

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/баз.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Учебная программа для специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»

СОСТАВИТЕЛЬ:

О. А. Ковалева — доцент кафедры оздоровительной лечебной физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Я.Астрейко — заведующий кафедрой методики технологического образования УО «Мозырский государственный педагогический университет им.И.П.Шамякина», к.п.н., доцент

С.В. Шеренда — заведующий кафедрой спортивных дисциплин УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», к.п.н., доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой оздоровительной и лечебной физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № ____ от _____ 20 ____);

Методическим советом факультета физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № ____ от _____ 20 ____);

Ответственный за редакцию: О.А. Ковалева

Ответственный за выпуск: О.А. Ковалева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лечебная физическая культура – составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

При использовании средств ЛФК в терапии различных заболеваний и повреждений ведущее место принадлежит проприоцепции, которая по механизму моторно-висцеральных рефлексов закономерно изменяет работу внутренних органов, а через них нормализуется функция внутренних органов. Задача лечебной физической культуры заключается в восстановлении доминанты моторики – нормального стереотипа всей жизнедеятельности организма.

Целью дисциплины обязательного компонента «Лечебная физическая культура и массаж» является овладение студентами основами использования естественной биологической функции организма – движения – для восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами, а также профилактики заболеваний.

Задачами дисциплины являются:

- изучение общих основ организации и методики лечебной физической культуры, а также методики занятий физической культурой со специальными медицинскими группами в средних и высших учебных заведениях;
- изучение клинко-физиологических механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений и физиологического влияния массажа на организм;
- ознакомление студентов с клиническими данными наиболее распространенных заболеваний;
- усвоение способов дозировки физической нагрузки на занятиях лечебной физической культурой;
- овладение методами врачебно-педагогической оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения лечебной физической культуры;
- анализ постановки задач в зависимости от периода ЛФК и режима двигательной активности;
- формирование умений и навыков организации работы по лечебной физической культуре;
- овладение методиками и техникой выполнения приемов различных видов массажа.

Выпускник должен знать:

- теоретические и организационно-методические основы ЛФК;
- характеристику основных заболеваний и травм;

- задачи и средства ЛФК при различных заболеваниях и травмах;
- общие и гигиенические основы массажа, механизмы влияния массажа на организм, технические приемы массажа;
- разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

- подбирать специальные упражнения при различных заболеваниях и травмах;
- составлять планы-конспекты занятий ЛФК;
- уметь проводить занятия, используя знания ЛФК и методик массажа при различных заболеваниях и травмах;
- владеть техническими приемами массажа.

Материал дисциплины лечебная физическая культура базируется на ранее полученных студентами знаниях по таким дисциплинам, как анатомия, физиология, биомеханика, гигиена.

Дисциплина обязательного компонента «Лечебная физическая культура и массаж» изучается студентами на 3 и 4 курсах специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

Общее количество часов – 205; аудиторное количество часов — 130, из них: лекции — 36, лабораторные занятия — 70, семинары — 24, самостоятельная управляемая работа студентов (СУРС) — 12. Форма промежуточного контроля зачет, итогового – экзамен.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ n/n	Название темы	Лекции	Практи- ческие (Семи- нары)	Лабора- торные занятия	СУРС	Всего
1	Введение. Содержание понятия лечебная физическая культура	2	2	-	-	4
2	Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	-	4
3	Классификация и характеристика средств лечебной физической культуры	-	2	-	2	4
4	Формы и методы лечебной физической культуры	4	2	-	-	6
5	Организация работы по лечебной физической культуре	-	-	-	2	2
6	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	2	10	2	16
7	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	2	2	6	-	10
8	Лечебная физическая культура при заболевании органов пищеварения и обмена веществ	2	2	10	2	16
9	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	2	2	8	2	14
10	Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии	2	2	6	-	10
11	Лечебная физическая культура при хирургических заболеваниях, повреждениях и травмах	2	2	8	-	12
12	Физическая культура в специальных медицинских группах	-	2	6	-	8
13	Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста	-	2	-	2	4
14	Общие основы массажа	-	-	2	-	2

15	Воздействие массажа на организм человека	2	-	-	-	2
16	Характеристика приемов «поглаживание» и «растирание»	-	-	2	-	2
17	Характеристика приемов «выжимание» и «разминание»	-	-	2	-	2
18	Характеристика ударных и вибрационных приемов и приема «движение»	-	-	2	-	2
19	Виды массажа	2	-	8	-	10
	Итого:	24	24	70	12	130

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 ВВЕДЕНИЕ. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Определение понятия лечебная физическая культура. Особенности метода лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура – метод естественно-биологического содержания, неспецифической, патогенетической, функциональной, поддерживающей, восстановительной терапии. Лечебная физическая культура – научная дисциплина. Биологическая, физиологическая, гигиеническая, педагогическая основы лечебной физической культуры.

