

**Приложение 1 к РПД**  
**Б1.В.ДВ.06.02 Лечебная физическая культура**  
**39.03.01 Социология**  
**Направленность (профиль) Цифровая и экспертно-аналитическая социология**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора– 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Кафедра                  | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки   | 39.03.01 Социология  |
| 3. | Направленность (профили) | Цифровая и экспертно-аналитическая социология                |
| 4. | Дисциплина (модуль)      | Б1.В.ДВ.06.02 Лечебная физическая культура                   |
| 5. | Форма обучения           | Очная  |
| 6. | Год набора               | 2022   |

**I. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия проводятся в спортивном зале. Студентам, (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить, подтверждающую справку преподавателю.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Б1.В.ДВ.07.02 Лечебная физическая культура» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

## **1.2 Методические рекомендации по составлению комплексов подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом. Работа оформляется в текстовом редакторе MicrosoftWord, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

## **1.3 Методические рекомендации по оформлению и ведению дневника самоконтроля для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, для возможности их периодического анализа самостоятельно или совместно с преподавателем.

Ведение дневника самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать собственное состояние;
- приучает следить за состоянием собственного здоровья;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из нескольких групп показателей, к ним следует отнести субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься и т.д.) и объективные показатели (частота сердечных сокращений (до занятий и после, в состоянии покоя, из различных исходных положений и т.д.), артериальное давление, масса тела, рост и т.д.). Данные показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Полученные данные заносятся систематически в дневник самоконтроля по установленной форме.

Работа оформляется в текстовом редакторе MicrosoftWord, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

## **1.4 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

### **1.5 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.6 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

## **II. План практического занятия**

### **Лечебная физическая культура**

#### **План:**

1. Роль и значение ЛФК в лечении и профилактике заболеваний. Виды и формы ЛФК. Особенности метода ЛФК.
2. Объемы нагрузки при занятиях ЛФК, темп, продолжительность занятия. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Организация занятий ЛФК.
3. Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.
4. Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия.
5. Упражнения на тренажерах.
6. Статические и динамические дыхательные упражнения.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице).
8. Комплексование средств и форм ЛФК в зависимости от двигательного режима. Правила составления комплекса ЛФК.

*Литература:* [1, с. 65-91]; [6, с. 16-97].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Лечебная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

3. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК.
4. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ЛФК.
5. Прикладное значение упражнений ЛФК.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Техника выполнения упражнений ЛФК.
5. Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактических и оздоровительных мероприятий.