.25.	<p>Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия (4 ч.)</p> <p>Характеристика, цель и содержание подготовительной, основной и заключительной частей процедуры лечебной гимнастики. Дозировка 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.</p>		4			(1-9)	

5.7.26.	<p>Лечебная дозированная ходьба (2 ч.)</p> <p>Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага). Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему.</p>		2			(1-9)	
5.8.27.	<p>Дозированное восхождение в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>Способы дозировки 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.</p>		2			(1-9)	
5.9.28.	<p>Ближний туризм. применение тренажеров в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы лечебной физической культуры. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.). Влияние на кардиореспираторную систему.</p> <p>Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров. Цель использования тренажеров в восстановительном лечении. Дозировка нагрузки.</p>		2				
5.10.29.	<p>Применение основных форм в лечебной физической культуре (2 ч.)</p>		2			(1-9)	Контр. опрос

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		лекции	Практические (семинарские) занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8
(2 семестр)							
6.	Основы общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре (16 ч.)	16	2	14			
6.1.30.	Общие требования к методике применения физических упражнений в общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре (2 ч.) Основы общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре. Сочетание общего и местного воздействия физических упражнений. Основные условия, обеспечивающие эффективность общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре. Соотношение средств общей и специальной подготовки в различных структурных частях занятия. Особенности построения занятий в лечебной физической культуре. Правила проведения	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	процедуры лечебной гимнастики с учетом общего и специального воздействия на организм занимающегося.					
6.2.31.	<p>Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>Виды планирования: перспективное, этапное и краткосрочное. Выбор временных масштабов планирования в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре. Особенности планирования и контроля в лечебной физической культуре. Структура плана-конспекта занятия лечебной физической культуры. Основные параметры, задачи, содержание.</p>		2			(1-9)
6.3.32.	<p>Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>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.</p>		2			(1-9)
6.4.33.	<p>Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>Характеристика понятия «выносливость». Развитие выносливости – одна из основных задач общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре. Особенности направленного</p>		2			(1-9)

	развития выносливости в лечебной физической культуре. 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.					
6.5.34.	<p>Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>Характеристика понятия «силовые способности». Особенности направленного развития силовых способностей в лечебной физической культуре. 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.</p>		2			(1-9)
6.6.35.	<p>Направленное развитие гибкости в лечебной физической культуре (2 ч.)</p> <p>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,</p>		2			(1-9)

	динамические и комбинированные упражнения. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью направленного развития гибкости.						
6.7.36.	Направленное развитие координационных способностей в лечебной физической культуре (2 ч.) Характеристика понятия «координационные способности». Особенности направленного развития координационных способностей в лечебной физической культуре. 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.		2			(1-9)	
6.8.37.	Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
7.	Основы кинезиологии (28 ч.)	8	20				
7.1.38.	Кинезиология – как наука о воздействии движения на организм человека (2 ч.) Понятие «кинезиология». Основные научные направления кинезиологии. Влияние физических упражнений на расположение внутренних органов. Влияние физических нагрузок на строение и функцию скелетной мускулатуры.	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
7.2.39.- 7.2.40.	Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы (4 ч.)	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	<p>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.</p>					
7.3.41.- 7.3.42.	<p>Анатомо-функциональная характеристика состояний и работы мышц (4 ч.)</p> <p>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.</p>	4			Мультимедийное сопровождение	(1-9)
7.4.43.- 7.4.44.	<p>Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба (4 ч.)</p> <p>Группы мышц, обеспечивающие движение шейного отдела позвоночника. Моторные паттерны:</p>		4			(1-9)

	<p>«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.</p> <p>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.</p>					
7.5.45.- 7.5.46.	<p>Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки (4 ч.)</p> <p>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.</p>		4			(1-9)

	<p>Содружественные сокращения дыхательной и позвоночной мускулатуры во время вдоха и выдоха. Глазодвигательные и дыхательные синергии.</p> <p>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.</p>					
7.6.47.- 7.6.48.	<p>Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях верхних конечностей (4 ч.)</p> <p>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».</p> <p>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,</p>		4			(1-9)

	участвующих в движении верхних конечностей.						
7.7.49.- 7.7.50.	<p>Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях нижних конечностей (4 ч.)</p> <p>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».</p> <p>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.</p>		4			(1-9)	
7.8.51.	Основы динамической анатомии (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
8.	Формирование умений и навыков в проведении комплексов лечебной гимнастики (36 ч.)		36				
8.1.52.- 8.1.53.	<p>Комплексы лечебной гимнастики с применением общеразвивающих упражнений с предметами (4 ч.)</p> <p>Составление комплекса лечебной гимнастики с применением общеразвивающих упражнений с</p>		4			(1-9)	

