

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж ДПП.Ф.12

Специальность: 050720.65 - Физическая культура

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры, спорта и восстановительной
медицины:

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

Регистрационный No

Казань

2014

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) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. кафедра медико-биологических основ физической культуры Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины , lldar.Vahitov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

1. Обучить студентов методикам проведения ЛФК при различных заболеваниях и травмах.
2. Познакомить студентов с особенностями проведения лечебной гимнастики у детей.
3. Обучить студентов приемам классического массажа.
4. Обучить студентов правилам составления комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах.

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

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:
 - механизм действия физических упражнений и массажа на организм больного;
 - принципы составления комплексов лечебной гимнастики;
 - средства лечебной физкультуры и их классификацию;
 - методику классического массажа;
 - показания и противопоказания к проведению лечебной гимнастики и массажа;
 - условия проведения массажа и гимнастики.
2. должен уметь:
 - проводить процедуры ЛФК при различных заболеваниях;
 - корректировать методики ЛФК и массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента;
 - проводить функциональные пробы;
 - проводить классический массаж различных зон и частей тела.
3. должен владеть:
 - техника классического массажа различных зон;
 - методикой лфк и массажа

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 160 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. Общая характеристика метода ЛФК	9		2	5	0	устный опрос контрольная работа
2.	Тема 2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	9		2	5	0	письменная работа реферат
3.	Тема 3. Средства ЛФК	9		2	6	0	тестирование презентация
4.	Тема 4. Формы и методы ЛФК	9		3	6	0	письменная работа устный опрос
5.	Тема 5. Основы массажа	9		3	6	0	реферат контрольная работа
6.	Тема 6. Приемы массажа	9		3	6	0	тестирование устный опрос
7.	Тема 7. Массаж отдельных частей тела	9		3	6	0	реферат контрольная работа
8.	Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	10		3	6	0	контрольная работа 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	
9.	Тема 9. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	10		2	6	0	устный опрос письменная работа
10.	Тема 10. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	10		2	6	0	тестирование устный опрос
11.	Тема 11. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения	10		2	6	0	устный опрос контрольная работа
12.	Тема 12. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ	10		2	6	0	письменная работа устный опрос
13.	Тема 13. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС	10		2	6	0	устный опрос письменная работа
14.	Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы	10		2	6	0	домашнее задание реферат
15.	Тема 15. ЛФК и массаж при травмах	10		3	6	0	устный опрос контрольная точка
	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	экзамен
	Итого			36	88	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Общая характеристика метода ЛФК

лекционное занятие (2 часа(ов)):

История ЛФК и массажа в Древнем Китае, Индии, Древнем Египте, Греции, России. ЛФК как метод лечения. Задачи лечебной физкультуры. Подбор средств ЛФК. Дозировка физической нагрузки. Суммарная физическая нагрузка. Объект воздействия ЛФК. Показания и противопоказания для применения ЛФК. Понятие тренированности. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

практическое занятие (5 часа(ов)):

Тема 2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Теория моторно-висцеральных рефлексов. Стимулирующее действие физических упражнений. Трофическое действие ФУ. Формирование компенсаций. Нормализация патологически измененных функций и целостной деятельности организма.

практическое занятие (5 часа(ов)):

Тема 3. Средства ЛФК

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация физических упражнений. Характеристика гимнастических упражнений (дыхательные; общеразвивающие; статические; динамические; рефлексорные; на равновесие; на растяжение; ритмопластические; с предметами; на тренажерах; для мелких, средних и крупных мышечных групп; пассивные, пассивно-активные и активные). Характеристика игр (спортивные, по интенсивности). Характеристика спортивно-прикладных упражнений. Стартовые реакции. Период вработывания. Устойчивые сдвиги. Восстановительный период. Основные принципы применения физических упражнений.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 4. Формы и методы ЛФК

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная гимнастика: основная форма ЛФК; построение занятий ЛФК; методика проведения занятий; исходные положения; дозировка физической нагрузки; методы проведения процедур ЛФК. Лечебная дозированная ходьба: терренкур, прогулки, экскурсии, ближайший туризм. Физические упражнения в воде: пассивные и активные физические упражнения; лечебное плавание; коррекция положением. Тренажеры.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 5. Основы массажа

