

45.0
4-48

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ВУЗА

И. В. Черкасова
О. Г. Богданов

DirectMEDIA

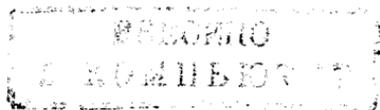


И. В. Черкасова,
О. Г. Богданов

**ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЕ ВУЗА**

Учебно-методическое пособие

Издание стереотипное



Москва
Берлин
2019

УДК 61.611
ББК 54.1
Ч-48

Рецензенты:

А. Н. Коваль – кандидат педагогических наук, доцент;
Ш. А. Имнаев – кандидат педагогических наук, доцент.

Черкасова, И. В.

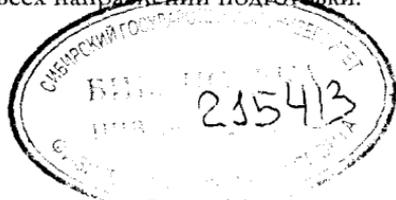
Ч-48 Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 130 с.

ISBN 978-5-4475-4897-1

В учебно-методическом пособии изложены основные принципы организации занятий в специальных медицинских группах вуза, приведены сведения о механизмах лечебного действия физических упражнений на организм занимающихся, рассмотрены основы методики лечебной физической культуры, показания и противопоказания к назначению ЛФК.

В пособии представлены научно-методическое обоснование подбора физических упражнений, и методика их проведения. Изложен практический материал, приведены примерные комплексы упражнений для применения в учебном процессе и в самостоятельных занятиях студентов.

Пособие предназначено для студентов очной формы обучения всех направлений подготовки.



УДК 61.611
ББК 54.1

ISBN 978-5-4475-4897-1

© Черкасова И. В., Богданов О. Г., текст, 2019
© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2019

Содержание

Предисловие	3
I. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.....	5
II. Понятие о ЛФК	19
III. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений	31
IV. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	48
V. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.....	60
VI. ЛФК при заболеваниях суставов	72
VII. ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии	83
VIII. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	98
IX. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ	109
X. Лечебная физическая культура при нарушениях зрения	117
Заключение	123
Список литературы	125