

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
университета

_____ Е.В.Фильгина

_____ /Регистрационный № УД - _____ /баз.

ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности:
1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)»

Минск 2014

СОСТАВИТЕЛИ:

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»;

М.К.Лисовский, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол от 10.04.2014 № 9);

Т.А.Глазько, доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет» кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.05.2014 № 12);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 2014 №);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 2014 №);

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Теория и организация лечебной физической культуры» разработана в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой степени специальности 1-88 01 01 «Физическая культура» по направлению 1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)» и предназначена для реализации в рамках цикла специальных дисциплин. Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание в соответствии с новыми научно-методическими разработками в области лечения средствами физической культуры; акцент на компетентностном подходе в обучении, самостоятельной подготовке студентов; использование современных инновационных педагогических технологий.

Для изучения дисциплины «Теория и организация лечебной физической культуры» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Биомеханика», «Анатомия».

Цель и задачи учебной дисциплины «Теория и организация лечебной физической культуры»

Основная цель изучения учебной дисциплины – 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 учебной дисциплины:

- формирование системы знаний о факторах, влияющих на здоровье, и наиболее общих механизмах развития заболеваний;
- 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 состоянии здоровья;
- формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам лечебной физической культуры.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- виды, критерии здоровья и факторы, его определяющие;
- причины развития предпатологических состояний и заболеваний;
- основы общей патологии;
- теоретические и организационно-методические основы лечебной физической культуры;
- анатомо-функциональную характеристику работы мышц различных частей тела;

- особенности направленного развития физических качеств у занимающихся лечебной физической культурой;

- методика проведения тестов и проб, применяемых при обследовании больных в целях кинезотерапии;

уметь:

- выявлять факторы, определяющие здоровье человека;

- определять причины развития предпатологических состояний и заболеваний;

- выделять нормальные физиологические процессы как основу компенсаторно-приспособительных реакций;

- выбирать основные средства, формы, двигательные режимы в соответствии с задачами лечебной физической культуры;

- оценивать физическое развитие, объем движений в суставах, тестировать физические качества, проводить функциональное исследование основных систем организма;

- составлять комплекс лечебной гимнастики в целях общей и специальной тренировки;

владеть:

- навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;

- навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;

- навыками проведения тестирования при обследовании больных в целях кинезотерапии.

В соответствии с типовым учебным планом изучение дисциплины рассчитано на 660 учебных часа, из них 304 – аудиторные. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 72 часа, практические занятия – 198 часов, семинарские – 34 часа. По дисциплине предусмотрено написание курсовой работы.

Методы (технологии) обучения

Содержание всех тем лекционных, практических и семинарских занятий ориентировано на освещение теоретико-методических основ лечебной физической культуры, роли, значимости механизмов воздействия естественно-биологических средств (движения) в восстановлении организма человека после травм и заболеваний, а также в профилактике возникновения осложнений патологических состояний.

На практических занятиях в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника учреждения высшего образования внедряются методики активного обучения, при этом составляются комплексы лечебной гимнастики, применяя различные физические упражнения с учетом анатомо-функциональной работы мышц, отрабатываются практические навыки по обследованию пациентов в целях кинезотерапии, по оценке стереотипа различных положений и движений тела, используются деловые игры, в которых моделируются реальные условия проведения разных форм ЛФК.

В процессе преподавания дисциплины используются личностно и профессионально ориентированные образовательные технологии проблемно-модульного обучения, учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии, анализ ситуации (метод кейсов), предполагающие развитие профессионально значимых качеств и практических умений, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разработанных задач.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение научной и методической литературы, реферирование литературных источников, осуществление контроля физиологических показателей, характеризующих функциональное состояние организма, которые возможно использовать для оценки эффективности занятий по лечебной физической культуре.

