

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №1

По учебной дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 1.2: Факторы, влияющие на здоровье

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №2

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 1.3: Общие принципы определения индивидуального здоровья

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №3

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 2.1: Принципы рационального питания

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №4

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 2.2: Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Понятия «нутрициология», «нутрицевтики». Классификация пищевых веществ.
2. Соотношение микро- и макрокомпонентов в здоровой пище.
3. Связь качественного состава пищи и уровня заболеваемости и смертности.
4. Биологическая роль, симптомы недостаточности, источники содержания витаминов и микроэлементов. Их роль в питании детей разного возраста, молодых, пожилых людей, беременных женщин и спортсменов.
5. Пищевые волокна как необходимый компонент пищи, их биологическая роль..

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №5

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 3.2: Роль движения в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №6

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 3.3: Роль движения в сохранении здоровья в пожилом и старческом возрасте

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №7

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 3.4: Физическая нагрузка и здоровье женщины

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №8

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 4.1: Организация службы лечебной физической культуры.
Материальная база

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Структура управления и организации работы лечебно-профилактических, образовательных учреждений, где работают инструкторы-методисты по лечебной физической культуре.
2. Понятия «отделение лечебной физической культуры» и «кабинет лечебной физической культуры».
3. Организация работы отделений и кабинетов лечебной физической культуры.
4. Функциональные обязанности инструктора-методиста по лечебной физической культуре.
5. Оформление документации, кабинетов и отделений лечебной физической культуры.
6. Материальная база отделения (кабинета) лечебной физической культуры. Стационарный и переносной специальный инвентарь.
7. Гигиенические требования к кабинету лечебной физической культуры.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. -

412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №9

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.1: Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Основные и дополнительные средства лечебной физической культуры.
2. Физические упражнения как основное средство лечебной физической культуры.
3. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, и их характеристика.
4. Понятия «специальные» и «общеразвивающие» упражнения.
5. Применение общеукрепляющих и специальных упражнений с лечебной целью.
6. Дополнительные средства: гигиенические факторы природы (солнце, воздух, вода), трудотерапия, механотерапия.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №10

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.2: Обучение двигательным действиям

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям.
2. Характеристика метода расчлененно-конструктивного упражнения при обучении движениям.
3. Характеристика метода целостно-конструктивного упражнения при обучении движениям.
4. Вспомогательные средства совершенствования целостного двигательного действия: подводящие упражнения, имитационные упражнения, тренажерные устройства.
5. Развитие двигательных способностей, необходимых для осуществления двигательного действия как предпосылки к обучению.
6. 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.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №11

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.6: Занятие лечебной гимнастикой. Самостоятельные занятия

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №12

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.7: Лечебная дозированная ходьба

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №13

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.8: Дозированное восхождение в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №14

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(1 семестр)

ТЕМА 5.9: Близкий туризм. Применение тренажеров в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы лечебной физической культуры.
2. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.). Влияние на кардиореспираторную систему.
3. Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров.
4. Цель использования тренажеров в восстановительном лечении.
5. Дозирование нагрузки, режима, периода заболеваний.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №15

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.2: Планирование общей и специальной тренировки в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Виды планирования: перспективное, этапное и краткосрочное.
2. Выбор временных масштабов планирования в общей и специальной тренировке в лечебной физической культуре.
3. Особенности планирования и контроля в лечебной физической культуре.
4. Структура плана-конспекта занятия лечебной физической культуры. Основные параметры, задачи, содержание.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №16

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.3: Основные закономерности и педагогические принципы развития двигательных способностей в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №17

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.4: Направленное развитие выносливости в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №18

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.5: Направленное развитие силовых способностей в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика понятия «силовые способности».
2. Особенности направленного развития силовых способностей в лечебной физической культуре.
3. Увеличение и восстановление силовых показателей с использованием метода повторных усилий «до отказа».
4. Применение упражнений в сопротивлении, упражнений с отягощением. Использование изометрических упражнений в направленном развитии силовых способностей.
5. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики в целях направленного развития силовых способностей

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №19

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.6: Направленное развитие гибкости в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №20

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 6.7: Направленное развитие координационных способностей в лечебной физической культуре