Понятие о реабилитации. Цель реабилитации. Виды реабилитации. Этапы реабилитации. Роль лечебной физической культуры в реабилитации больных. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.

Тема 2 КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общее и специфическое действие физических упражнений. Роль нервной и гуморальной регуляции в механизмах лечебного действия физических упражнений.

Механизм тонизирующего влияния физических упражнений. Механизм трофического действия физических упражнений. Механизмы формирования компенсаций. Механизмы нормализации функций.

Психофизиологическое воздействие физических упражнений. Резервы организма здорового и больного. Роль физических упражнений в их повышении. Адаптация организма к мышечной деятельности.

Тема 3 КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ЛФК

Классификация средств лечебной физической культуры. Основные и дополнительные средства. Классификация групп физических упражнений: гимнастические, спортивно-прикладные, игры, идеомоторные, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц.

Гимнастические упражнения. Классификация гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, по характеру упражнения, по видовому признаку, по признаку активности, по признаку используемых предметов и снарядов.

Спортивно-прикладные упражнения. Характеристика спортивно-прикладных упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания и лазания, упражнения в равновесии, упражнения в поднимании и переноске тяжестей, дозированная гребля, дозированная ходьба на лыжах и катание на коньках, дозированное лечебное плавание и езда на велосипеде, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц.

Игры. Характеристика игр на месте, малоподвижных, подвижных и спортивных игр, применяемых в лечебной физической культуре.

Характеристика дополнительных средств лечебной физической культуры. Механотерапия (занятия на тренажерах, блоковых аппаратах), массаж и трудотерапия.

Тема 4 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЛФК

Формы занятий лечебной физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба, терренкур, массовые формы оздоровительной физической культуры.

Методы лечебной физической культуры: строго регламентированного упражнения и игровой.

Методика лечебного применения физических упражнений. Основные принципы применения физических упражнений. Способы дозировки физических нагрузок на занятиях лечебной физической культурой.

Методика проведения процедуры лечебной гимнастики. Части занятия лечебной гимнастики: подготовительная, основная и заключительная. Физиологическая кривая процедуры лечебной гимнастики.

Периоды лечебного применения физических упражнений. Двигательные режимы как составной элемент лечебного режима. Характеристика двигательных режимов в стационаре, реабилитационном центре, санатории.

Тема 5 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЛФК

Организация службы лечебной физической культуры. Материальная база лечебной физической культуры. Помещения и оборудование для занятий лечебной физической культурой. Кабинет, зал, отделение лечебной физической культуры. Кабинеты и залы лечебной физической культуры в лечебно-профилактических и лечебно-образовательных учреждениях. Обязанности врача и инструктора лечебной физической культуры.

Простейшие методы оценки функционального состояния больного: антропометрия, оценка состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.

Методы оценки эффективности лечебной физической культуры. Документация.

Тема 6 ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Заболевания сердечно-сосудистой системы – одна из основных проблем современного человечества. Влияние неблагоприятных факторов на сердечно-сосудистую систему (эмоциональные стрессы, гипокинезия, экологические и производственные факторы, избыточное питание, вредные привычки).

Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы. Понятие о недостаточности функций сердечно-сосудистой системы. Хроническая сердечная

недостаточность. Степени недостаточности кровообращения. Основные заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики лечебной физической культуры при недостаточности кровообращения I и II степени, стенокардии, инфаркте миокарда, гипертонической и гипотонической болезнях и заболеваниях сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санаториях. Лечебная физическая культура в комплексе с другими методами лечения.

Физические упражнения в профилактике и лечении начальных признаков заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также при хроническом течении некоторых заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 7 ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов дыхания. Недостаточность функций внешнего дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Лечебная физическая культура в комплексе с другими методами лечения.

Характеристика отдельных частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика К.П.Бутейко. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Звуковая гимнастика. Дыхательная гимнастика йогов.

Тема 8 ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах наиболее часто встречающихся заболеваний органов пищеварения.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Роль ЦНС в регуляции функций желудочно-кишечного тракта. Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения. Частные методики лечебной физической культуры при гастритах, язвенной болезни, колите, холецистите, заболеваниях кишечника и желчевыводящих путей, спланхоптозе. Лечебная физическая культура в комплексе с другими методами лечения.

