

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Лечебная физическая культура и массаж Б3.В.6

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Вахитов И.Х.

**Рецензент(ы):**

Зиятдинова А.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Зефиоров 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

Казань  
2016

## 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) Вахитов И.Х. Кафедра охраны здоровья человека отделение биологии и биотехнологии , lldar.Vahitov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Изучить теоретические основы , методы лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

Изучить теоретические основы , методы лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.В.6 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к вариативной части. Осваивается на 3, 4 курсах, 6, 7 семестры.

Лечебная физическая культура входит в профессиональный блок (Б.3.Б.6.)изучает вопросы организации, методики занятий ФУ и механизмы их лечебного действия при самых различных заболеваниях и повреждениях. В курсе ЛФК используются знания по анатомии, физиологии.Знания полученные по данной дисциплине необходимы будущим специалистам при работе с группами здоровья, преподавателям и тренерам детских спортивных школ.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции                       | Расшифровка приобретаемой компетенции   |
|--|---|
| ОК - 1<br>(общекультурные компетенции) | владеет культурной мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения   |
| пк-2                                   | готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения |
| пк-7                                   | готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности  |
| ск-5                                   | способность определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия.   |
| ск-7                                   | умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной по физической культуре.   |
| ск-8                                   | способность владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности   |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;  
Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;  
Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых

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;

Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)

3. должен владеть:

Приемами и техникой классического, спортивного массажа; навыками - организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;

Применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 6 семестре; экзамен в 7 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<br>Дисциплины/<br>Модуля                           | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |   |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1. Основы<br>лечебной физической<br>культуры (ЛФК) и |         |                    |   |                         |                        |                           |

массажа

6

2

0

0

устный опрос

| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля   | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |   |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 2. | Тема 2.<br>Классификация<br>физических<br>упражнений в ЛФК.<br>Дозировка и критерии<br>величин нагрузки в<br>ЛФК  | 6       |                    | 4   | 0                       | 0                      | реферат                   |
| 3. | Тема 3. Виды и<br>средства массажа  | 6       |                    | 4   | 0                       | 6                      | устный опрос              |
| 4. | Тема 4. Приемы и<br>техника<br>классического,<br>гигиенического,<br>лечебного,<br>реабилитационного<br>массажа  | 6       |                    | 4   | 0                       | 6                      | контрольная<br>работа     |
| 5. | Тема 5. Факторы риска<br>заболевания<br>сердечнососудистой<br>системы и роль ЛФК в<br>их профилактике   | 6       |                    | 4   | 0                       | 6                      | коллоквиум                |
| 6. | Тема 6. Методика ЛФК<br>и массажа при<br>заболеваниях органов<br>дыхания. Авторские<br>методики дыхательных<br>упражнений.                                  | 7       |                    | 2   | 0                       | 2                      | устный опрос              |
| 7. | Тема 7. Остеохондроз<br>и коррекция<br>функционального<br>состояния<br>позвоночника<br>средствами ЛФК и<br>массажа  | 7       |                    | 4   | 0                       | 4                      | контрольная<br>работа     |
| 8. | Тема 8. Методика<br>массажа при<br>заболеваниях органов<br>пищеварения.<br>Врачебно-педагогический<br>контроль за<br>переносимостью<br>физических нагрузок. | 7       |                    | 4   | 0                       | 4                      | реферат                   |
| 9. | Тема 9. методика ЛФК<br>и массажа при<br>заболеваниях нервной<br>системы, неврозы   | 7       |                    | 4   | 0                       | 4                      | письменная<br>работа      |

| N   | Раздел Дисциплины/ Модуля   | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Текущие формы контроля |
|-----|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|     |   |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 10. | Тема 10. Комплекс ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей | 7       |                 | 2  | 0                    | 2                   | устный опрос           |
| 11. | Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей                 | 7       |                 | 2  | 0                    | 2                   | контрольная работа     |
|     | Тема . Итоговая форма контроля  | 7       |                 | 0  | 0                    | 0                   | экзамен                |
|     | Итого   |         |                 | 36   | 0                    | 36                  |                        |

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

#### *лекционное 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. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Организация занятий со спец группой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий. Отчетная документация. 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. Особенности проведения спортивного массажа.

### Тема 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК

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

Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению 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). 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.

### Тема 3. Виды и средства массажа

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

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.

