

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

УТВЕРЖДАЮ

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

И.В. Семченко

(подпись)

28.05.2015

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-43-2015-357_/уч.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

**Учебная программа учреждения высшего образования по дисциплине
государственного компонента для специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»**

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013 и учебного плана специальности 1-03 02 01 Физическая культура (рег. номер А-03-02-13 от 26.08.2013)

СОСТАВИТЕЛЬ:

О.А.Ковалева – заведующая кафедрой оздоровительной и лечебной физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Л. Володкович – заведующая кафедрой «физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого», канд. пед. наук.

С.В. Шеренда – заведующий кафедрой «спортивных дисциплин» учреждения образования «Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины», канд. пед. наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

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

(протокол № 11 от 25.05.2015);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015).

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.

Студент 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;
- организовывать и проводить занятия ЛФК при различных заболеваниях и травмах;
- владеть техническими приемами массажа;
- выполнять методики массажа при различных заболеваниях и травмах.

владеть:

- навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;
- навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;
- навыками проведения тестирования при обследовании больных в целях кинезитерапии, навыками подбора средств и форм лечебной физической культуры с целью составления коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля;
- навыками подбора и изменения дозы физической нагрузки;
- навыками оценки эффективности коррекционно-восстановительных программ;
- навыками выполнения различных приемов и видов массажа;
- навыками выполнения массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

Материал дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» базируется на ранее полученных студентами знаниях по таким дисциплинам, как «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика», «Гигиена», «спортивная медицина».

Учебная дисциплина государственного компонента «Лечебная физическая культура и массаж» изучается студентами 3 и 4 курса дневной формы обучения. Общее количество часов – 256; аудиторное количество часов — 130, из них: лекции — 24 часа, лабораторные занятия — 70, семинары — 24, управляемая самостоятельная работа (УСР) — 12. Форма промежуточного контроля - зачет, итогового – экзамен.

Учебная дисциплина государственного компонента «Лечебная физическая культура и массаж» изучается студентами 4 и 5 курса заочной формы обучения. Общее количество часов – 205; аудиторных 32 часа, из них: лекции — 8 часов, лабораторные занятия — 24 часа. Форма отчетности зачет и экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

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

Основные и дополнительные средства лечебной физической культуры. Физические упражнения как основное средство ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, и их характеристика. Понятие «специальные» и «общеразвивающие» упражнения. Формы лечебной физкультуры. Основы методики. Показания и противопоказания к применению ЛФК при различных заболеваниях и патологических состояниях. Оснащение зала или кабинета 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.

Тема 5 ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛФК

Дозировка физической нагрузки в лечебной физической культуре. Характеристика двигательных режимов на разных этапах восстановления (постельный, палатный, свободный, щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий). Задачи, средства, дозировка нагрузки на каждом из двигательных режимов. Методы, применяемые в оценке эффективности лечебной физической культуры. Исследование физического развития (антропометрический, соматоскопии). Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Применение контрольно-педагогических тестов. Интерпретация результатов тестирования, применение полученных данных в целях коррекции дозировки физических нагрузок.

Тема 6 ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ, СКОЛИОЗАХ И ПЛОСКОСТОПИИ

Физиологические изгибы позвоночника, их значение. Понятие об осанке. Характеристика правильной осанки. Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Причины их возникновения. Краткая клиническая характеристика различных дефектов осанки. Задачи, средства, формы и методические принципы лечебной физической культуры при нарушениях осанки. Профилактика нарушений осанки.

Задачи и особенности методики лечебной физической культуры при нарушениях осанки. Подбор специальных упражнений в зависимости от нарушений изгибов позвоночника

Понятие о сколиотической болезни. Этиология и патогенез сколиотической болезни. Степени и типы сколиоза. Профилактика и лечение. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при сколиотической болезни. Особенности методики лечебной физической культуры в зависимости от степени и локализации сколиоза. Профилактика сколиозов.

Лечебное плавание и его роль в комплексном лечении деформаций опорно-двигательного аппарата.

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

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

Составление план-конспектов лечебной гимнастики при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Тема 7 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 8 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 9 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 10 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 11 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 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 МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Определение понятия массаж. Анатомо-физиологическое обоснование и механизмы воздействия массажа на различные системы организма человека: общая характеристика и значение.

