

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



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.13

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Биктемирова Р.Г.

Рецензент(ы):

Зефилов Т.Л.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Зефилов Т. Л.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No 8494108019

Казань
2019

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) профессор, д.н. (профессор) Биктемирова Р.Г.
Кафедра охраны здоровья человека отделение биологии и биотехнологии ,
RGBiktemirova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

формирование высококвалифицированного специалиста по лечебной физкультуре и педагогическому контролю за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.13 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 семестры.

Дисциплина 'Лечебная физическая культура и массаж ' входит в состав вариативной части профессионального цикла основной образовательной программы (ООП) и является необходимой для формирования знаний, умений и навыков (профессиональных компетенций) в педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра по физической культуре.

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-1 (профессиональные компетенции)	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
ПК-12 (профессиональные компетенции)	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

-методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

-методы и организация комплексного физиологического и педагогического контроля за состоянием организма при нагрузках 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;
- составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста.

3. должен владеть:

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

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры и массаж. Формы и методы проведения упражнений ЛФК	9		10	0	8	Устный опрос
2.	Тема 2. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях.	10		12	0	16	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа	10		4	0	4	Тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Экзамен
	Итого			26	0	28	

4.2 Содержание дисциплины

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

лекционное занятие (10 часа(ов)):

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Организация занятий по ЛФК. Формы проведения занятий ЛФК. Показания и противопоказания к противопоказания ЛФК. История развития ЛФК. Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. 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).

лабораторная работа (8 часа(ов)):

Физиологическое обоснование применения физических упражнений. Теория моторно-висцеральных рефлексов. Лечебная физкультура при заболеваниях системы кровообращения Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Тема 2. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях.

лекционное занятие (12 часа(ов)):

. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях мочевыделительной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы.

лабораторная работа (16 часа(ов)):

Составление и освоение комплексов ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы, кровообращения, респираторной системы, пищеварительной системы, мочевыделительной системы, обмена веществ, заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата. 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

Тема 3. Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Влияние массажа на центральную нервную систему, крово - 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 рефлекторный зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей), самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др. Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Виды спортивного массажа.

лабораторная работа (4 часа(ов)):

Основные виды и техники классического массажа. Приемы гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа. 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.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Се- местр	Неде- ля семес- тра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо- емкость (в часах)	Формы контроля самосто- ятельной работы
1.	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры и массаж. Формы и методы проведения упражнений ЛФК	9		подготовка к устному опросу	18	Устный опрос
2.	Тема 2. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Се- местр	Неде- ля семе- стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо- емкость (в часах)	Формы контроля самосто- ятельной работы
3.	Тема 3. Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа	10		подготовка к тестированию	8	Тести- рова- ние
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Лечебная физическая культура и массаж' предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на практических занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

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 и массаж. Формы и методы проведения упражнений ЛФК

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Виды массажа. 2. Методы проведения упражнений ЛФК. 3. Организация занятий ЛФК 4. Инструктор ЛФК 5. Оснащение кабинета ЛФК 6. Инвентарь для ЛФК 7.Методика ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков. 8.ЛФК при ассиметричной осанке. 9.Методика ЛФК при сколиозе и плоскостопии. 10.ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

Тема 2. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. ЛФК при переломах костей. 2. ЛФК при повреждении менисков коленного сустава. 3. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы 4. ЛФК при вялых и спастических параличах. 5. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания. 6. Дыхательная гимнастика Бутейко. 7. Методика ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме. 8. Методика ЛФК при ожирении. 9. Методика ЛФК при контрактурах и тугоподвижности суставов. 10. Методика ЛФК при артрозе.

Тема 3. Виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа

Тестирование , примерные вопросы:

1. Медицинский массаж относится: А) к физиотерапевтическому лечению Б) к формам лечебной физкультуры В) к средствам лечебной физкультуры 2. Благодаря массажу сосуды кожи: А) сужаются Б) расширяются В) оба неправильно 3. Поглаживание - это прием, когда рука массажиста: А) хорошо смещает кожу; Б) растягивает кожу; В) скользит по коже, не смещая ее. 4. Глубокое поглаживание: А) увеличивает скорость движения крови и лимфы Б) успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему) В) уменьшает боль 5. Наиболее оптимальное время для отдыха после сеанса гигиенического массажа: А) 5-10 мин Б) 20-30 мин В) 40-50 мин 6. Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж: А) механомассаж; Б) вибромассаж; В) пневмомассаж. 7. Можно ли проводить классический массаж в начале острого периода при лечении остеохондроза позвоночника: А) да Б) нет 8. Укажите особенность проведения классического массажа при мокнущей экземе: А) массаж противопоказан Б) приемы проводят обходя пораженный участок В) проводят отсасывающий массаж от места поражения 9. Массажный кабинет должен быть: А) сухим, светлым, хорошо оборудованным Б) с естественным освещением, температура воздуха 16° В) сухим, температура воздуха 19° 10. Массаж является: А) средством ЛФК Б) формой ЛФК В) физическим упражнением