Основные клинические данные расстройства обмена веществ и заболеваний эндокринных желез: ожирение, сахарный диабет, подагра. Механизмы лечебного действия физических упражнений и методика

лечебной физической культуры при расстройствах обмена веществ и эндокринных заболеваниях.

Тема 9 ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Краткие данные об основных проявлениях заболеваний и травм нервной системы. Нарушения движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.

Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при радикулитах, плекситах, невритах.

Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения, опухолях и повреждениях головного и спинного мозга. Особенности методики лечебной физической культуры при вялых и спастических параличах. Особенности лечебной физической культуры при повреждениях головного и спинного мозга у спортсменов, возможности и средства физической реабилитации.

Лечебная физическая культура при функциональных заболеваниях ЦНС. Основные клинические данные о неврозах: неврастения, истерия, психостения. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебного применения физических упражнений. Лечебная физическая культура в комплексе с другими методами лечения.

Тема 10 ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ, СКОЛИОЗАХ И ПЛОСКОСТОПИИ

Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки. Краткая клиническая характеристика различных дефектов осанки. Задачи, средства, формы и методические принципы лечебной физической культуры при нарушениях осанки. Профилактика нарушений осанки.

Понятие о сколиотической болезни. Виды сколиозов. Особенности методики лечебной физической культуры в зависимости от степени и локализации сколиоза. Профилактика сколиозов.

Понятие о плоскостопии, причины и механизмы его формирования. Особенности методики лечебной физической культуры при плоскостопии.

Организация и методика проведения коррекции в различных лечебно-профилактических учреждениях, детских дошкольных учреждениях, в школах, на дому.

Особенности методики занятий физической культурой и спортом с лицами, имеющими дефекты осанки, сколиозы и плоскостопие.

Тема 11 ЛФК ПРИ ХИРУРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ТРАВМАХ

Понятие о хирургических заболеваниях, их клинические проявления. Краткая классификация хирургических заболеваний и повреждений. Понятие об оперативных и консервативных методах лечения. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Основные проявления патологии опорно-двигательного аппарата. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Методика лечебного применения физических упражнений при травмах. Особенности методики занятий лечебной физической культурой при повреждениях мягких тканей, костей (переломы конечностей, плечевого пояса, таза, позвоночника) и суставов в зависимости от метода лечения. Особенности лечебной физической культуры при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

Лечебная физическая культура при ожоговой болезни и отморожениях. Принципы комплексного применения физических упражнений с другими методами лечения при ожогах и отморожениях.

Лечебная физическая культура при повреждениях и заболеваниях органов грудной и брюшной полостей. Понятие о предоперационном и послеоперационном периодах и их течении. Механизмы лечебного действия физических упражнений в период подготовки и после оперативных вмешательств.

Тема 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Основные сведения о специальных медицинских группах. Требования к их комплектованию. Основы организации и методики занятий физическими упражнениями в спецмедгруппах. Особенности методики занятий при отклонениях со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, центральной и периферической нервной системы, органов пищеварения и выделения, опорно-двигательного аппарата.

Учет эффективности обучения и лечения в спецмедгруппах. Врачебно-педагогический контроль на занятиях.

Тема 13 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Основные проявления инволюций в отдельных системах и органах. Значение систематических занятий физическими упражнениями для предупреждения раннего старения и болезненной старости. Особенности реакции пожилых людей на физические упражнения. Особенности организации и методики занятий физическими упражнениями с

использованием элементов спорта и туризма с лицами среднего, пожилого и старшего возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры.

Тема 14 ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Определение понятия массаж. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажных кабинетов. Требования к помещению и инвентарю. Требования к массажисту, уход за руками, режим работы массажиста. Требования к массируемому, поза массируемого.

Показания и противопоказания к применению массажа.

Смазывающие средства. Виды мазей, кремов и гелей для массажа. Воздействие мазей, геля и крема на ткани. Использование в массаже растирок и мазей. Применение мазей при различных заболеваниях. Методика применения согревающих мазей. Роль и значение применения мазей, кремов и гелей для массажа.

Тема 15 ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Анатомо-физиологическое обоснование и механизмы воздействия массажа на различные системы организма человека: общая характеристика и значение. Влияние массажа на кожу, мышечную систему. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияния массажа на сердечно-сосудистую систему, дыхание и газообмен, на периферическую и центральную нервную систему. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. Влияние массажа на суставы, связки и сухожилия.