Роль систематического применения массажа в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний. Механизм физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Зависимость ответных реакций организма от его состояния, характера массажа и используемых приемов. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.

Тема 15 ФОРМЫ МАССАЖА. КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа. Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа. Частный массаж. Методика проведения сеанса частного массажа. Освоение навыков проведения сеанса частного массажа. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический.

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

Показания и противопоказания к проведению массажа.

Тема 16 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ «ПОГЛАЖИВАНИЕ» И «РАСТИРАНИЕ». ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

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». ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

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 ПРИЕМОМ, ПРИЕМА «ДВИЖЕНИЕ». ПРИМЕНЕНИЕ ИХ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
	лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 Введение. Содержание понятия ЛФК 1 Понятие о предмете ЛФК и реабилитации. 2 Особенности метода ЛФК. 3 Виды и этапы реабилитации. 4 Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.	2		2				
2 Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений 1 Механизм тонизирующего влияния физических упражнений. 2 Механизм трофического действия. 3 Механизм формирования компенсаций. 4 Механизм нормализации функций			2			2	Устный опрос
3 Классификация и характеристика средств лечебной физической культуры 1 Определение понятия классификация средств в ЛФК. 2 Характеристика гимнастических упражнений. 3 Характеристика спортивно-прикладных упражнений. 4 Характеристика игр.						2	Защита рефератов
4 Формы и методы лечебной физической культуры 1 Формы проведения ЛФК. 2 Методы применения ЛФК. 3 Принципы подбора групп ЛФК.	2		2				Устный опрос

4 Курсы лечения в ЛФК.							
5 Двигательные режимы. Оценка эффективности ЛФК 1 Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. 2 Способы дозировки физической нагрузки в ЛФК. 3 Сочетание ЛФК с другими методами лечения. 4 Оценка эффективности ЛФК.			2				АКР
6 Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии 1 Виды нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. 2 Показания и противопоказания. Методика ЛФК. Средства. Формы. 3 Сколиозы. Классификация сколиозов. Методика ЛФК. 4 Плоскостопие. Методика ЛФК.	4		4	8			Итоговый семинар
7 Лечебная физическая культура при хирургических заболеваниях, повреждениях и травмах 1 Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА. 2 Механизмы лечебного действия физических упражнений. 3 Задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА. 4 Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний ОДА.	2		2	8		2	Защита рефератов
8 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний ССС. 2 Механизмы лечебного действия физических упражнений. 3 Основы методики ЛФК при заболеваниях ССС. 4 ИБС, стенокардия. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ИБС. 5 Оценка эффективности применения ЛФК.	2		2	4			АКР
9 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания 1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных	2		2	6		2	Защита рефератов

<p>симптомах заболеваний органов дыхания.</p> <p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>4 Оценка эффективности применения ЛФК.</p>							
<p>10 Лечебная физическая культура при заболевании органов пищеварения и нарушении обмена веществ</p> <p>1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов пищеварения.</p> <p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Частные методики ЛФК: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания кишечника и желчевыводящих путей, ожирении, сахарном диабете.</p>	2		2	8		2	Итоговый семинар
<p>11 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы</p> <p>1 Краткие данные об основных проявлениях заболеваний и травм нервной системы.</p> <p>2 ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.</p> <p>3 ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения. Периоды клинического течения инсульта.</p>	2		2	8			
<p>12 Физическая культура в специальных медицинских группах</p> <p>1 Подразделение учащихся на группы здоровья.</p> <p>2 Организационно-методические требования.</p> <p>3 Структура учебного процесса в СМГ.</p> <p>4 Требования к развитию двигательных качеств.</p> <p>5 Требования к дозированию нагрузки.</p>	2		2	6			АКР
<p>13 Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста</p> <p>1 Возрастные периоды. Анатомо-морфологические и физиологические особенности лиц зрелого (среднего) и пожилого возраста.</p> <p>2 Двигательные режимы в системе ОФК.</p>						2	Реферат