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика понятия «координационные способности».
2. Особенности направленного развития координационных способностей в лечебной физической культуре.
3. Средства и методы развития координации движений.
4. Подбор упражнений с движениями в разных плоскостях, с разным темпом, характером и т.д.
5. Тренировка вестибулярного аппарата.
6. Подбор упражнений с учетом особенностей возрастного развития и физического состояния человека.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №21

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 7.2: Влияние двигательной активности на строение и рост костно-мышечной системы

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №22

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 7.4: Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Группы мышц, обеспечивающие движение шейного отдела позвоночника.
2. Моторные паттерны «флексия головы и шеи», «экстензия головы и шеи».
3. Группы мышц, обеспечивающие движение поясничного отдела позвоночника.
4. Мышцы, участвующие в разгибании, сгибании, наклоне в сторону, скручивании позвоночного столба.
5. Моторные паттерны «флексия туловища», «экстензия туловища».
6. Уступающая и преодолевающая работа мышц при движениях позвоночного столба.
7. Зависимость характера работы мышц позвоночного столба от направления движения, темпа, исходного положения.
8. Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения в шейном отделе позвоночного столба.
9. Практические навыки анализа движений и описания движений. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях позвоночного столба (флексии, экстензии, ротации, латерофлексии).
10. Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движениях позвоночного столба.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №23

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 7.5: Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях грудной клетки

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Главные, вспомогательные и косвенные дыхательные мышцы.
2. Мышцы, участвующие в актах вдоха и выдоха.
3. Основные и вспомогательные функции дыхательных мышц.
4. Условия для расслабления и отдыха мышц, участвующих в актах вдоха и выдоха.
5. Режимы работы вспомогательных дыхательных мышц.
6. Содружественные сокращения дыхательной и позвоночной мускулатуры во время вдоха и выдоха.
7. Глазодвигательные и дыхательные синергии.
8. Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения грудной клетки.
9. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях грудной клетки.
10. Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движениях грудной клетки

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №24

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 7.6: Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях верхних конечностей

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Мышцы, участвующие в движениях сгибания и разгибания, супинации и пронации кисти и предплечья, отведении, приведении, круговом движении плеча.
2. Динамическая работа мышц верхних конечностей.
3. Компоненты мышечной тяги: движения и сдавливающий. Статическая работа мышц верхних конечностей.
4. Моторные паттерны «флексия плеча», «экстензия плеча», «абдукция плеча».
5. Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения верхних конечностей.
6. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях верхней конечности (флексии, экстензии, ротации, абдукции и аддукции).
7. Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движениях верхних конечностей.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №25

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 7.7: Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях нижних конечностей

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Мышцы, участвующие в движениях сгибания, разгибания, пронации, супинации бедра, голени, стопы, отведении, приведении, круговом движении нижней конечности.
2. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы. Физические упражнения для мышц нижних конечностей.
3. Динамическая и статическая работа мышц нижних конечностей.
4. Моторные паттерны «флексия бедра», «экстензия бедра».
5. Анализ и описание движений при работе мышц, обеспечивающих движения нижних конечностей.
6. Составление комплекса гимнастических упражнений с анатомо-функциональной характеристикой мышц при движениях нижней конечности (флексии, экстензии, ротации, абдукции и аддукции).
7. Практическое проведение гимнастических упражнений с объяснением анатомо-функциональной характеристики мышц, участвующих в движениях нижних конечностей.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. -

412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №26

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.1: Комплексы лечебной гимнастики с применением общеразвивающих упражнений с предметами

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №27

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.2: Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №28

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.3: Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на расслабление

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №29

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.4: Комплексы лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика и методика выполнения идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений. Клинико-физиологическое обоснование их применения.
2. 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.
3. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением идеосенсорных, идеомоторных, рефлекторных и пассивных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №30

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.5: Комплексы лечебной гимнастики с применением упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика и методика выполнения упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата. Клинико-физиологическое обоснование их применения.
2. 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.
3. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением упражнений на тренировку вестибулярного аппарата и формировании координации движений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №31

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.6: Комплексы лечебной гимнастики с применением статических упражнений и упражнений с сопротивлением