Текущий контроль успеваемости рекомендуется проводить в форме устного опроса или тестового контроля на практических занятиях с выставлением текущих оценок по пройденным темам и заданиям, возможно использование рейтинговой системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативных моделей управляемой самостоятельной работы. Рекомендуемая методика проведения итоговых семинаров заключается в проведении устных или письменных опросов по определенным разделам и темам. Рекомендуемая итоговая оценка знаний осуществляется в форме зачетов и экзаменов.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практ. зан.	Семинар. Зан.
1	2	3	4	5
Введение в специальность	2	2		
Раздел 1. Здоровье и его составляющие	12	4	6	2
Тема 1.1. Виды и характеристика здоровья	4	4		
Тема 1.2. Факторы, влияющие на здоровье	4		4	
Тема 1.3. Общие принципы определения индивидуального здоровья	2		2	
Тема 1.4. Здоровье и факторы, его определяющие	2			2
Раздел 2. Основы рационального питания	14	6	6	2
Тема 2.1. Принципы рационального питания	6	4	2	
Тема 2.2. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи	6	2	4	
Тема 2.3. Роль питания в формировании здоровья	2			2
Раздел 3. Движение и здоровье	12	2	8	2
Тема 3.1. Роль движения в формировании здорового ребенка	2	2		
Тема 3.2. Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей	2		2	
Тема 3.3. Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте	2		2	
Тема 3.4. Физическая нагрузка и здоровье женщины	4		4	
Тема 3.5. Роль двигательной активности в формировании здоровья	2			2
Раздел 4. Организационно-методические основы лечебной физической культуры	8	4	2	2
Тема 4.1. Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база	4	2	2	
Тема 4.2. Понятия, задачи, принципы лечебной физической культуры	2	2		
Тема 4.3. Основы организации службы лечебной физической культуры	2			2
Раздел 5. Средства лечебной физической культуры, методы и формы 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 гимнастикой. 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
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	
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 движениях верхних конечностей	4		4	
Тема 7.7. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях 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	
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 стоя 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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

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

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

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Тема 1.1. ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЯ

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

Тема 1.2. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

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

Тема 1.3. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

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

Тема 1.4. ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ (итоговый семинар по темам 1.1–1.3)

Раздел 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Тема 2.1. ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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

Тема 2.2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О БИОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МИКРОКОМПОНЕНТОВ ПИЩИ

Понятия «нутрициология», «нутрицевтики». Классификация пищевых

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

Тема 2.3. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ (итоговый семинар по темам 2.1–2.2)

Раздел 3. ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Тема 3.1. РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

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

Тема 3.2. РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ НАЛИЧИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВРЕДНОСТЕЙ

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

Тема 3.3. РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Понятие о гериатрии и геронтологии. Возрастная периодизация. Функциональные сдвиги в организме пожилых людей. Влияние двигательной активности на сохранение здоровья в пожилом и старческом возрасте.

Тема 3.4. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

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

Тема 3.5. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

(итоговый семинар по темам 3.1–3.4)

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. ОРГАНИЗАЦИЯ СЛУЖБЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

Структура управления и организации работы лечебно-профилактических,

образовательных учреждений, где работают инструкторы-методисты по 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.

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

Тема 4.2. ПОНЯТИЯ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Понятия лечебной физической культуры. Задачи лечебной физической культуры.

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 состоянии здоровья. Формирование у студентов познавательной активности, стремления к творчеству, интереса к проблемам лечебной физической культуры.

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

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

Тема 4.3. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЛУЖБЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(итоговый семинар по темам 4.1–4.2)

Раздел 5. СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Тема 5.1. КЛАССИФИКАЦИЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 природы (солнце, воздух, вода), трудотерапия, механотерапия.

Тема 5.2. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

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

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

Тема 5.3. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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

Тема 5.4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(итоговый семинар по темам 5.1–5.3)

Тема 5.5. ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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.

Тема 5.6. ЗАНЯТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

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

Тема 5.7. ЛЕЧЕБНАЯ ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА

Понятие «дозированная ходьба». Физиологическое действие на организм человека. Показания. Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага). Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему.

Тема 5.8. ДОЗИРОВАННОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Тема 5.9. БЛИЖНИЙ ТУРИЗМ. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Тема 5.10. ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ФОРМ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(итоговый семинар по темам 5.5–5.9)

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

Тема 6.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 процедуры лечебной гимнастики с учетом общего и специального воздействия на организм занимающегося.

Тема 6.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Виды планирования: перспективное, этапное и краткосрочное. Выбор временных масштабов планирования в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре. Особенности планирования и контроля в

лечебной физической культуре. Структура плана-конспекта занятия лечебной физической культуры. Основные параметры, задачи, содержание.

Тема 6.3. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Тема 6.4. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Тема 6.5. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Характеристика понятия «силовые способности». Особенности направленного развития силовых способностей в 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 в целях направленного развития силовых способностей.

Тема 6.6. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Тема 6.7. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Тема 6.8. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(итоговый семинар по темам 6.1–6.7)

Раздел 7. ОСНОВЫ КИНЕЗИОЛОГИИ

Тема 7.1. КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК НАУКА О ВОЗДЕЙСТВИИ ДВИЖЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

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

Тема 7.2. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СТРОЕНИЕ И РОСТ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

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

Тема 7.3. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ И РАБОТЫ МЫШЦ

Характеристика работы двигательного аппарата. Морфологическая и функциональная характеристика мышц. Понятия «состояние мышц», «тонус мышцы», «сила мышцы». Парадоксальное действие мышц. Понятия «цепь звеньев», «направление тяги», «пара сил». Визуальные критерии работы опорно-двигательного аппарата. Понятия «динамический стереотип», «моторный паттерн». Основные группы мышц и их анатомо-функциональная характеристика. Закономерности последовательного или параллельного включения пяти основных групп мышц. Характеристика состояния мышц при длительном удержании позы стоя и позы сидя. Отрицательное влияние на организм человека длительного удержания определенного положения.

