

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МДК 02.03. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
МАССАЖ  
(ЛФК)**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Овчинникова А.В., преподаватель дисциплины ЛФК МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла – С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Общие положения	4
2	Задание 1	5
3	Задание 2	5
4	Задание 3	6
5	Рекомендуемая литература	7

## **Общие положения**

**Практические задания по ЛФК – «Составление комплексов упражнений лечебной физкультуры при разных видах травм и заболеваний».**

Выполненное задание должно быть представлено в виде презентации, тема практического занятия может быть выбрана самим студентом или взята из тем, предложенных преподавателем. При самостоятельном выборе темы, студент должен обсудить ее с преподавателем.

**Цель:** Дать характеристику методики занятий физическими упражнениями при конкретном заболевании или травме.

### **План презентации**

В презентации должно быть отражено:

1. Причины возникновения заболевания или травмы.
2. Подробно описаны симптомы и течение заболевания или травмы.
3. Далее необходимо составить комплексы реабилитационных упражнений для каждого этапа реабилитации

После выполнения всех практических заданий студенты допускаются до сдачи общего контрольного теста по дисциплине «Основы ЛФК».

## Задание 1

### Раскрыть вопросы построения занятия:

каждое занятие строится по определенному плану и состоит из трех разделов: подготовительный (вводный), основной и заключительный.

Вводный раздел предусматривает подготовку к выполнению специальных упражнений, постепенно включает организм в нагрузку. Длительность раздела занимает 10-20 % времени всего занятия.

В основном разделе занятия решают задачи лечения и реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела — 60-80 % всего времени занятия.

В заключительном разделе нагрузку постепенно снижают.

## Задание 2.

**Рассмотреть планирование и дозирование физической нагрузки** при занятии физическими упражнениями, учитывая этап реабилитации и соответствующий ему режим двигательной активности. Дозирование физической нагрузки в ЛФК — это суммарная величина физической нагрузки, которую больной получает на лечебном занятии.

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям больного. Следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее:

1. Исходные положения лежа, сидя — облегчают нагрузку, стоя — увеличивают.
2. Величина и число мышечных групп. Включение небольших групп (стопы, кисти) — уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц — увеличивают.
3. Амплитуда движения: чем больше, тем больше нагрузка.
4. Число повторений одного и того же упражнения: увеличение его повышает нагрузку.
5. Темп выполнения: медленный, средний, быстрый.
6. Ритмичное выполнение упражнений облегчает нагрузку.
7. Требование точности выполнения упражнений: вначале увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма — уменьшает.
8. Упражнения сложные на координацию — увеличивают нагрузку, поэтому их не включают в первые дни.
9. Упражнения на расслабление и статические дыхательные упражнения — снижают нагрузку: чем больше дыхательных упражнений, тем меньше нагрузка. Их соотношение к общеукрепляющим и специальным может быть 1:1; 1:2; 1:3; 1:4; 1:5.
10. Положительные эмоции на занятиях в игровой форме помогают легче переносить нагрузку.
11. Различная степень усилий больного при выполнении упражнений изменяет нагрузку.
12. Принцип рассеивания нагрузки с чередованием различных мышечных групп позволяет подобрать оптимальную нагрузку.
13. Использование предметов и снарядов влияет не только на повышение, но и на уменьшение нагрузки.

### Задание 3.

**Объяснить методику самоконтроля за функциональным состоянием занимающихся во время выполнения комплекса упражнений:**

1. Уметь грамотно измерять и контролировать ЧСС при выполнении комплексов упражнений;
2. Следить за любыми отклонениями в самочувствии;
3. Соблюдать периодичность работы и отдыха при физической нагрузке;
4. Следить за ритмичностью дыхания во время нагрузки.

При составлении комплексов физических упражнений необходимо учитывать этапы реабилитации и режимы двигательной активности. Отметить специальные упражнения, используемые при каждом виде заболевания.

#### **Комплексы упражнений:**

1. Общие закономерности проведения ЛФК при заболеваниях ССС. Комплекс реабилитационных упражнений при заболевании ССС.
2. Комплекс реабилитационных упражнений при заболевании дыхательной системы.
3. Комплекс реабилитационных упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы.
4. Комплекс реабилитационных упражнений при компрессионных переломах позвоночника.
5. Комплекс реабилитационных упражнений при нарушении осанки и сколиозах.
6. Комплекс реабилитационных упражнений при опущении внутренних органов.
7. Комплекс реабилитационных упражнений при инфаркте миокарда.
8. Комплекс реабилитационных упражнений при диафизарных переломах.

Каждому студенту предлагается составить комплексы реабилитационных физических упражнений. При составлении комплексов следует учитывать периоды реабилитации и дать краткую характеристику основных симптомов каждого заболевания или травмы.

## Рекомендуемая литература

1. Бирюков А.А. Массаж и лечебная физическая культура: учеб. Для студ учреждений высш. образования М.:издательский центр «Академия, 2019.-288 с
2. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С. и др. Учебник физическая культура: для студ. учреждений высш. образования 12-е издание М.: Издательский центр «Академия», 2017.-416 с.
3. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С. Учебник физическая культура: для студ. высш. учебных учреждений М.: Издательский центр «Академия», 2009.-416 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж. М.: "Физкультура и спорт", 1972. - 128 с.
5. Добровольский В.К. и др. Лечебная физкультура в реабилитации постинсультных больных. - Л.: Медицина, 1986. - 144 с.
6. Лечебная физическая культура Под общей ред. проф. В.Е.Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 378 с.
7. Лечебная физическая культура Справочник Под ред. проф. В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 1987. - 528 с.
8. Лечебная физкультура и врачебный контроль Под ред. проф. Г.Л.Апанасенко. - М.: Медицина, 1990. - 368 с.
9. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей. Под ред. проф. А.Ф.Каптелина и к.м.н. И.П.Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
10. Справочник по детской лечебной физкультуре Под ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1983. - 360 с.
11. Учебник инструктора по лечебной физической культуре Под общей ред. проф. В.П.Правосудова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 415 с.
12. Конспекты лекций и презентации.