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика и методика выполнения статических упражнений и упражнений с сопротивлением. Клинико-физиологическое обоснование их применения.
2. 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.
3. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением статических упражнений, упражнений с сопротивлением. Анализ проведения. Работа над ошибками.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №32

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.7: Комплексы лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика и методика выполнения динамических и статических дыхательных упражнений. Клинико-физиологическое обоснование их применения.
2. 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.
3. Проведение комплекса лечебной гимнастики с применением динамических и статических дыхательных упражнений. Анализ проведения. Работа над ошибками.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №33

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(2семестр)

ТЕМА 8.8: Терренкур и ближний туризм в лечебной физической культуре

Время: 6 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. Понятие «дозированная ходьба». Физиологическое действие на организм человека. Показания.
2. Задачи, решаемые в процессе применения дозированной ходьбы по пересеченной местности.
3. Способы дозирования физической нагрузки.
4. Составление плана-маршрута дозированной ходьбы по пересеченной местности. Прохождение маршрута по пересеченной местности.
5. Характеристика, цель и содержание дозированной ходьбы. Методы регуляции нагрузки (темп, рельеф местности, величина дистанции, длина шага).
6. Влияние дозированной ходьбы на кардиореспираторную систему.
7. Терренкур. Характеристика маршрутов терренкура.
8. Характеристика, цель и содержание ближнего туризма как формы адаптивной физической культуры.
9. Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, на велосипедах и др.).
10. Влияние на кардиореспираторную систему. Дозировка нагрузки.
11. Особенности организации рекреационной и туристской деятельности среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, интеллекта.
12. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.
13. Тактика передвижения группы лиц с ограниченными возможностями на спортивном маршруте. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для инвалидов.
14. Оценка рельефа для спортивного туризма (горного пешего, горнолыжного, альпинизма, скалолазания, спелеотуризма и др.).
15. Возможности и особенности использования рельефа местности для лечебно-оздоровительного отдыха и туризма лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, интеллекта.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №34

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 9.3: Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Показания к назначению лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов, функциональных систем и травмах.
2. Психотерапевтический эффект назначения лечебной физической культуры.
3. Противопоказания к назначению лечебной физической культуры.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №35

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 9.4: Двигательные режимы в лечебной физической культуре

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №36

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 10.1: Функциональное обследование кардиореспираторной системы

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Обследование как индивидуальный подход к оценке состояния здоровья. Характеристика методов обследования здоровых и больных людей.
2. Основные функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Методика их определения. Физиологические параметры этих показателей.
3. Значение, классификация, характеристика методов функциональных исследований сердечно-сосудистой системы. Оценка результатов.
4. Исследования сердечно-сосудистой системы как основа дозировки физической нагрузки в лечебной физической культуре.
5. Значение и характеристика исследования сердечно-сосудистой системы.
6. Использование результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.
7. Основные функциональные показатели деятельности дыхательной системы. Физиологические параметры этих показателей.
8. Значение, классификация, характеристика методов функциональных исследований органов дыхания. Оценка результатов.
9. Использование результатов тестов при анализе эффективности занятий лечебной физической культурой.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшая школа, 2006. - 286 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.
10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №37

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 10.2: Функциональное обследование опорно-двигательного аппарата

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Особенности функционального обследования опорно-двигательного аппарата. Измерение линейных размеров тела. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения линейных размеров тела. Методы оценки физического развития.
2. Измерение амплитуды движений в суставах. Основные теоретические положения. Методика и техника измерения амплитуды движений в суставах.
3. Измерение мышечной силы. Основные теоретические положения. Методика и техника измерений мышечной силы.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №38

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 10.3: Тестирование двигательных способностей

Время: 6 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. Значение тестирования двигательных способностей в лечебной физической культуре.
2. Тесты для изучения уровня развития различных двигательных способностей у здоровых и больных людей. Оценка результатов.
3. Использование результатов тестов при оценке эффективности занятий лечебной физической культурой, определение направления коррекции физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №39

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 11.2: Методика исследования двигательного стереотипа