	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.					
8.2.54.- 8.2.55.	Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление (4 ч.) 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 лечебной физической культуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление. Анализ проведения. Работа над ошибками.		4			(1-9)
8.3.56.- 8.3.57.	Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание (стретчинг) (4 ч.) Характеристика и методика выполнения упражнений на растягивание. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения лечебной физической культуры.		4			(1-9)

	<p>Методические особенности сочетания упражнений на растягивание и расслабление. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание. Анализ проведения. Работа над ошибками.</p>						
8.4.58.- 8.4.59.	<p>Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений (4 ч.)</p> <p>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</p>		4			(1-9)	
8.5.60.- 8.5.61.	<p>Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата (4 ч.)</p> <p>Характеристика и методика выполнения упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса</p>		4			(1-9)	Р

	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.					
8.6.82.- 8.6.83.	Комплексы лечебной гимнастики с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением (4 ч.) Характеристика и методика выполнения статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Учет методических особенностей применения этих упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения лечебной физической культуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением статических упражнений, упражнений с сопротивлением. Анализ проведения. Работа над ошибками.		4			(1-9)
8.7.64.- 8.7.65.	Комплексы лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений (4 ч.)		4			(1-9)

	<p>Характеристика и методика выполнения динамических и статических дыхательных упражнений. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений. Учет методических особенностей применения дыхательных упражнений в зависимости от заболеваний, периода применения лечебной физической культуры. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.</p>					
8.8.66.- 8.8.68.	<p>Терренкур и ближний туризм в лечебной физической культуре (6 ч.)</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	6			(1-9)	

	<p>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.</p>						
8.9.69.	<p>Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики (2 ч.)</p>		2			(1-9)	Контр. опрос

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		лекции	Практические (семинарские) занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8
(3 семестр)							
9.	Теоретические основы лечебной физической культуры (16 ч.)	8	8				
9.1.70.	Лечебная физическая культура – неспецифический, патогенетический и функциональный метод лечения и профилактики заболеваний (2 ч.) Особенности лечебной физической культуры 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.	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
9.2.71.-	Физиологические основы лечебного действия	4			Мультимедийное	(1-9)	

9.2.72.	<p>физической культуры (4 ч.)</p> <p>Физиологическое и терапевтическое действие физических упражнений. Сущность нейрогуморальной регуляции. Роль лечебной физической культуры в восстановлении нарушенных функций организма, возникших при болезни.</p> <p>Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений на центральную нервную систему, моторно-висцеральные рефлексy, обмен веществ. Трофическое, нормализующее действие физических упражнений на организм больного человека. Сущность механизма компенсации функции.</p> <p>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.</p>				сопровождение		
9.3.73.	<p>Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры (2 ч.)</p> <p>Показания к назначению лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов, функциональных систем и травмах. Психотерапевтический эффект назначения лечебной физической культуры. Противопоказания к назначению лечебной физической культуры.</p>		2			(1-9)	

9.4.74.- 9.4.76.	<p>Двигательные режимы в лечебной физической культуре (6 ч.)</p> <p>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.</p>	2	4		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	Р
9.5.77.	Основы лечебной физической культуры (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
10.	Обследование пациентов в целях кинезотерапии (16 ч.)	2	14				
10.1.78.- 10.1.80.	<p>Функциональное обследование кардиореспираторной системы (6 ч.)</p> <p>Обследование как индивидуальный подход к оценке состояния здоровья. Характеристика методов обследования здоровых и больных людей.</p> <p>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</p>	2	4		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	<p>результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.</p> <p>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.</p>						
10.2.81.	<p>Функциональное обследование опорно-двигательного аппарата (2 ч.)</p> <p>Особенности функционального обследования опорно-двигательного аппарата. Измерение линейных размеров тела. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения линейных размеров тела. Методы оценки физического развития.</p> <p>Измерение амплитуды движений в суставах. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения амплитуды движений в суставах.</p> <p>Измерение мышечной силы. Основные теоретические положения. Методика и техника измерений мышечной силы.</p>		2			(1-9)	
10.3.82.- 10.3.84.	<p>Тестирование двигательных качеств (6 ч.)</p> <p>Значение тестирования двигательных способностей в лечебной физической культуре. Тесты для изучения уровня развития различных двигательных способностей у здоровых и больных людей. Оценка результатов. Использование результатов тестов при</p>		6			(1-9)	Р

