

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» 20\_\_г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**

Лечебная физическая культура и массаж Б1.В.ОД.14

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Жесткова Ю.К.

**Рецензент(ы):**

Петров Р.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Регистрационный No 10142257519

## **Содержание**

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Жесткова Ю.К. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , JKZhestkova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

- приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ОД.14 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 5 курсе, 9,10 семестр. Необходимыми при освоении данной дисциплины являются знания, умения, навыки и компетенции приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: Анатомия, Физиология, Гигиена ФК. Освоение данной дисциплины необходимо для успешной работы в образовательных учреждениях.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
СК-1	владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
СК-2	способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
СК-3	готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
СК-4	способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

-методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методы и организация комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК; методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; особенности медицинской деятельности при массаже и ЛФК;

2. должен уметь:

-формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения; провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы; сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека; составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;

3. должен владеть:

- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

-формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения; провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;  
-сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;  
-составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;  
- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.  
-методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методы и организация комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК; методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; особенности медицинской деятельности при массаже и ЛФК;

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 9 семестре; экзамен в 10 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);  
 71-85 баллов - "хорошо" (хор.);  
 55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);  
 54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Формы и методы проведения упражнений.	9		0	2	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Все виды и средства массажа, показания	9		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.	9		4	2	0	Тестирование
4.	Тема 4. Методы ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Методы ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени и других нарушениях обмена веществ	10		4	0	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Комплекс ЛФК и массажа при травмах верхних и нижних конечностей. ЛФК и массаж при плоскостопии	10		2	10	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, самомассаж, косметический массаж, спортивный массаж	10		4	4	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Экзамен
	Итого			14	20	0	

## **4.2 Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Формы и методы проведения упражнений.**

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Формы проведения занятий ЛФК. Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Смазывающие средства. Противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Виды спортивного массажа. Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК.

### **Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Все виды и средства массажа, показания**

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

3. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80-120 сердечных сокращений в мин.). Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массаже по назначению. 4. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания и его проведению. Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность. Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа. Массаж при различных заболеваниях и травмах. Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей), самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др.

### **Тема 3. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.**

#### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***



Гигиенический массаж: использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формированию опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета. Упражнения без отягощений и с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц. Занятия на тренажерах и в воде. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Клинико-физиологическое обоснование выбора упражнений ЛФК, показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях болезни. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца. Использование ЛФК и массажа для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. Снижение сосудистого тонуса, механизм перераспределения кровяного потока по организму. Нормализация деятельности нервной системы, эндокринных желез, функции почек. Снижается возбудимость нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки. Комплексы ЛФК при гипертонии 1 и 2 степени. Виды и способы массажа при гипертонии 3 и 4 степени. Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей. ЛФК и массаж для детей, родившихся с ягодичным и ножным предлежанием и для недоношенных детей.

***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Особенности массажа и ЛФК, показания и противопоказания для их проведения. Методика восстановительного лечения средствами ЛФК.

**Тема 4. Методы ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Методы ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени и других нарушениях обмена веществ**

***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального. Обмена веществ у человека. Локальное и общее воздействие с применением гидромассажа. Упражнения с отягощениями, на тренажерах, ЛФК в сочетании с гидропроцедурами, диетой и ограничением потребления жидкостей. Авторские методики массажа. Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа. Массаж со льдом, анальгезирующий массаж. Виды массажа. Основные приемы массажа, порядок их выполнения. Требования к помещению, массажисту, нормы нагрузки.

**Тема 5. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Комплекс ЛФК и массажа при травмах верхних и нижних конечностей. ЛФК и массаж при плоскостопии**

***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. Использование упражнений ЛФК в качестве общетонизирующего средства, для стимуляции крово- и лимфообращения, перистальтики, улучшения секреторной функции, нормализации эвакуации густого. Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами. Физиологическая кривая нагрузок ЛФК при групповых занятиях во Врачебно-физкультурных диспансерах. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения. Подбор оптимальных тренировочных режимов для поврежденных и здоровых конечностей с целью улучшения проприоцептивной чувствительности, кровообращения и лимфооттока, поддержания мышечного тонуса в зафиксированных конечностях.

***практическое занятие (10 часа(ов)):***

Методика лечебной физкультуры и формы занятий при деформациях стопы (плоскостопии, косолапости). Общие данные о деформациях стопы, причинах и механизмах формирования плоскостопия. Авторские методики коррекции деформаций стопы.