Тема 7.4. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ МЫШЦ ПРИ ДВИЖЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

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

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

Тема 7.5. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ МЫШЦ ПРИ ДВИЖЕНИЯХ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

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

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

Тема 7.6. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ МЫШЦ ПРИ ДВИЖЕНИЯХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

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

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

Тема 7.7. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ МЫШЦ ПРИ ДВИЖЕНИЯХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

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

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

Тема 7.8. ОСНОВЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ АНАТОМИИ (итоговый семинар по темам 7.1–7.7)

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

Тема 8.1. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

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

Тема 8.2. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

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

Тема 8.3. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ (СТРЕТЧИНГ)

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. Методические особенности сочетания упражнений на растягивание и расслабление. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на растягивание. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.4. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИДЕОСЕНСОРНЫХ, ИДЕОМОТОРНЫХ, РЕФЛЕКТОРНЫХ И ПАССИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Характеристика и методика выполнения идеосенсорных, идеомоторных, рефлексорных и пассивных упражнений. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлексорных 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, рефлексорных и пассивных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

Тема 8.5. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ И ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

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

Тема 8.6. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Характеристика и методика выполнения статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Клинико-физиологическое обоснование их применения. Составление комплекса 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.

Тема 8.7. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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.

Тема 8.8. ТЕРРЕНКУР И БЛИЖНИЙ ТУРИЗМ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

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

Оценка рельефа для спортивного туризма (горного пешего, горнолыжного, альпинизма, скалолазания, спелеотуризма и др.). Возможности и особенности использования рельефа местности для лечебно-оздоровительного отдыха и туризма лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, интеллекта.

Тема 8.9. КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСАХ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

(итоговый семинар по темам 8.1–8.8)

Раздел 9. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 9.1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ, ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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.

Тема 9.2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений на центральную нервную систему, моторно-висцеральные рефлексы, обмен веществ. Трофическое, нормализующее действие физических упражнений на организм больного человека. Сущность механизма компенсации функции.

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

Тема 9.3. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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.

Тема 9.4. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Тема 9.5. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(итоговый семинар по темам 9.1–9.4)

РАЗДЕЛ 10. ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ В ЦЕЛЯХ КИНЕЗОТЕРАПИИ

Тема 10.1. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

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

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

результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.

Основные функциональные показатели деятельности дыхательной системы. Физиологические параметры этих показателей. Значение, классификация, характеристика методов функциональных исследований органов дыхания. Оценка результатов. Использование результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.

Тема 10.2. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Особенности функционального обследования опорно-двигательного аппарата. Измерение линейных размеров тела. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения линейных размеров тела. Методы оценки физического развития.

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

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

Тема 10.3. ТЕСТИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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 оценке эффективности занятий лечебной физической культурой, определение направления коррекции физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.

Тема 10.4. ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

(итоговый семинар по темам 10.1–10.3)

Раздел 11. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП И ЕГО НАРУШЕНИЯ

Тема 11.1. ПОНЯТИЕ О ДВИГАТЕЛЬНОМ СТЕРЕОТИПЕ

Понятие о двигательном стереотипе. Уровни построения движения. Уровень А. Уровень Б. Уровень С. Высшие кортикальные уровни.

Тема 11.2. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА

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

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

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

Тема 11.3. НАРУШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА

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

Тема 11.4. ПЕРЕСТРОЙКА НАРУШЕННОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА

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

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

Тема 12.1. ТРЕНИРОВКА СТЕРЕОТИПА ДЫХАНИЯ

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

Тема 12.2. ТРЕНИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТОЯ НА ОБЕИХ НОГАХ

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

Тема 12.3. ТРЕНИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

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

Тема 12.4. ТРЕНИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СИДЯ

Характеристика оптимального стереотипа «положение тела сидя». Сидение на полу выпрямившись и поворот туловища. Сидение выпрямившись и поворот головы. Смещение грудной клетки в стороны. Разгрузочная поза Brugger. Типичные ошибки положения тела сидя. Коррекция нарушений мышечной регуляции различных положений сидя. Тренировка положения тела сидя, владение положением таза сидя.

