

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ
ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЧАСТЬ 1.
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ,
ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ДЕФОРМАЦИЯХ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Учебное пособие
для студентов средних специальных учебных заведений

Омск 2017

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент М. Х. Спатаева;
кандидат медицинских наук, доцент И. А. Кузнецова

Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. В 3 ч. Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата / Составитель Л. П. Черепкина. – Омск: СибГУФК, 2017. – 116 с.

В учебном пособии представлены отдельные лекции по дисциплине «Лечебная физическая культура», раскрывающие общие основы лечебной физической культуры и особенности лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. Каждый раздел лекций дополнен тестовыми вопросами для самоконтроля знаний.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования курс лекций направлен на получение знаний, способствующих формированию профессиональных компетенций в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебное пособие рекомендуется студентам средних специальных физкультурных учебных заведений, факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	4
ПОНЯТИЕ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	4
СРЕДСТВА, ФОРМЫ, МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	16
 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	33
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ.....	33
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ПОЗВОНОЧНИКА.....	44
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ ТАЗА.....	57
 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ДЕФОРМАЦИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	72
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ И СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ.....	72
 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	105
 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	116