**Лабораторное занятие №2**

**Средства, формы и содержание метода ЛФК**

**Цель занятия**: разработать индивидуальные программы реабилитации с использованием различных форм лечебной физической культуры.

**Инвентарь**: фитболы, резиновые жгуты, степ-платформы, гантели, набивные мячи, скакалки, утяжеленные палки, гимнастическая стенка, массажная кушетка, валики и другие.

**Рекомендуемые упражнения**: стретчинг, статические дыхательные упражнения, динамические дыхательные упражнения, корригирующие, упражнения в парах, с сопротивлением, с предметами и другие

1. Перечень форм ЛФК для составления индивидуальных программ реабилитации:

- Утренняя гигиеническая гимнастика;

- Лечебная гимнастика;

- Самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- Лечебная дозированная ходьба;

- Дозированное восхождение (терренкур);

- Элементы спортивных игр.

1. Проведение в спортзале занятий с использованием различных форм ЛФК и обсуждение его со студентами

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Средства и формы лечебной физической культуры и их характеристика.
2. Методика построения занятий с использованием различных форм лечебной физической культуры.