Итоговая форма контроля

экзамен (в 10 семестре)

Примерные вопросы к экзамену:

1. ЛФК как научная дисциплина
2. История развития ЛФК
3. Цели и задачи ЛФК
4. Средства и методы ЛФК
5. Основные механизмы действия физических упражнений
6. Клинико-физиологические основы ЛФК
7. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм
8. Организация занятий ЛФК
9. Обязанности инструктора ЛФК
10. Разработка схем занятий ЛФК
11. Оборудование и оснащение занятий ЛФК
12. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК
13. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК
14. Гимнастические упражнения в ЛФК
15. Дыхательные упражнения в ЛФК
16. Корректирующие упражнения в ЛФК
17. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК
18. Принципы применения физических упражнений в ЛФК
19. Дозировка физических упражнений в ЛФК
20. Выбор исходных положений в ЛФК
21. Формы проведения занятий в ЛФК
22. Физиологическая кривая нагрузки - виды, оценка
23. Периоды ЛФК
24. Вводный период ЛФК - основные характеристики
25. Основной период ЛФК - основные характеристики
26. Заключительный период ЛФК - основные характеристики
27. Режимы двигательной активности
28. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

29. ЛФК при гипертонической болезни
30. ЛФК при инфаркте миокарда
31. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде
32. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде
33. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде
34. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания
35. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания
36. Методики ЛФК при бронхиальной астме
37. Методики ЛФК при пневмонии
38. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
39. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
40. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
41. Методики ЛФК при холецистите
42. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни
43. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта
44. ЛФК при травмах (ушибах, растяжениях вывихах)
45. ЛФК при повреждениях ключицы
46. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья
47. ЛФК при переломах кисти
48. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки
49. ЛФК при переломах костей таза
50. ЛФК при переломах бедренных костей
51. ЛФК при переломах костей голени
52. ЛФК при травмах коленного сустава
53. ЛФК при повреждениях стопы
54. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника
55. ЛФК при заболеваниях суставов
56. ЛФК в послеоперационном периоде - задачи, методы
57. ЛФК при дефектах осанки
58. ЛФК при сколиозах
59. ЛФК при плоскостопии
60. Занятия ЛФК в специальных медицинских группах в школах, ВУЗах

7.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 с // <http://znanium.com/catalog/product/331823>
2. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 'Менеджмент организации', 'Юриспруденция' и 'Физическая культура и спорт' / Алексеев С.В.; Под ред. Крашенинников П.В. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-02540-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/891206>

7.2. Дополнительная литература:

1. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития: Практическое пособие / Н.А. Абрашина. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 200 с.: 60x88 1/16. (обложка) ISBN 978-5-9765-0765-4// с <http://znanium.com/catalog/product/319787>

2. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс] : учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик; под ред. В.С. Улащика. - 3-е изд. - Минск: Выш. шк., 2010. - 384 с. - ISBN 978-985-06-1886-3. // с <http://znanium.com/catalog/product/507162>

7.3. Интернет-ресурсы:

библиотека e-library - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

библиотека znanium - <http://znanium.com/>

Научный медицинский сайт - www.fizkult-ura.ru

Научный медицинский сайт - fatalenergy.com.ru_

Научный медицинский сайт - www.ns-sport.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.

Имеется следующее оборудование:

1) лекционная демонстрация:

- учебный фильм: "ПМП при кровотечениях"
- видеофильмы: "Правила наложения повязок"
- слайды
- таблицы по всем темам.

2. Видеоматериалы: "ПМП при переломах".

3. Другие средства (специфичные для дисциплины)

- муляжи;
- транспортные шины (Крамера, Дитерикса)
- кровоостанавливающие жгуты Эсмарха
- перевязочный материал
- аппарат для измерения артериального давления
- шприцы
- кукла-муляж для демонстрации реанимационных мероприятий
- электронные учебники по дисциплине.

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 Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Биктемирова Р.Г. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зефилов Т.Л. _____

"__" _____ 201__ г.