	оценке эффективности занятий лечебной физической культурой, определение направления коррекции физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.						
10.4.85	Обследование занимающихся лечебной физической культурой (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
11	Двигательный стереотип и его нарушения (14 ч.)	2	12				
11.1.86.	Понятие о двигательном стереотипе (2 ч.) Понятие и двигательный стереотип. Уровни построения движения. Уровень А. Уровень Б. Уровень С. Высшие кортикальные уровни.	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
11.2.87.- 11.2.88.	Методика исследования двигательного стереотипа (4 ч.) 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.		4			(1-9)	
11.3.89.	Нарушение двигательного стереотипа (2 ч.)		2			(1-9)	

	Генерализованные дискоординаторные синдромы. Регионально локальные дискоординаторные синдромы. Нарушения стереотипа дыхания.					
11.4.90.- 11.4.92.	Перестройка нарушенного двигательного стереотипа (6 ч.) 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.		64			(1-9)
12.	Тренировка оптимального двигательного стереотипа различных положений и движений тела (14 ч.)		14			
12.1.93.	Тренировка стереотипа дыхания (2 ч.) Характеристика оптимального стереотипа «дыхание». Типичные ошибки стереотипа дыхания. Тренировка оптимального стереотипа дыхания. Упражнения при нарушенном стереотипе акта вдоха и при нарушенном стереотипе акта выдоха.		2			(1-9) Р
12.2.94.	Тренировка положения тела на обеих ногах (2 ч.) 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.		2			(1-9)
12.3.95.	Тренировка положения тела стоя на одной ноге (2 ч.) Характеристика оптимального стереотипа		2			(1-9)

	«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 выдвижения ног в положении лежа на спине, сгибания и разгибания ног в положении лежа на боку.					
12.4.96.	Тренировка положения тела сидя (2 ч.) 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.		2			(1-9)
12.5.97.	Тренировка сгибания туловища (2 ч.) 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.		2			(1-9)
12.6.98.	Тренировка поднимания рук (2 ч.) Характеристика двигательного стереотипа «поднимание рук». Типичные ошибки поднимания рук.		2			(1-9)

	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.						
12.7.99.	Тренировка оптимального двигательного стереотипа (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
13.100.- 13.107.	<p>Дозирование нагрузок в лечебной физической культуре (16 ч.)</p> <p>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».</p> <p>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</p>	4	12		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
14.108.- 14.110.	<p>Реабилитационный потенциал, занимающихся лечебной физической культуры (6 ч.)</p> <p>Понятие «реабилитационный потенциал».</p>	2	4		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	<p>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.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		лекции	Практические (семинарские) занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8
(4 семестр)							
15.	Психологические аспекты применения лечебной физической культуры (8 ч.)	2	6				
15.1.111.- 15.1.112.	Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний (4 ч.) 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.	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

15.2.113.	<p>Психотерапевтический эффект лечебных упражнений (2 ч.)</p> <p>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.</p>		2			(1-9)	Р
15.3.114.	<p>Роль психического фактора в формировании здоровья (2 ч.)</p>		2			(1-9)	Контр. опрос
16.	<p>Предпатологические состояния (4 ч.)</p>	2	2				
16.1.115.	<p>Характеристика и причины предпатологических состояний (2 ч.)</p> <p>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.</p>	2			Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
16.2.116.	<p>Предпатологические состояния как переход от здоровья к болезни (2 ч.)</p>		2			(1-9)	Контр. опрос
17.	<p>Методы восстановления здоровья на различных этапах применения лечебной физической культуры (10 ч.)</p>	2	8				
17.1.117.- 17.1.118.	<p>Роль лечебной физической культуры в санаторно-курортном лечении (4 ч.)</p> <p>Характеристика и особенности различных этапов применения лечебной физической культуры, методов восстановления здоровья: оздоровительный режим, лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия, гидротерапия, грязелечение, фито-</p>	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	аромотерапия, баня и другие. Основы санаторно-курортного лечения. Знакомство с системой работы различных учреждений для восстановления здоровья.						
17.2.119.	Роль закаливания, методы и виды закаливания (2 ч.) 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.		2			(1-9)	Р
17.3.120.- 17.3.121.	Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре (4 ч.) 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.		4			(1-9)	
18.	Методология научного исследования в лечебной физической культуре (20 ч.)	2	18				
18.1.122.	Виды научных работ. формы их представления (2 ч.) 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,		2			(1-9)	Р