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа. Физиологическое влияние массажа на организм: на нервную систему, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы; на кожные покровы; лимфатическую и кровеносную системы; на костно-мышечную систему.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 6. Приемы массажа

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Поглаживание: физиологическое действие; глубокое и поверхностное; прерывистое и непрерывное. Растирание: физиологическое действие; виды растирания. Разминание: физиологическое действие; виды разминания. Вибрация: физиологическое действие; виды вибрации. Методика выполнения массажа.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 7. Массаж отдельных частей тела

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Массаж спины, воротниковой зоны, грудной клетки, живота, пояснично-крестцовой области, верхних и нижних конечностей, волосистой части головы, лица.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Строение опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки: правильная осанка, дефекты осанки, ЛФК при нарушениях осанки. Сколиоз: классификация сколиозов; ЛФК при сколиозах. Остеохондропатии. Спондилоартрозы и спондилоартриты. Врожденные заболевания опорно-двигательного аппарата. Средства ЛФК. Задачи ЛФК.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 9. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Инфаркт миокарда: стационарный этап; санаторный этап. Ишемическая болезнь сердца. Гипертоническая болезнь.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 10. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Средства ЛФК: дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, дренажные положения. Массаж при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при бронхиальной астме.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 11. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Клинико-физиологическое обоснование применение средств ЛФК. Средства и формы ЛФК. Язвенная болезнь. Дискинезия желчевыводящих путей. Гастроптоз. Запоры.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 12. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Ожирение. Сахарный диабет. Подагра. ЛФК и массаж при обменных нарушениях.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 13. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Характеристика изменений при заболеваниях и повреждения ЦНС. ЛФК при инсультах. ЛФК при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга. ЛФК при детском церебральном параличе.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Терапевтическое значение средств ЛФК. ЛФК при невритах: лицевого нерва, малоберцового нерва, плечевого сплетения. Задачи ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. Упражнения для мимической мускулатуры. Вертеброневрологические поражения. Полирадикулоневриты.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Тема 15. ЛФК и массаж при травмах

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Переломы верхних и нижних конечностей. Перелом позвоночника без повреждения спинного мозга. Задачи ЛФК при травмах. Особенности проведения ЛФК при различных травмах. Классификация травм. Механизм действия физических упражнений при лечении травм. Режимы и периоды лечебной гимнастики при лечении травм.

практическое занятие (6 часа(ов)):

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Общая характеристика метода ЛФК	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
2.	Тема 2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	9		подготовка к письменной работе	3	письменная работа
				подготовка к реферату	2	реферат
3.	Тема 3. Средства ЛФК	9		подготовка к презентации	3	презентация
				подготовка к тестированию	3	тестирование
4.	Тема 4. Формы и методы ЛФК	9		подготовка к письменной работе	3	письменная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
5.	Тема 5. Основы массажа	9		подготовка к контрольной работе	3	контрольная работа
				подготовка к реферату	3	реферат
6.	Тема 6. Приемы массажа	9		подготовка к тестированию	3	тестирование
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
7.	Тема 7. Массаж отдельных частей тела	9		подготовка к контрольной работе	3	контрольная работа
				подготовка к реферату	3	реферат
8.	Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	10		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
9.	Тема 9. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	10		подготовка к письменной работе	2	письменная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
10.	Тема 10. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	10		подготовка к тестированию	2	тестирование
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
11.	Тема 11. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения	10		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
12.	Тема 12. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ	10		подготовка к письменной работе	2	письменная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
13.	Тема 13. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС	10		подготовка к письменной работе	2	письменная работа
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
14.	Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы	10		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к реферату	3	реферат
15.	Тема 15. ЛФК и массаж при травмах	10		подготовка к контрольной точке	2	контрольная точка
				подготовка к устному опросу	3	устный опрос
	Итого				80	

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

Тема 1. Общая характеристика метода ЛФК

контрольная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

письменная работа , примерные вопросы:

реферат , примерные темы:

Тема 3. Средства ЛФК

презентация , примерные вопросы:

тестирование , примерные вопросы:

Тема 4. Формы и методы ЛФК

письменная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 5. Основы массажа

контрольная работа , примерные вопросы:

реферат , примерные темы:

Тема 6. Приемы массажа

тестирование , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 7. Массаж отдельных частей тела

контрольная работа , примерные вопросы:

реферат , примерные темы:

Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

контрольная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 9. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

письменная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 10. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания

тестирование , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 11. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения

контрольная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 12. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ

письменная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 13. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС

письменная работа , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы

домашнее задание , примерные вопросы:

реферат , примерные темы:

Тема 15. ЛФК и массаж при травмах

контрольная точка , примерные вопросы:

устный опрос , примерные вопросы:

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

1. Предмет "Лечебная физическая культура" и её задачи.
2. Лечебное действие физических упражнений на организм (тонизирующее, трофическое, выработка компенсаций, нормализация функций).
3. Основные средства лечебной физической культуры.
4. Формы лечебной физкультуры. Характеристика основной формы - "занятие лечебной гимнастики".
5. Характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физкультуре.

6. Характеристика спортивно-прикладных упражнений и игр.
7. Двигательные режимы.
8. Проведение функциональных проб и определение эффективности ЛФК.
9. Виды массажа.
10. Физиологическое действие массажа на организм.
11. Показания и противопоказания для проведения процедур массажа и ЛФК.
12. Гигиенические требования к кабинету массажа, массажисту и массируемому.
13. Физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Стационарный этап лечения больных с инфарктом миокарда.
15. Санаторный этап лечения больных с инфарктом миокарда.
16. ЛФК при ишемической болезни сердца.
17. ЛФК при гипертонической болезни.
18. Характеристика основных приемов массажа.
19. Физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
20. Характеристика дыхательной гимнастики.
21. ЛФК и массаж при пневмониях.
22. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
23. Классификация нарушений осанки.
24. Классификация сколиозов.
25. Характеристика корригирующей гимнастики.
26. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (Дискинезия желчевыводящих путей; Язвенная болезнь; Хронический гастрит; Спланхноптоз - на выбор).
27. ЛФК при ожирении.
28. ЛФК при сахарном диабете.
29. ЛФК при сколиозах I - II степенях.
30. ЛФК при сколиозах III степени.

7.1. Основная литература:

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура".-М.: Советский спорт, 2000.-296 с.
2. Готовцев П. И., Субботин А. Д., Селиванов В. П. Лечебная физическая культура и массаж.-М.: Медицина, 1987.-304 с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.-608с.
4. Дубровский В. И. Спортивный массаж. Учебное пособие для высших и средних учебных заведений по физической культуре.-М. Издательство "Шаг", 1994.-448 с.
5. Лечебная Физическая культура: Справочник /Епифанов В. А., Мошков В. Н., Антуфьева Р. И. и др.; под ред. В. А.Епифанова.-М.: Медицина, 1987.-528 с.
6. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры / под ред. В. Е.Васильевой.-М.:Физкультура и спорт, 1970.
7. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры /под общ. ред. С. Н.Попова.-М.-Физкультура и спорт, 1998.

7.2. Дополнительная литература:

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 1993.
2. Вайнер Э. Н. Основы массажа. Липецк, Ориус, 1995.
3. Васичкин В. И. Справочник по массажу.-Л.: Медицина, 1991 .-192 с.
4. Васичкин В. И. Справочник по массажу. М.: Гиппократ, 1993.
5. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа.-М., Медицина, 1996.
6. Дубровский В. И. Все виды массажа.-М., Молодая гвардия, 1992.
7. Дубровский В. И. Все о массаже.-М., Физкультура и спорт, 1993.
8. Дубровский В. И., Дубровская Н. М. Практическое пособие по массажу - М.: "Шаг", 1993.
9. Ленорский А. А. Лечебная физическая культура при болезнях системы пищеварения. М.: Медицина, 1963.
10. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под общ. ред. В. П. Правосудова.-М.: Физкультура и спорт, 1980.

7.3. Интернет-ресурсы:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

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.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 050720.65 "Физическая культура" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.