3 Количество и содержание физических упражнений для поддержания физического состояния.							
14 Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний. Механизмы воздействия массажа на организм. 1 Понятие о массаже. 2 Массаж в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний. 3 Физиологическое влияние массажа на различные системы организма.	2						
15 Формы массажа. Классификация массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. 1 Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа. 2 Частный массаж. Методика проведения сеанса частного массажа. 3 Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический. 4 Показания и противопоказания к проведению массажа.	2						
16 Характеристика приемов «поглаживание» и «растирание». Применение приемов на различных участках тела. 1 Поглаживание. Его разновидности и их применение. Влияние на организм. 2 Растирание. Его разновидности и их применение. Влияние на организм. 3 Применение приемов на различных участках тела.				4			Контроль техники выполнения приемов
17 Характеристика приемов «выжимание» и «разминание». Применение приемов на различных участках тела. 1 Выжимание, его разновидности. Влияние на организм. 2 Разминание, его разновидности. Влияние на организм. 3 Применение приемов на различных участках тела.				4			Контроль техники выполнения приемов

<p>18 Характеристика ударных и вибрационных приемов и приема «движение». Применение их на различных участках тела. 1 Ударные и вибрационные приемы, разновидности. Влияние на организм. 2 Движения, разновидности. Применение на различные суставах. 3 Применение приемов на различных участках тела.</p>				4			Контроль техники выполнения приемов
<p>19 Виды массажа. 1 Классический массаж: понятие, специфика, основные приемы, показания, противопоказания. 2 Гигиенический массаж: понятие, специфика, приемы, методика. Применение в сочетании с утренней гимнастикой. 3 Спортивный массаж: понятия, специфика, задачи. 4 Виды спортивного массажа, его методика. 5 Другие виды массажа: сегменторно-рефлекторный, точечный, восточный и их применение.</p>				4			Контроль техники выполнения приемов
Итого	24		24	70		12	130

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Заочная форма обучения

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Формы контроля знаний
	лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 Введение. Содержание понятия ЛФК 1 Понятие о предмете ЛФК и реабилитации. 2 Особенности метода ЛФК. 3 Виды и этапы реабилитации. 4 Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.	2						
4 Формы и методы лечебной физической культуры 1 Формы проведения ЛФК. 2 Методы применения ЛФК. 3 Принципы подбора групп ЛФК. 4 Курсы лечения в ЛФК.	2						
6 Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии 1 Виды нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. 2 Показания и противопоказания. Методика ЛФК. Средства. Формы. 3 Сколиозы. Классификация сколиозов. Методика ЛФК. 4 Плоскостопие. Методика ЛФК.	2			4			
7 Лечебная физическая культура при хирургических заболеваниях, повреждениях и травмах 1 Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА.				2			

<p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА.</p> <p>4 Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний ОДА.</p>							
<p>8 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</p> <p>1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний ССС.</p> <p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Основы методики ЛФК при заболеваниях ССС.</p> <p>4 ИБС, стенокардия. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ИБС.</p> <p>5 Оценка эффективности применения ЛФК.</p>				4			
<p>9 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания</p> <p>1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов дыхания.</p> <p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>4 Оценка эффективности применения ЛФК.</p>				4			
<p>10 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ</p> <p>1 Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов пищеварения.</p> <p>2 Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>3 Частные методики ЛФК: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания кишечника и желчевыводящих путей, ожирении, сахарном диабете.</p>				2			
<p>11 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы</p> <p>1 Краткие данные об основных проявлениях заболеваний и</p>				2			

<p>травм нервной системы.</p> <p>2 ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.</p> <p>3 ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения.</p> <p>Периоды клинического течения инсульта.</p>							
<p>12 Физическая культура в специальных медицинских группах</p> <p>1 Подразделение учащихся на группы здоровья.</p> <p>2 Организационно-методические требования.</p> <p>3 Структура учебного процесса в СМГ.</p> <p>4 Требования к развитию двигательных качеств.</p> <p>5 Требования к дозированию нагрузки.</p>	2			2			
<p>14 Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний. Механизмы воздействия массажа на организм.</p> <p>1 Понятие о массаже.</p> <p>2 Массаж в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний.</p> <p>3 Физиологическое влияние массажа на различные системы организма.</p>				2			
<p>15 Формы массажа. Классификация массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.</p> <p>1 Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа.</p> <p>2 Частный массаж. Методика проведения сеанса частного массажа.</p> <p>3 Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический.</p> <p>4 Показания и противопоказания к проведению массажа.</p>				2			
Итого	8			24			32

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. Устный опрос
2. Реферативные работы
3. 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.
5. Влияние массажа на кожу, сосудистую систему, дыхание и газообмен.

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 Зембатого; 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 дошкольных 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. перераб. 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.