Методика, приемы, дозировка массажа при заболеваниях внутренних органов, заболеваниях и повреждениях нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Тема 16 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ «ПОГЛАЖИВАНИЕ» И «РАСТИРАНИЕ»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: плоскостное, обхватывающее, попеременное, концентрическое, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение и др. Ошибки, встречающиеся при выполнении приемов. Особенности поглаживания отдельных участков тела.

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности прием: подушечками пальцев, фалангами пальцев, основанием ладони, ребром ладони, пиление, пересекание, щипцеобразное, строгание и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности растирания отдельных участков тела.

Тема 17 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ «ВЫЖИМАНИЕ» И «РАЗМИНАНИЕ»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: поперечное, ребром ладони. Одной рукой, обхватывающее, основанием ладони, подушечкой большого пальца и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выжимания на отдельных участках тела.

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, продольное, сдвигание, накатывание и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности разминания отдельных участков тела.

Тема 18 ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРНЫХ И ВИБРАЦИОННЫХ ПРИЕМОВ, ПРИЕМА «ДВИЖЕНИЕ»

Понятие об ударных приемах. Физиологическое действие приемов на организм. Разновидности приемов: похлопывание, поколачивание, рубление. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения ударных приемов на разных участках тела. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения ударных приемов на разных участках тела.

Понятие о вибрационных приемах. Физиологическое действие приемов на организм. Разновидности приемов: потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация, сотрясение и др. тела. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения вибрационных приемов на отдельных участках тела.

Понятие о приеме «движение». Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: активные, пассивные, с сопротивлением. Основные ошибки и особенности выполнения приемов на отдельных участках тела.

Тема 19 ВИДЫ МАССАЖА

Классический массаж: понятие, специфика, приемы, методика. Показания и противопоказания к проведению. Правила и последовательность проведения массажа.

Гигиенический массаж: понятие, специфика, приемы, методика. Показания и противопоказания к проведению. Воздействие гигиенического массажа на организм.

Спортивный массаж: понятие, специфика, приемы. Задачи спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Методика массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Продолжительность массажа.

Подготовительный и восстановительный массаж. Другие виды массажа. Продолжительность массажа.

Воздействие спортивного массажа на организм. Выполнение подготовительного, тренировочного и восстановительного массажа. Массаж при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении связок, различных повреждениях мышц, сухожилий.

Лечебный массаж: понятие, специфика, приемы, методика. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Сегментарно-рефлекторный массаж, техника, методика, дозировка. Воздействие сегментарно-рефлекторного массажа на рефлекторные зоны кожной поверхности тела.

РЕПОЗИТОРИЙ ГТТУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень лабораторных работ

1. Лечебная физическая культура при атеросклерозе.
2. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации.
3. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.
4. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
5. Лечебная физическая культура при гипотонической болезни.
6. Лечебная физическая культура при бронхитах, астматических бронхитах.
7. Лечебная физическая культура при пневмонии.
8. Лечебная физическая культура при острой и хронической пневмонии.
9. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
10. Лечебная физическая культура при гастритах с разным уровнем секреции желудочного сока.
11. Лечебная физическая культура при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях кишечника и желчевыводящих путей.
13. Лечебная физическая культура при ожирении.
14. Лечебная физическая культура при опущении органов брюшной полости.
15. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
16. Лечебная физическая культура при шейном остеохондрозе.
17. Лечебная физическая культура при грудном остеохондрозе.
18. Лечебная физическая культура при поясничном остеохондрозе.
19. Лечебная физическая культура при неврозах.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах периферических нервов (неврит седалищного, лицевого срединного, лучевого нервов).
21. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки.
22. Лечебная физическая культура при сколиозах.
23. Лечебная физическая культура при плоскостопии
24. Лечебная физическая культура при переломах костей нижних конечностей.
25. Лечебная физическая культура при переломах верхних конечностей.
26. Лечебная физическая культура при повреждениях суставов.
27. Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и костей таза.
28. Техника выполнения приемов поглаживание. Разновидности приемов.
29. Техника выполнения приемов растирание. Разновидности приемов.
30. Техника выполнения приемов разминание. Разновидности приемов.

31. Техника выполнения ударных и вибрационных приемов.
Разновидности приемов
32. Применение массажа на различных участках тела.
33. Частный массаж.
34. Общий массаж.
35. Совершенствование техники выполнения приемов массажа.