**Тема 6. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, самомассаж, косметический массаж, спортивный массаж**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Механизм действия раздражения кожных рецепторов в зонах Захарьина-Геда, использование ЛФК и массажа с целью активизации обмена веществ во внутренних органах.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Использование соединительно-тканного, периостального, точечного; китайского и др. видов массажа с лечебной и профилактической целями. Косметический (лечебно-пластический) массаж

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Формы и методы проведения упражнений.	9		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
2.	Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Все виды и средства массажа, показания	9		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос



N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.	9		подготовка к тестированию	8	Тестирование
4.	Тема 4. Методы ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Методы ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени и других нарушениях обмена веществ	10		подготовка к устному опросу	30	Устный опрос
5.	Тема 5. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Комплекс ЛФК и массажа при травмах верхних и нижних конечностей. ЛФК и массаж при плоскостопии	10		подготовка к устному опросу	30	Устный опрос

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, самомассаж, косметический массаж, спортивный массаж	10		подготовка к устному опросу	53	Устный опрос
	Итого				137	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии ранжированные по формам организации образовательного процесса: чтение лекций; проведение практических занятий; организация самостоятельной работы; организация и проведение консультаций; проведение экзамена; мониторинг результатов образовательной деятельности.

Информационные технологии - использование ЭОР при подготовке к занятиям, обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний студентов. В системе дистанционного обучения: материалы лекций, тексты практических работ, вопросы к экзамену, глоссарий, тренажеры, задания для отработки пропущенных занятий, тесты.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Формы и методы проведения упражнений.

Устный опрос , примерные вопросы:

Методические принципы и формы ЛФК. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы ЛФК (физические упражнения в воде, ходьба, терренкур, туризм, механотерапия, спортивно-прикладные упражнения).

### Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений. Все виды и средства массажа, показания

Устный опрос , примерные вопросы:

Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа. Массаж при различных заболеваниях и травмах. Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей), самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др.

### Тема 3. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.

Тестирование , примерные вопросы:

1.Массаж противопоказан: А) при кожных заболеваниях, можно не учитывать температуру тела и мочекаменной болезни Б) при повышенной температуре тела, острых воспалительных явлениях В) при повышенной раздражительности пациента 2.Поглаживанием массируют только: А) лимфатические узлы Б) кости В) кожу 3.Под действием разминания: А) учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается ЧСС Б) учащается дыхание, уменьшается температура тела, уменьшается ЧСС В) учащается дыхание, температура тела не меняется, увеличивается ЧСС до 180 уд/мин 4.Растирание проводится: А) спокойно, ритмично Б) медленно, легко В) энергично, со значительным давлением на массируемые ткани 5.Раннее начало сеансов массажа способствует: А) появлению значительных растяжений мышц Б) вызыванию ощущения неудобства В) уменьшению болевых ощущений и быстрому восстановлению 6. Ближняя рука-это: А) конечность или другая часть тела, расположенная ближе к массажисту, стоящему возле массируемого или сидящему сбоку от него Б) конечность или другая часть тела, расположенная ближе к пациенту, сидящему возле массируемого или сидящему сбоку от него В) конечность или другая часть тела, расположенная дальше от массажиста, стоящего возле массируемого или сидящего сбоку от него 6.Гидромассаж-это: А) массаж, направленный на профилактику болезней, поддержание здорового образа жизни Б) вид аппаратного метода массажа, который выполняется с помощью воды В) вид спортивного массажа, применяется после любой нагрузки для быстрого восстановления организма 7. Интенсивность массажа-это: А) глубина воздействия на массируемые ткани тела. Б) ширина воздействия, направленного на профилактику болезней, поддержание здорового образа жизни В) длина воздействия, которая направлена на массируемые участки 8.Массажист-это: А) врач по массажным линиям Б) специалист по различным способам релаксации организма В) специалист по массажу 9.Сухой массаж-это: А) массаж, выполняемый на самом себе без помощи воды Б) массаж, выполняемый без каких-либо смазывающих средств В) массаж, который выполняется с помощью воды без её разлива 10.Темп приема массажа - это: А) время на массаж, выполняемый с помощью технических средств. Б) количество выполняемых приемов за единицу времени В) время на массаж, выполняемый при помощи медицинских банок

#### **Тема 4. Методы ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Методы ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени и других нарушениях обмена веществ**

Устный опрос , примерные вопросы:

Авторские методики массажа. Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа. Массаж со льдом, анальгезирующий массаж. Виды массажа. Основные приемы массаж, порядок их выполнения. Требования к помещению, массажисту, нормы нагрузки.