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Функциональная патология уровня А. Изменение силы, тонуса мышц, наличие локальных уплотнений, укороченных мышц. Методика исследования повышения и снижения функциональной активности мышц.
2. 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.
3. Функциональная патология уровня С. Методика оценки умения расслабляться по команде, умения напрягать отдельную мышцу или мышечную группу, имитации назначенных движений после показа.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №40

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 11.3: Нарушение двигательного стереотипа

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Генерализованные дискоординаторные синдромы.
2. Регионально локальные дискоординаторные синдромы.
3. Нарушения стереотипа дыхания.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов /

В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высшэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №41

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 11.4: Перестройка нарушенного двигательного стереотипа

Время: 6 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. Понятие «анатомическая цепь мышц».
2. Задняя поверхностная миофасциальная цепь.
3. Передняя поверхностная миофасциальная цепь.
4. Латеральная миофасциальная цепь.
5. Спиралевидная миофасциальная цепь.
6. Глубокая миофасциальная цепь.
7. Оценка стереотипов движения.
8. Общие принципы коррекции порочного двигательного стереотипа.
9. Методика сенсомоторной активации.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №42

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.1: Тренировка стереотипа дыхания

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №43

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.2: Тренировка положения тела стоя на обеих ногах

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №44

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.3: Тренировка положения тела стоя на одной ноге

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №45

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.4: Тренировка положения тела сидя

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №46

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.5: Тренировка сгибания туловища

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика оптимального двигательного стереотипа «сгибание туловища».
2. Типичные ошибки сгибания туловища.
3. Коррекция нарушений мышечной регуляции сгибания туловища.
4. Тренировка кифозирования поясничного отдела позвоночника и вытяжения рук вперед.
5. Тренировка сгибания и разгибания туловища стоя, поднимания предметов с пола, ношения тяжести.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №47

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

ТЕМА 12.6: Тренировка поднимания рук

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика двигательного стереотипа «поднимание рук».
2. Типичные ошибки поднимания рук.
3. Коррекция нарушений мышечной регуляции поднятия рук.
4. 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.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №48

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

РАЗДЕЛ 13: Дозирование нагрузок в лечебной физической культуре

Время: 12 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. 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».
2. Способы дозирования физической нагрузки (по времени, количеству повторений, выбору исходного положения, темпу выполнения, амплитуды движений, использованию дыхательных упражнений и др.).
3. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в различных периодах применения лечебной физической культуры.
4. Соотношение общеразвивающих и специальных, общеразвивающих и дыхательных упражнений в зависимости от двигательного режима, периода заболевания.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. -

412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №49

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(3семестр)

РАЗДЕЛ 14: Реабилитационный потенциал занимающихся лечебной физической культурой

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №50

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 15.1: Взаимосвязь психического и соматического в возникновении заболеваний

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №51

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 15.2: Психотерапевтический эффект лечебных упражнений

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №52

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 17.1: Роль лечебной физической культуры в санаторно-курортном лечении

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. 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.
2. Основы санаторно-курортного лечения.
3. Знакомство с системой работы различных учреждений для восстановления здоровья.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №53

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 17.2: Роль закаливания, методы и виды закаливания

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №54

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 17.3: Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Значение коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре.
2. Составляющие коррекционно-восстановительных программ и их характеристика.
3. Принципы составления коррекционно-восстановительных программ в лечебной физической культуре в зависимости от заболевания, двигательного режима, возраста и функциональных нарушений органов и систем.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №55

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.1: Виды научных работ. Формы их представления

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. 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).
2. Основные формы научной и методической работы: устные сообщения, письменные работы (в том числе опубликованные в печати).
3. Требования, предъявляемые к оформлению научных работ.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №56

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.2: Структура и содержание курсовой работы

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №57

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.3: Организация педагогического исследования

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Подготовка и проведение исследовательской части работы.
2. 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.
3. Составление графика работы с исследуемой группой лиц.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине

[Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №58

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.4: Обработка материалов научной и методической деятельности

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №59

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.5: Представление материала в текстовом, графическом, табличном и иллюстрированном виде

