**Лабораторное занятие №5**

**Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК (4ч)**

**Цель занятия**: разработать план-конспект основной части занятия ЛФК с использованием специальных упражнений

**Инвентарь:** скакалки, набивные мячи, мешочки с песком, фитболы, резиновые жгуты, степ-платформы, гантели, утяжеленные палки, гимнастическая стенка и другие.

1. Перечень специальных упражнений для составления основной части занятия ЛФК:

- дыхательные статические упражнения;

- дыхательные динамические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- упражнения на координацию и внимание;

- стретчинг;

- упражнения на расслабление;

- идеомоторные упражнения и другие.

1. Проведение в спортзале основной части занятия ЛФК с использованием различных специальных упражнений и обсуждение его со студентами

**Вопросы для самоконтроля:**

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