	электронные издания). Основные формы научной и методической работы: устные сообщения, письменные работы (в том числе опубликованные в печати). Требования, предъявляемые к оформлению научных работ.						
18.2.123.- 18.2.124.	Структура и содержание дипломной работы (4 ч.) 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.	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
18.3.	Организация педагогического исследования (4 ч.) 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.		4			(1-9)	Р
18.4.125.	Обработка материалов научной и методической деятельности (2 ч.) 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		2			(1-9)	Р

	результатами. Определение меры связи между явлениями. Использование информационных технологий в процессе оценки и обработки результатов исследований.					
18.5.126.- 18.5.127.	<p>Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде (4 ч.)</p> <p>Правила представления отдельных видов текстового материала при написании научно-методической работы (количественных и порядковых числителей, условно-графических сокращений). Понятие о рубрикации текста.</p> <p>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.</p>	4			(1-9)	
18.6.128.	<p>Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику (2 ч.)</p> <p>Основные требования к оформлению разделов научно-методической работы: введения, списка сокращений, общей характеристики работы, обзора литературы, методов и организации исследования, результатов исследований, выводов.</p> <p>Формы внедрения в практику результатов научной и методической деятельности. Значение публикаций и официальных документов для</p>	2			(1-9)	

	<p>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.</p>						
18.7.129.	Подготовка и порядок защиты дипломных работ (2 ч.)		2				(1-9) Контр. опрос

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		лекции	Практические (семинарские) занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8
(5 семестр)							
19.	Основы общей патологии (26 ч.)	12	14				
19.1.130.- 19.1.131.	<p>Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма (4 ч.)</p> <p>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.</p>	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

19.2.132.- 19.2.135.	<p>Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов (8 ч.)</p> <p>Понятие о повреждении. Типовые патогенетические механизмы, через которые реализуется повреждающее действие патогенных агентов на органы и ткани.</p> <p>Гипоксия как универсальный механизм действия различных патогенных факторов, играющий важную роль практически при всех болезнях человека. Основные типы гипоксии и их происхождение.</p> <p>Нарушение кровообращения. Причины, значение для организма гиперемии, ишемии, инфаркта, тромбоза, эмболии, кровотечения и кровоизлияния.</p> <p>Понятие о нейротрофических расстройствах, интоксикации.</p> <p>Понятие о реактивности как об одном из наиболее общих свойств организма отвечать на воздействия факторов внешней и внутренней среды. Виды реактивности, факторы, ее определяющие.</p>	6	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
19.3.136.	Основы патологической физиологии (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос
19.4.137.- 19.4.138.	<p>Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов (4 ч.)</p> <p>Структурно-функциональные изменения клеток и тканей.</p> <p>Понятие «дистрофия». Классификация. Белковая, углеводная, жировая, минеральная дистрофии, виды, причины, значение для организма.</p> <p>Понятие «атрофия». Физиологическая и</p>	2	2		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	

	патологическая атрофия. Формы патологической атрофии, причины, значение для организма. Некроз. Физиологический и						
19.5.139.- 19.5.141.	<p>Универсальные защитно-приспособительные реакции организма (6 ч.)</p> <p>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.</p> <p>Понятие о регенерации. Виды, различные уровни регенерации: молекулярная, внутриорганный, внутриклеточная.</p> <p>Понятие «гипертрофия». Механизмы возникновения гипертрофии, причины, значение для организма.</p> <p>Понятие «иммунитет». Классификация. Неспецифические и специфические механизмы иммунитета, факторы клеточного и гуморального иммунитета. Функции иммунной системы.</p> <p>Понятие о теплопродукции и теплоотдаче. Классификация, формы лихорадочной реакции. Этиология лихорадки. Механизмы ее развития. Стадии развития лихорадочного состояния и изменение теплового баланса организма.</p>	2	4		Мультимедийное сопровождение	(1-9)	
19.6.142.	Основы патологической анатомии и защитные реакции организма (2 ч.)		2			(1-9)	Контр. опрос

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение научной литературы по вопросам особенностей функционального контроля, сочетания физиологических показателей с целью дозирования физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.
2. Изучение научной литературы по вопросам оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой.
3. Изучение научной литературы по вопросам тренировки оптимального двигательного стереотипа различных положений и движений.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики сформированности знаний студентов используются следующие основные средства:

1. Критериально-ориентировочные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки.
2. Устный опрос.
3. Письменный опрос.
4. Написание реферата.
5. Зачет.
6. Экзамен.