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Правила представления отдельных видов текстового материала при написании научно-методической работы (количественных и порядковых числителей, условно-графических сокращений). Понятие о рубрикации текста.
2. Представление табличного материала в научной работе. Требования к содержанию таблицы. Требования к форме, построению, редакционно-техническому оформлению таблицы.
3. Представление иллюстрируемого материала в виде рисунков, графиков, диаграмм, чертежей, схем, фотографий. Требования к редакционно-техническому оформлению иллюстрированного материала.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Высшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №60

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 18.6: Оформление научно-методической работы. Внедрение результатов в практику

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Основные требования к оформлению разделов научно-методической работы: введения, списка сокращений, общей характеристики работы, обзора литературы, методов и организации исследования, результатов исследований, выводов.
2. Формы внедрения в практику результатов научной и методической деятельности. Значение публикаций и официальных документов для практической деятельности человека. Форма акта внедрения.
3. Открытия, изобретения, рационализаторские предложения как результат научных исследований.
4. Оценка публикаций различного характера в процессе участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах, фестивалях. Значимость выступлений на научных конгрессах, научно-методических конференциях.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. -

412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №61

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 19.1: Общая патология как теоретическая основа медицины. Приспособление. Компенсация нарушений жизнедеятельности организма

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.
2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.
3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 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.
10. 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.
11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 261 с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: «Академия», 2001. – 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №62

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 19.2: Патогенетические механизмы действия болезнетворных факторов

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Понятие о повреждении. Типовые патогенетические механизмы, через которые реализуется повреждающее действие патогенных агентов на органы и ткани.
2. Гипоксия как универсальный механизм действия различных патогенных факторов, играющий важную роль практически при всех болезнях человека. Основные типы гипоксии и их происхождение.
3. Нарушение кровообращения. Причины, значение для организма гиперемии, ишемии, инфаркта, тромбоза, эмболии, кровотечения и кровоизлияния.
4. Понятие о нейротрофических расстройствах, интоксикации.
5. Понятие о реактивности как об одном из наиболее общих свойств организма отвечать на воздействия факторов внешней и внутренней среды. Виды реактивности, факторы, ее определяющие.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. -

412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №63

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 19.4: Изменения органов и тканей при действии болезнетворных факторов

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Структурно-функциональные изменения клеток и тканей.
2. Понятие «дистрофия». Классификация. Белковая, углеводная, жировая, минеральная дистрофии, виды, причины, значение для организма.
3. Понятие «атрофия». Физиологическая и патологическая атрофия. Формы патологической атрофии, причины, значение для организма. Некроз. Физиологический и патологический некроз. Виды патологического некроза, причины, исход.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).
3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]:

учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264. с.

ПЛАН

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №64

По дисциплине «Теория и организация ЛФК»

(4семестр)

ТЕМА 19.5: Универсальные защитно-приспособительные реакции организма

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. 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.
2. Понятие о регенерации. Виды, различные уровни регенерации: молекулярная, внутриорганная, внутриклеточная.
3. Понятие «гипертрофия». Механизмы возникновения гипертрофии, причины, значение для организма.
4. Понятие «иммунитет». Классификация. Неспецифические и специфические механизмы иммунитета, факторы клеточного и гуморального иммунитета. Функции иммунной системы.
5. Понятие о теплопродукции и теплоотдаче. Классификация, формы лихорадочной реакции. Этиология лихорадки. Механизмы ее развития. Стадии развития лихорадочного состояния и изменение теплового баланса организма.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: таблицы, слайды

ЗАДАНИЯ:

1. Опрос по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М.: КНОРУС, 2018. - 345 с.: рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 526 с.: ил. - (Учебник для вузов).

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292.

2. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Э. Кейл; М-во спорта Рос. Федерации, Сиби. гос. ун-т физической культуры и спорта. - М.: Спорт, 2015. - 136 с.: ил.

3. Улащик В. С. Общая физиотерапия: учеб. для студентов мед. вузов / В.С. Улащик, И. В. Лукомский. - Минск: Книжный Дом, 2004. - 512 с.: ил. - Библиогр.: с. 493-498.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Высшэйшая школа, 2006. - 286 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.

10. 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.

11. Мак Комас, А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак Комас - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 261 с.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: «Академия», 2001. - 264.