

Титульный лист рабочей  
учебной программы



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.4/17

**Министерство образования и науки Республики Казахстан**  
**Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова**  
**Кафедра физическая культура и спорт**

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины *Лечебная физическая культура и реабилитация в спорте*  
для студентов специальности 5В01080 - *Физическая культура и спорт*

Павлодар

Кегль 14,  
буквы  
строчные,  
кроме  
первой  
прописной

Лист утверждения рабочей учебной программы



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.4/17

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
\_\_\_\_\_ **Ахметов К.К.**  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: \_\_\_\_\_ старший преподаватель Скворцова А.В.

Кафедра физическая культура и спорт.

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Лечебная физическая культура и реабилитация в спорте

для студентов специальности 5В010801 – Физическая культура и спорт

Рабочая программа разработана на основании рабочих учебных планов и каталога  
элективных дисциплин специальности, утвержденного  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Обсуждена на заседании кафедры от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Мастобаев Ю.А. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рекомендована учебно-методическим советом факультета Химических технологий  
и естествознания

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМС факультета \_\_\_\_\_ Каниболоцкая Ю.М. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **1. Паспорт учебной дисциплины**

**Наименование дисциплины** Лечебная физическая культура и реабилитация в спорте.

Дисциплина профильная

**Количество кредитов и сроки изучения**

Всего – 3 кредита

Курс: 3

Семестр: 6

Всего аудиторных занятий – 45 часов

Лекции - 15 часов

Практические /семинарские занятия - 30 часов

СРС – 90 часов

в том числе СРСП – часов

Общая трудоемкость - 135 часов

**Пререквизиты:** для изучения дисциплины студенту необходимо иметь знания по анатомии человека, спортивной морфологии, биохимии спорта, биомеханике спорта, спортивной физиологии, общей и возрастной педагогике и психологии спорта.

**Постреквизиты:** приобретенные знания, умения и навыки могут быть использованы при прохождении педагогической и тренерской практик, для качественного изучения базовых дисциплин: спортивной морфологии, биохимии спорта, биомеханики спорта, педагогики и психологии физической культуры и спорта, физиологии видов спорта, менеджмента ФКиС.

## **2. Предмет, цели и задачи**

**Предмет дисциплины** «Лечебная физическая культура и реабилитация в спорте» является физической культурой и спортом.

**Цель преподавания дисциплины:**

дать студентам основы теории и методики преподавания лечебной физической культуры и реабилитации после различных заболеваний, которые они смогут реализовать в педагогической практике своей будущей специальности.

**Задачи изучения дисциплины**

-вести просветительную работу по ФКиС, ЗОЖ, использовать способы повышения знаний в области физической культуры личности и здорового образа жизни;

-внедрять способы всесторонней гуманизации, оптимизации и гармонизации физического развития; духовного богатства, моральной чистоты, идеалов олимпийского образования; воспитания любви и преданности родине граждан Республики Казахстан;

-работать в качестве организатора спортивных соревнований и их судейства, проведение праздников по массовой физической культуре и спорту;

-планировать, контролировать, корректировать уровни подготовленности занимающихся физической культурой и видами спорта с целью достижения высокого спортивного результата; повышения резервных адаптационных возможностей организма и устойчивости его к воздействию различных факторов внешней среды, физических нагрузок с учетом индивидуального режима жизни;

-развивать и совершенствовать физические, волевые качества;

-организовывать целенаправленно учебно-тренировочный процесс, научно-

обоснованно управлять процессом подготовки спортсменов и спортивными результатами без вреда для здоровья, повышать уровни работоспособности, индивидуального фонда двигательных способностей, умений, навыков;

- владеть средствами, методами многолетнего сохранения и укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни; приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом; развития двигательных навыков, необходимых в труде и повседневной жизни.

### **3. Требования к знаниям, умениям, навыкам и компетенциям**

В результате изучения данной дисциплины студенты должны:

иметь представление:

- о всеобщих законах природы, общества, познания, исторической обусловленности, нравственных требований и норм, осмысления и восприятия художественного творчества как общественного исторического явления;

- о научных, философских, религиозных основах мироздания, назначении и смысле жизни человека, заботе о своем здоровье и общества в целом, о роли физической культуры и спорта в жизни и культуре общества как средства физического воспитания, укрепления здоровья, и как фактора духовных, нравственных устоев личности человека;

- о целях, задачах, принципах, средствах, методах и формах воспитательной, оздоровительной и спортивной работы на уроках физического воспитания, в учебно-тренировочном и соревновательном процессах;

знать:

- механизм физиологического действия физических упражнений на организм занимающихся;

- причины и симптомы, особенности течения некоторых заболеваний;

- задачи и особенности методики ЛФК при различных заболеваниях;

- планирование двигательных нагрузок в зависимости от рода заболеваний, пола, возраста;

- средства, формы и методы, принципы реабилитации в спорте;

- состав средств и методов в зависимости от вида реабилитации.