**лабораторная работа (6 часа(ов)):**

Овладение техникой классического массажа и гигиенического (общий и локальный) Обучение технике сегментарно-рефлекторного (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметического (при уходе за нормальной кожей), самомассажа

**Тема 4. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа**

**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 травмы операций, тяжелых заболеваний. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета.

**лабораторная работа (6 часа(ов)):**

Овладение техникой лечебного массажа с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений.

**Тема 5. Факторы риска заболевания сердечнососудистой системы и роль ЛФК в их профилактике**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

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.

**лабораторная работа (6 часа(ов)):**

Обучение комплексу упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови

**Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Обучение комплексу ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма

**Тема 7. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**



Дефекты осанки и отклонения в физиологических изгибах позвоночника. Частные методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у подростков и взрослых.

**лабораторная работа (4 часа(ов)):**

Освоение комплексом ЛФК и массажа для профилактики Остеохондроза и коррекции функционального состояния позвоночника

**Тема 8. Методика массажа при заболеваниях органов пищеварения.**

**Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.**

**лекционное занятие (4 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.. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.

**лабораторная работа (4 часа(ов)):**

Изучение Методики массажа при заболеваниях органов пищеварения( нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ) у человека.

**Тема 9. методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, неврозы**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Улучшение функции центральной и периферической нервных систем, повышение адаптивных способностей организма к неблагоприятным факторам внешней среды, стимуляция умственной и физической работоспособности. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миастении, миопатии. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

**лабораторная работа (4 часа(ов)):**

Овладение методикой ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, неврозы

**Тема 10. Комплекс ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Выбор упражнений ЛФК и массажа с учетом места и характера травматического повреждения, общего состояния здоровья пациента. Виды травм.Профилактика

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Обучение Комплексу ЛФК при травматических повреждениях верхних конечностей

**Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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. Использование механотерапии для сопоставления смещенных отломков костей (репозиции).. 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.

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Составить Комплекс ЛФК при повреждениях нижних конечностей

**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. Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа  | 6       |                 | подготовка к устному опросу           | 2                      | устный опрос                          |
| 2. | Тема 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК   | 6       |                 | подготовка к реферату                 | 4                      | реферат                               |
| 3. | Тема 3. Виды и средства массажа  | 6       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | устный опрос                          |
| 4. | Тема 4. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа   | 6       |                 | подготовка к контрольной работе       | 4                      | контрольная работа                    |
| 5. | Тема 5. Факторы риска заболевания сердечнососудистой системы и роль ЛФК в их профилактике  | 6       |                 | подготовка к коллоквиуму              | 4                      | коллоквиум                            |
| 6. | Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений.                            | 7       |                 | подготовка к устному опросу           | 2                      | устный опрос                          |
| 7. | Тема 7. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа                                       | 7       |                 | подготовка к контрольной работе       | 4                      | контрольная работа                    |
| 8. | Тема 8. Методика массажа при заболеваниях органов пищеварения. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок. | 7       |                 | подготовка к реферату                 | 4                      | реферат                               |
| 9. | Тема 9. методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, невроты   | 7       |                 | подготовка к письменной работе        | 4                      | письменная работа                     |

| N   | Раздел Дисциплины   | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|-----|---|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 10. | Тема 10. Комплекс ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей | 7       |                 | подготовка к устному опросу           | 2                      | устный опрос                          |
| 11. | Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей                 | 7       |                 | подготовка к контрольной работе       | 2                      | контрольная работа                    |
|     | 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 семинарских 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. Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

устный опрос, примерные вопросы:

1. Значение ЛФК и массажа. 2. Цели и задачи ЛФК и массажа. 3. История становления ЛФК и массажа в России.

### Тема 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК

реферат, примерные темы:

Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методические принципы и формы ЛФК. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности.

### Тема 3. Виды и средства массажа

устный опрос, примерные вопросы:

Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.

### Тема 4. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа

контрольная работа, примерные вопросы:

Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травмы операций, тяжелых заболеваний.

### Тема 5. Факторы риска заболевания сердечнососудистой системы и роль ЛФК в их профилактике

коллоквиум, примерные вопросы:

1. Оптимизация органов сердечно-сосудистой системы методами ЛФК и массажа. 2. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики 3. Использование методов ЛФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста. 4. Использование методов ЛФК для профилактики осложнений у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### **Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений.**

устный опрос , примерные вопросы:

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.