#### **Тема 5. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.Комплекс ЛФК и массажа при травмах верхних и нижних конечностей. ЛФК и массаж при плоскостопии**

Устный опрос , примерные вопросы:

Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами. Физиологическая кривая нагрузок ЛФК при групповых занятиях во Врачебно-физкультурных диспансерах. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения. Подбор оптимальных тренировочных режимов для поврежденных и здоровых конечностей с целью улучшения проприоцептивной чувствительности, кровообращения и лимфооттока, поддержания мышечного тонуса в загипсованных конечностях.

#### **Тема 6. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, самомассаж,косметический массаж,спортивный массаж**

Устный опрос , примерные вопросы:

Использование соединительно-тканного, периостального, точечного; китайского и др. видов массажа с лечебной и профилактической целями. Косметический (лечебно-пластический) массаж

#### **Итоговая форма контроля**

экзамен (в 10 семестре)

## Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Физиологическое влияние массажа на организм
2. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы
3. Физиологическое влияние массажа на кожу
4. Механизмы лечебного действия физических упражнений при гипертонической болезни
5. Виды выжимания и техника их выполнения
6. Методика ЛФК при гипертонических кризах на стационарном этапе
7. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России
8. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике
9. Требования к массажисту. Смазывающие средства
10. Классификация физических упражнений (гимнастические упражнения)
11. Физиологическое влияние массажа на нервную систему
12. Методика ЛФК при гипертонических кризах на санаторном этапе
13. Классификация физических упражнений (спортивно-прикладные упражнения)
14. ЛФК и массаж при остеохондрозе шейного отдела
15. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре
16. ЛФК и массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе
17. Формы и методы лечебной физкультуры
18. Лечебная физкультура при пневмонии у детей раннего возраста
19. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях
20. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе
21. Принципы тренировки при применении ЛФК
22. Виды поглаживания и техника их выполнения (прямолинейные поглаживание на спине, попеременное поглаживание на руке)
23. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца
24. Спортивный массаж
25. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации
26. Виды поглаживания и техника их выполнения (прямолинейное поглаживание на задней поверхности бедра, поглаживание на пояснице)
27. Классификация физических упражнений (игры)
28. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе
29. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь)
30. ЛФК при гипотонической болезни
31. Виды выжимания и техника их выполнения (поперечное выжимание на руке, выжимание на передней поверхности голени)
32. Методика ЛФК при варикозное расширение вен нижних конечностей
33. Средства лечебной физической культуры
34. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава
35. Гигиенический массаж
36. Лечебная физкультура при пневмониях у детей дошкольного и школьного возраста.
37. Физиологическое влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
38. ЛФК и массаж при плоскостопии
39. Массаж в раннем возрасте
40. Дозировка физической нагрузки

- 41. Физиологическое влияние массажа на суставно-связочный аппарат
- 42. ЛФК при неврозах
- 43. Массаж при деформирующем артрозе коленного сустава
- 44. Виды выжимания и техника их выполнения (выжимание на задней поверхности голени, продольное выжимание на пояснице)
- 45. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации

### 7.1. Основная литература:

- 1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
- 2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-4257-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html>
- 3. Казантинова Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=615222>
- 4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html>

### 7.2. Дополнительная литература:

- 1. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / Сикорская И.С., Улащик В.С., - 3-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2010. - 384 с.: ISBN 978-985-06-1886-3 - URL: <https://znanium.com/bookread2.php?book=507162>
- 2. Гадаборшев М.И. Организация, оценка эффективности и результативности оказания медицинской помощи: Моногр. / М.И. Гадаборшев, М.М. Левкевич, Н.В. Рудлицкая. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 424 с.: 60x90 1/16. - (Научная мысль; Экономика). (п) ISBN 978-5-16-006315- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=372012>
- 3. Верховина Т.К. Оценка функционального состояния периферического нейромоторного аппарата для определения тактики рефлексотерапии при остеохондрозе позвоночника. [Электронный ресурс] // Т.К. Верховина, Е.Г. Ипполитова; Н.И. Арсентьева / Современные проблемы системной регуляции физиологических функций. Материалы Конференции. - М.: ФГБНУ 'НИИИФ им. П.К. Анохина', 2015. - с. 118-122. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=529298>
- 4. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>
- Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>
- Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com/>
- Электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)



Освоение дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины "Лечебная физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):

Жесткова Ю.К. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.