

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.

_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж Б3.В.3.4

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Зефирова 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 84942817

Казань
2017

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.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.В.3 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 5 курсе, 9, 10 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-11 (общекультурные компетенции)	готов использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
ок-3	осознает движущие силы и закономерности исторического процесса; роль насилия и ненасилия в истории, место человека в историческом процессе, политической организации общества
опк-1	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
опк-4	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.
пк-8	Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения , в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий
СК-1	способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.
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;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

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 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	

Тема 1. Основы

Регистрационный номер 84942817

Страница 4 из 19.

лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК	9		2	0	0	Реферат
3.	Тема 3. Виды и средства массажа	9		2	0	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа	9		2	0	6	Коллоквиум
5.	Тема 5. Факторы риска заболевания сердечнососудистой системы и роль ЛФК в их профилактике	9		2	0	6	Контрольная работа
6.	Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений.	10		2	0	4	Устный опрос
7.	Тема 7. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа	10		2	0	4	Коллоквиум
8.	Тема 8. Методика массажа при заболеваниях органов пищеварения. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.	10		4	0	4	Устный опрос
9.	Тема 9. методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, неврозы	10		4	0	6	Письменная 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	10		4	0	6	Контрольная работа
11.	Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей	10		4	0	6	Письменная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Экзамен
	Итого			30	0	42	

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 (2 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 (2 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.

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

лекционное занятие (2 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)):

Освоение техники гигиенического массажа с использованием приемов поглаживания, растирания, разминания

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

лекционное занятие (2 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)):

Освоение методики ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

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 (4 часа(ов)):

Обучение Методике ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания

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

лекционное занятие (2 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)):

Составление комплексов ЛФК 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 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.

лабораторная работа (4 часа(ов)):

Освоение методики массажа при заболеваниях органов пищеварения

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

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, 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.

лабораторная работа (6 часа(ов)):

освоение методики ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы

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

лекционное занятие (4 часа(ов)):

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

лабораторная работа (6 часа(ов)):

Обучение Комплексу ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей

Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей

лекционное занятие (4 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 (6 часа(ов)):

Освоение Комплекса ЛФК и массажа 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

устному опросу

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величин нагрузки в ЛФК	9		подготовка к реферату	4	реферат
3.	Тема 3. Виды и средства массажа	9		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
4.	Тема 4. Приемы и техника классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа	9		подготовка к коллоквиуму	4	коллоквиум
5.	Тема 5. Факторы риска заболевания сердечнососудистой системы и роль ЛФК в их профилактике	9		подготовка к контрольной работе	4	контрольная работа
6.	Тема 6. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Авторские методики дыхательных упражнений.	10		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
7.	Тема 7. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа	10		подготовка к коллоквиуму	4	коллоквиум
8.	Тема 8. Методика массажа при заболеваниях органов пищеварения. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью физических нагрузок.	10		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
9.	Тема 9. методика ЛФК и массажа при заболеваниях нервной системы, невроты	10		подготовка к письменной работе	4	письменная работа
10.	Тема 10. Комплекс ЛФК и массажа при травматических повреждениях верхних конечностей	10		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
11.	Тема 11. Комплекс ЛФК и массажа при повреждениях нижних конечностей	10		подготовка к письменной работе	2	письменная 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:

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.

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

коллоквиум, примерные вопросы:

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.

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

контрольная работа , 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

коллоквиум , 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.

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.. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.

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

письменная работа , примерные вопросы:

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

контрольная работа , 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

письменная работа , примерные вопросы:

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.

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:

- Лечебный массаж, Бирюков, Анатолий Андреевич, 2004г.
Массаж и ваши болезни, Борисов, К. А., 2004г.
Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Изд. центр "Академия" - 2006 г.
Бирюков А.А. Спортивный массаж. - М.: Изд. центр "Академия" - 2004 г.

7.2. Дополнительная литература:

- Оздоровительная физическая культура: увеличение аэробной производительности организма, Колясов, Руслан Раисович; Колясова, Валерия Николаевна, 2012г.
Профессионально-оздоровительная физическая культура студента, Бишаева, Альбина Анатольевна, 2013г.
Физиология человека, Аганянц, Елена Карповна, 2005г.
Возрастная анатомия и физиология, Назарова, Елена Николаевна; Жиллов, Юрий Дмитриевич, 2008г.
Скульптурирующий массаж, Гребенников, Андрей Иванович, 2008г.
Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л. Л. Артамонов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва: ВЛАДОС, 2014. - 389 с.: табл.; 22 см. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386. - ISBN 978-5-691-002033-9
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.
Физиология человека: [учебник]: в 3 т. / под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд. - М.: Мир, 2004. - 256с

7.3. Интернет-ресурсы:

- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/3_0174-1.shtml
Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе позвоночника - <http://www.massage.ru/forum/viewtopic.php?t=1906>
Лечебная физкультура и массаж - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1540-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-belaya.html>
Медицинский словарь - 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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

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 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.