### **Тема 7. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа**

контрольная работа , примерные вопросы:

Дефекты осанки и отклонения в физиологических изгибах позвоночника. Частные методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у подростков и взрослых.

### **Тема 8. Методика массажа при заболеваниях органов пищеварения.**

#### **Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.**

реферат , примерные темы:

Использование упражнений ЛФК в качестве общетонизирующего средства, для стимуляции крово- и лимфообращения, перистальтики, улучшения секреторной функции, нормализации эвакуации густого стула. Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами.. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.

### **Тема 9. методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, невроты**

письменная работа , примерные вопросы:

Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, невроты, миастении, миопатии. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

### **Тема 10. Комплекс ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей**

устный опрос , примерные вопросы:

Выбор упражнений ЛФК и массажа с учетом места и характера травматического повреждения, общего состояния здоровья пациента. Виды травм.Профилактика

### **Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей**

контрольная работа , примерные вопросы:

Подбор оптимальных тренировочных режимов для поврежденных и здоровых конечностей с целью улучшения проприоцептивной чувствительности, кровообращения и лимфооттока, поддержания мышечного тонуса в зафиксированных конечностях. Использование механотерапии для сопоставления смещенных отломков костей (репозиции).. 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 . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к экзамену:

1. Раскрыть методические основы лечебной физической культуры (ЛФК).
2. Общие клинико-физиологические основы лечебных физических упражнений.

3. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
4. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
5. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории.
6. Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж.
7. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.
8. Показания и противопоказания к массажу.
9. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм.
10. Классификация физических упражнений в ЛФК.
11. Двигательные режимы.
12. Методы функциональной и патогенетической терапии.
13. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности.
14. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по ЧСС. Критерии допустимости нагрузок ЛФК.
15. Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений.
16. Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа.
17. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
18. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
19. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
20. Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.
21. Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.
22. Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.
23. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.
24. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.
25. Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формирования опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета.
26. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.
27. Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК при болезнях сердечно-сосудистой системы. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.
28. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры.
29. Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.
30. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипертонической болезни. Показания и противопоказания.
31. Лечебная физкультура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.
32. Лечебная физкультура при болезнях органов дыхания. Показания и противопоказания.
33. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
34. Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени.
35. Использование бесконтактного (биоэнергетического) и акустико-вибрационного массажа.
36. Методика ЛФК и массажа при неврозах.

37. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, полиомиелите, неврозах.

### **7.1. Основная литература:**

Лечебная физическая культура, Гарасева, Т. С.;Валеев, Н. М.;Попов, Сергей Николаевич, 2006г.

Лечебный массаж, Бирюков, Анатолий Андреевич, 2004г.

Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Изд. центр "Академия" - 2006 г.

Бирюков А.А. Спортивный массаж. - М.: Изд. центр "Академия" - 2004 г.

Бирюков А.А. Лечебный массаж. - М.: Изд. центр "Академия" - 2004 г.

### **7.2. Дополнительная литература:**

Лечебный массаж, Бирюков, Анатолий Андреевич, 2004г.

1.Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. М.: Флинта: Retorika-A, 1999. - 672 с.

2.Васечкин В.И. Справочник по массажу. Л.: Медицина, 1990.

3.Попов С. Н. Частная патология : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева [и др.]. - М. : Академия, 2004. 256 с.

4.Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник. - М. : Советский спорт, 2003. 480 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

гимнастика при поясничном остеохондрозе позвоночника -

<http://www.massage.ru/forum/viewtopic.php?t=1906>

кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений -

[http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/3\\_0174-1.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/3_0174-1.shtml)

Лечебная физкультура и массаж -

[booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1540-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-belaya.html](http://booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1540-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-belaya.html)

Медицинский словарь - [www.medslv.ru](http://www.medslv.ru)

Спортивная медицина и лечебная физкультура -

<http://www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/oglavlenie.shtml>

## **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.

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.

1. Лекционные занятия:

- a. комплект электронных презентаций,
- b. аудитория, оснащенная презентационной техникой- ноутбук
- c. наглядные пособия
- d. наборы кинофильмов

2. Практические занятия:

- a. комплект электронных презентаций
- b. аудитория, оснащенная презентационной техникой- ноутбук
- c. приборы для определения микроклиматических условий
- d. графические редакторы
- e. текстовые редакторы,

3. Прочее

- a. рабочее место студента, оснащено компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде ( один класс )

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.