Тема 12.5. ТРЕНИРОВКА СГИБАНИЯ ТУЛОВИЩА

Характеристика оптимального двигательного стереотипа «сгибание туловища». Типичные ошибки сгибания туловища. Коррекция нарушений мышечной регуляции сгибания туловища. Тренировка кифозирования поясничного отдела позвоночника и вытяжения рук вперед. Тренировка

сгибания и разгибания туловища стоя, поднимания предметов с пола, ношения тяжести.

Тема 12.6. ТРЕНИРОВКА ПОДНИМАНИЯ РУК

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

Тема 12.7. ТРЕНИРОВКА ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА

(итоговый семинар по темам 12.1–12.6)

Раздел 13. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Раздел 14. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

Раздел 15. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 15.1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО И СОМАТИЧЕСКОГО В ВОЗНИКНОВЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

Тема 15.2. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

Тема 15.3. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ФАКТОРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

(итоговый семинар по темам 15.1–15.2)

Раздел 16. ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Тема 16.1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИЧИНЫ ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

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

Тема 16.2. ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ПЕРЕХОД ОТ ЗДОРОВЬЯ К БОЛЕЗНИ

(итоговый семинар по теме 16.1)

Раздел 17. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 17.1. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ

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

Тема 17.2. РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ, МЕТОДЫ И ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

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

Тема 17.3. ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Значение коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре. Составляющие коррекционно-восстановительных программ и их характеристика. Принципы составления коррекционно-

восстановительных программ в лечебной физической культуре в зависимости от заболевания, двигательного режима, возраста и функциональных нарушений органов и систем.

Раздел 18. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 18.1. ВИДЫ НАУЧНЫХ РАБОТ. ФОРМЫ ИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

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

Тема 18.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

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

Тема 18.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

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

Тема 18.4. ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Тема 18.5. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА В ТЕКСТОВОМ, ГРАФИЧЕСКОМ, ТАБЛИЧНОМ И ИЛЛЮСТРИРОВАННОМ ВИДЕ

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

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

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

Тема 18.6. ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ. ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРАКТИКУ

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

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

Тема 18.7. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ЗАЩИТЫ ДИПЛОМНЫХ РАБОТ

(итоговый семинар по темам 18.1–18.6)

Раздел 19. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПАТОЛОГИИ

Тема 19.1. ОБЩАЯ ПАТОЛОГИЯ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА МЕДИЦИНЫ. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ. КОМПЕНСАЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА

Общая патология как наука о наиболее общих закономерностях развития патологических процессов. Понятия «этиология», «патологический процесс», «патогенез», «саногенез». Патогенетические механизмы на различных стадиях заболевания. Понятия «адаптация» и «компенсация нарушенных функций», их роль как факторов обеспечения здоровья и выздоровления при патологических процессах. Понятие «долговременная адаптация», ее стадии. Декомпенсация как «срыв» долговременной адаптации.

Тема 19.2. ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ФАКТОРОВ

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

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

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

Понятие о нейротрофических расстройствах, интоксикации.

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

Тема 19.3. ОСНОВЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИОЛОГИИ (итоговый семинар по темам 19.1–19.2)

Тема 19.4. ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ПРИ ДЕЙСТВИИ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ФАКТОРОВ

Структурно-функциональные изменения клеток и тканей.

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

Понятие «атрофия». Физиологическая и патологическая атрофия. Формы патологической атрофии, причины, значение для организма. Некроз. Физиологический и патологический некроз. Виды патологического некроза, причины, исход.

Тема 19.5. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАЩИТНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА

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

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

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

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

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

Тема 19.6. ОСНОВЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ АНАТОМИИ И ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА (итоговый семинар по темам 19.4–19.5)

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общие принципы определения индивидуального здоровья.
3. Принципы рационального питания.
4. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи.
5. Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей.
6. 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 гимнастикой. Самостоятельные занятия.
12. Лечебная дозированная ходьба.
13. Дозированное восхождение в лечебной физической культуре.
14. Близкий 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 движениях верхних конечностей.
25. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ 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.

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.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ 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; Белорус. гос. ун-т физ. 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. – 206 с.
4. Черемисинов, В.Н. Валеология: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – Москва: Физическая культура, 2005. – 144 с.
5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студентов высш. учеб. заведений: / В.И. Дубровский; В.И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. – М: 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 культура 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 : учеб. для студентов высш. учеб. заведений: / Л.П. Матвеев; Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М: 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. – М, 2007. – 544 с.
11. Купчинов, Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – 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 студентов высш. учеб. заведений / В.В. Марков. – М: 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. культуры / 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. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264 с.