- компьютерные методы сбора, хранения, обработки информации и уметь использовать их в своей профессиональной деятельности;

- общие и специфически функции физической культуры, разновидности и структуру физической культуры в обществе, целенаправленность основных сторон процесса физического воспитания;

- роль физической культуры в системе воспитания детей дошкольного, школьного возраста, молодежи, людей среднего, пожилого возраста;

- медико-биологические и психолого-педагогические особенности занятий физической культурой, массовыми, избранными и базовыми видами спорта, культивируемыми в школах;

- системы, функции, теоретические, экономические, правовые и организационные основы управления физической культурой и спортом, школы научного управления физической культурой и спортом и ее современные модели, особенности развития современного профессионального спорта;

- принципы построения, теоретические основы, нормы расчета планирования и размещения спортивных сооружений для различных видов спорта и физкультурных оздоровительных комплексов;

уметь:

- составлять комплексы упражнений с учетом периода заболевания, тяжести заболевания, пола и возраста;
  - подбирать формы занятий ЛФК при различных заболеваниях;
  - оценивать реакцию организма, занимающихся ЛФК на физическую нагрузку;
  - планировать и составлять рабочую документацию;
  - подбирать средства, формы и методы реабилитации, обеспечивающие достаточно высокий уровень спортивной подготовленности;
  - знать и владеть навыками реабилитации в спорте.
  - методически обоснованно планировать, контролировать и управлять процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, функциональной и физиологической), здоровьем лиц различного возраста и пола, спортивной квалификации, в разных условиях внешней среды;
  - добиваться высоких спортивных результатов, оптимальной физической работоспособности и совершенствования резервных возможностей организма с учетом закономерностей индивидуальной адаптации организма;
  - проводить педагогические исследования, комплексный контроль количественных и качественных показателей, математико-статистических данных с оцениванием и анализом, количественных и качественных показателей, осуществлять анализ результатов измерений с использованием педагогических, психологических и медико-биологических методов исследования;
- приобрести практические навыки:
- по планированию, контролю и управлению процессом физического воспитания, спортивной подготовки, здоровья у лиц различного возраста и пола, спортивной квалификации в разных условиях внешней среды;
  - обучения, показа (демонстрации) технико-тактических действий движений, физических упражнений и их анализа;
  - применения медико-биологических, психолого-педагогических, статистических методов исследования;
  - использования средств, методов обучения спортивных тренеров с учетом различного возраста, пола, спортивной квалификации;
  - анализа адекватности физических нагрузок физиологическим возможностям организма в зависимости от возраста, пола, уровня спортивной квалификации;
  - использования методик спортивного отбора, прогнозирования, моделирования, мониторинга;
- быть компетентным:
- в вопросах, стоящих перед физической культурой по воспитанию, образованию, оздоровлению населения, организации спортивной подготовки с лицами различного возраста, пола, спортивной квалификации;
  - в вопросах использования инновационных технологий по физической культуре и спорту, связанных с обучением, воспитанием, оздоровлением, спортивной тренировкой;
  - в особенностях воздействия средств и методов, физического воспитания на функциональные психологические физические и адаптационные возможности организма;

- в вопросах оптимизации физической и спортивной подготовки, рационального использования природных условий внешней среды, средств психолого-педагогического и медико-биологического контроля;

- в особенностях организации, планирования, контроля, управления тренировочным процессом, уровнем спортивной подготовки, спортивной квалификации в разных условиях внешней среды;

- в использовании средств и методов совершенствования резервных возможностей организма, оптимизации физической работоспособности, направленных на достижение высоких спортивных результатов, без причинения вреда здоровью занимающихся;

- в осуществлении организационно - массовой работы в различных звеньях физкультурного движения, в программно-методическом обеспечении физической культуры и спорта, в планировании, прогнозировании координации и развития физической культуры и спорта в стране;

- в пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом;

- в организации менеджмента и маркетинга на разных уровнях управления физической культурой и спортом.

#### 4 Тематический план изучения дисциплины

##### Распределение академических часов по видам занятий

№ п/п	Наименование тем	Количество аудиторных часов по видам занятий		СРО	
		лекции	практические (семинарские)	Всего	в том числе СРОП
1	Общие основы ЛФК. Система реабилитации в спорте. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.	3	6	15	
2	ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при плоскостопии и травмах опорно-двигательного аппарата. Система средств реабилитации.	3	6	15	
3	Методика ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. ЛФК при заболеваниях нервной системы.	3	6	15	
4	Методика ЛФК при заболевании органов дыхания. Дыхательная гимнастика.	2	6	15	
5	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ.	2	6	15	
6	Методы исследования состояния здоровья. Основные средства реабилитации. Внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена.	2	5	15	
	<b>Всего: 135 (3 кредита)</b>	15	30	90	

## 5. Список литературы

### Основная

1. Дембо А.Г. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 2003, 180 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура.- М.: Владос, 2006, 110 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 2003, 90 с.
4. Попов С.П., Лечебная физическая культура.- М.: ФиС, 2003, 78
5. Щептев М.М, Садовский В.В., Вдовин М.В., Методологические подходы к проведению занятий ЛФК в специальных медицинских группах. - М.: ФиС, 2003, 135 с.

### Дополнительная

6. Баширов В.Ф., Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. - М.: ФиС, 2004, 125 с.
7. Васильева А.Е. Лечебная физическая культура.- М.: 2003, 90 с.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФиС, 2003, 95 с.
9. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура, ж. ТиПФК, 2002, 41с.