Примерный перечень семинаров

1. Особенности метода лечебной физкультуры.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Средства лечебной физической культуры.
4. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.
5. Влияние гимнастических упражнений на организм больного.
6. Формы и методы лечебной физической культуры.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Основы методики лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
10. Характеристика специальных упражнений, применяемых при заболеваниях органов дыхания.
11. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
13. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях конечностей и суставов.
14. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
15. Анатомо-морфологические и физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста.
16. Группы здоровья и физического воспитания.
17. Неврологические синдромы шейного и поясничного остеохондрозов.
18. Лечебная физическая культура в комплексе с другими методами лечения.

Рекомендуемые формы контроля знаний

1. Реферативные работы.
2. Контрольные работы.

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История возникновения и развития лечебной физической культуры и массажа.
2. Оценка реабилитационного эффекта влияния лечебной физической культуры и массажа.
3. Методика выполнения и механизмы лечебного воздействия физических упражнений в воде.
4. Трудотерапия как элемент восстановительного лечения.
5. Упражнения на тренажерах как часть лечебной физической культуры.
6. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами и школьниками, имеющими отклонения в здоровье.
7. Методика оздоровительного самомассажа.

Рекомендуемые темы контрольных работ

1. Механизмы лечебного влияния физических упражнений.
2. Комплектование групп для проведения занятий.
3. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
4. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

*Рекомендуемая литература***ОСНОВНАЯ**

- 1 Лечебная физическая культура [текст]: учебник / С.Н.Попов, Н.В.Валеев, Т.С.Гарасева [и др.]; под ред. С.Н.Попова. – 2-е изд. – М.: “Академия”, 2005. – 416 с.
- 2 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [текст]: учебное пособие / под ред. В.А.Епифанова. – М.: ГОЭТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
- 3 Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж [текст]: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А.Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
- 4 Васильева, В.Е. Лечебная физическая культура [текст] / под ред. проф. В.Е.Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 5 Провосудов, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре [текст]/ под ред. проф. В.П.Провосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 6 Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [текст]: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.И.Дубровского. – М.: Медицина, 1999.
- 7 Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [текст]/ под ред. В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 1999.
- 8 Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации [текст]: учеб.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. / под ред. А.Д. Кашина. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 240 с.
- 9 Добровольский, В.К. Лечебная физическая культура в хирургии [текст]/ под ред. проф. В.К.Добровольского. – М.: Медицина, 1970. – 271 с.
- 10 Физиотерапия [текст]/ под ред. М Вейсса, А Зембато; пер. с польс. – М.: Медицина, 1986. – 496 с.
- 11 Шестакова, Т.Н. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников [текст]: пособие для педагогов и мед. работников дошко. учреждений / Т.Н Шестакова, Т Ю. Логвина. – Мн.: ПОЛЫМЯ, 2000. – 176 с.
- 12 Бирюков, А.А. Массаж [текст]: учебник для институтов физической культуры / А.А.Бирюков. – М.: ФиС, 1988.
- 13 Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для институтов физической культуры / А.А. Бирюков, В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1981.
- 14 Дубровский В.И. Лечебный массаж [текст]: учебник для студ. высш. учебн. заведений / А.А.Бирюков. 3-е изд. перараб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 464 .: ил.
- 15 Васичкин, В.И. Справочник по массажу [текст]/ В.И.Васичкин. - Л.: Медицина, 1991.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16 Программа по физической культуре для учащихся I-IV; V- XI классов общеобразовательной школы. - Минск, 1999.

17 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст]: учебник/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: “Академия”, 2000. – 480 с.

18 Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [текст]: учебник / А.С.Солодков, Е.С.Сологуб. - М.: Терра-спорт. 2001. – 520 с.

19 Лечебная физкультура [текст]: Новейший справочник / под общей ред. проф. Т.А.Евдокимовой, И.В.Милюковой. – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2004. – 862 с.

20 Фонарев, М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре [текст]/ под ред. М.И.Фонарева. – Л.: Медицина. – 360 с.

21 Котешева, И. А. Сколиоз позвоночника. Лечение и профилактика [текст]/ под ред. И.А.Котешева. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 272 с.

22 Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [текст]: учебное пособие для студентов/ Ю.А.Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

23 Васичкин, В.И. Справочник по массажу [текст]/ В.И.Васичкин. - Л.: Медицина, 1991.

24 Дубровский, В.И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях у спортсменов [текст]: методические рекомендации / В.И.Дубровский. – М., 1986.

25 Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу [текст]/ В.И.Дубровский, И.М.Дубровская. – М.: ШАГ, 1993.

26 Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами [текст]/ А.А.Бирюков. – М.: Советский спорт, 1991.