

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



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 № ____ от "____" 201 ____ г

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

Протокол заседания УМК № ____ от "____" 201 ____ г

Регистрационный № 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 промессы 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. Оздоравливающие 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 снятие утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторный 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 диффузионная 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 гумуса. 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.

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-мestr	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	Се-мestr	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (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	Тести-рование
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-мestr	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 снятие утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторный 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-пластиический) 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
- 42ЛФК 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 мочевыделения: 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.Верхозина Т.К. Оценка функционального состояния периферического нейромоторного аппарата для определения тактики рефлексотерапии при остеохондрозе позвоночника. Электронный ресурс] // Т.К. Верхозина, Е.Г. Ипполитова; Н.И. Арсентьева / Современные проблемы системной регуляции физиологических функций. Материалы Конференции. - М.: ФГБНУ 'НИИНФ 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, audi, 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, audi, 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, audi, 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, audi, 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.