Обязательным условием допуска студента к 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ 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. Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте.
7. Физическая нагрузка и здоровье женщины.
8. Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база.
9. Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.
10. Обучение двигательным действиям.
11. Занятие лечебной гимнастики. Самостоятельные занятия.
12. Лечебная дозированная ходьба.
13. Дозированное восхождение в лечебной физической культуре.
14. Близний туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре.
15. Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре.
16. Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в лечебной физической культуре.
17. Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре.
18. Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре.
19. Направленное развитие гибкости в лечебной физической культуре.
20. Направленное развитие координационных способностей в лечебной физической культуре.
21. Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы.
22. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба.
23. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки.
24. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении верхних конечностей.
25. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движении нижних конечностей.
26. Комплексы лечебной гимнастики с применением общеразвивающих упражнений с предметами.

27. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление.

28. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание (стретчинг).

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

30. Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата.

31. Комплексы лечебной гимнастики с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением.

32. Комплексы лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений.

33. Терренкур и ближний туризм в лечебной физической культуре.

34. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры.

35. Двигательные режимы в лечебной физической культуре.

36. Функциональное обследование кардиореспираторной системы.

37. Функциональное обследование опорно-двигательного аппарата.

38. Тестирование двигательных качеств.

39. Методика исследования двигательного стереотипа.

40. Нарушение двигательного стереотипа.

41. Перестройка нарушенного двигательного стереотипа.

42. Тренировка стереотипа дыхания.

43. Тренировка положения тела на обеих ногах.

44. Тренировка положения тела стоя на одной ноге.

45. Тренировка положения тела сидя.

46. Тренировка сгибания туловища.

47. Тренировка поднимания рук.

48. Дозирование нагрузок в лечебной физической культуре.

49. Реабилитационный потенциал, занимающихся лечебной физической культурой.

50. Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний

51. Психотерапевтический эффект лечебных упражнений.

52. Роль лечебной физической культуры в санаторно-курортном лечении

53. Роль закаливания, методы и виды закаливания.

54. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре.

55. Виды научных работ. Формы их представления.

56. Структура и содержание дипломной работы.

57. Организация педагогического исследования.

58. Обработка материалов научной и методической деятельности.

59. Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде.

60. Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику.

61. Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма.

62. Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов.

63. Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов.

64. Универсальные защитно-приспособительные реакции организма.

ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Здоровье и факторы его определяющие.
2. Роль питания в формировании здоровья.
3. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
4. Основы организации службы лечебной физической культуры.
5. Средства и методы лечебной физической культуры.
6. Применение основных форм в лечебной физической культуре.
7. Применение физических упражнений в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре.
8. Основы динамической анатомии.
9. Клинико-физиологическое обоснование применения различных гимнастических упражнений в комплексах лечебной гимнастики.
10. Основы лечебной физической культуры.
11. Обследование занимающихся лечебной физической культурой.
12. Тренировка оптимального двигательного стереотипа.
13. Роль психического фактора в формировании здоровья.
14. Предпатологические состояния как переход от здоровья к болезни.
15. Подготовка и порядок защиты дипломных работ.
16. Основы патологической физиологии.
17. Основы патологической анатомии и защитные реакции организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 60 с.
2. 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.
3. 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.
4. Черемисинов, В.Н. Валеология: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – Москва: Физическая культура, 2005. – 144 с.
5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высш. учеб. заведений: / В.И. Дубровский; В.И. Дубровский – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
7. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культуру и спортивная медицина: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.
8. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, А.А. Семененко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 480 с.
9. 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. 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.
11. Купчинов, Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазько. – Минск: Минск. гос. лингв. ун-т, 2001. – 49 с.
12. 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.
13. 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.

14. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 с.
15. Раевский, В.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / В.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. В.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
16. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин. – Ижевск: Удмуртия, 1975. – 199 с.
17. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для техн. физ. культ. / В.М. Выдрин [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
18. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 416 с.
19. 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.
20. Мак Комас, А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
21. 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», 2001. – 264. с.