

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Учреждения образования

«Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина»

Е.Д. Осипов
« 30 » 06 2014 г.

Регистрационный № УД-09-005-14/р.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:

| | |
|---|--|
| 1-03 02 01 (код специальности) | Физическая культура (наименование специальности) |
| Факультет | факультет физического воспитания (название факультета) |
| Кафедра | анатомии, физиологии и безопасности человека (название кафедры) |
| Курс (курсы) | 3,4/5 |
| Семестр (семестры) | 5,6,7/9,10 |
| Лекции (количество часов) | 36/10 |
| Практические (семинарские) занятия (количество часов) | 24/6 |
| Лабораторные занятия (количество часов) | 70/14 |
| Экзамен (семестр) | 7/10 |
| Зачет (семестр) | 5/- |
| Курсовая работа (проект) (семестр) | - |
| Всего аудиторных часов по дисциплине (количество часов) | 130/30 |
| Всего часов по дисциплине (количество часов) | 205 |
| Форма получения высшего образования | дневная/ заочная |

2014 г.

Составил **А.Н. Герасевич**, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат биологических наук, доцент

Учебная программа составлена на основе учебной программы «Лечебная физическая культура и массаж» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура, утвержденной 30.04.2010 г., регистрационный номер УД-А.929/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой анатомии, физиологии и безопасности человека Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

10.06.2014, прот. №14
(дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

(подпись)

С.В. Панько
(И.О.Фамилия)

Одобрена и рекомендована к утверждению Учебно-методической комиссией Совета общеуниверситетских кафедр Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

26.06.14, прот. №6
(дата, номер протокола)

Председатель

(подпись)

М.П. Михальчук

Согласовано
Декан факультета
физического воспитания

(подпись)

Н.И. Приступа
(И.О.Фамилия)

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

30.06.2014 г., №12
(дата, номер протокола)

Председатель

(подпись)

М.Я. Ковальчук
(И.О.Фамилия)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по курсу «Лечебная физическая культура и массаж» предназначена для студентов факультета физического воспитания дневной и заочной формы получения высшего образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

Лечебная физическая культура и массаж неотъемлемая часть в подготовке высококвалифицированных специалистов и спортсменов. Теоретические и практические навыки, полученные при изучении основных разделов курса «Лечебная физическая культура и массаж», необходимы учителям физической культуры, тренерам для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, повышения работоспособности, предупреждения травм и заболеваний при занятиях физическими упражнениями, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Междисциплинарные связи с учебными дисциплинами: «Анатомия», «Физиология», «Гигиена», «Физиология спорта».

Учебная программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Образовательный стандарт первой ступени высшего образования по специальности 1-03 02 01 Физическая культура (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь 09.01.2008 г.);

- Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования I ступени (утвержден Министром образования Республики Беларусь 27.05.2013 № 405).

Целью курса является формирование системы знаний о лечебной физической культуре, а также о массаже как средстве оздоровления организма и эффективном методе лечения, развитие способности их к применению в своей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- содействовать ознакомлению студентов с системой медицинского обеспечения занятий физическими упражнениями с оздоровительной, лечебной и восстановительной (реабилитационной) направленностью;

- обучить студентов теоретическим основам массажа, практическим навыкам выполнения различных приемов техники массажа, а также содержанию основных методик частного и общего массажа при наиболее распространенных заболеваниях.

В результате освоения курса «Лечебная физическая культура и массаж» студент должен **знать**:

- механизмы действия физических упражнений на организм человека;
- особенности этиологии и патогенеза различных групп патологий;
- особенности состояния организма больного на различных этапах реабилитации; заочной
- средства ЛФК;

- основы организации и проведения занятий ЛФК;
- задачи и содержание методик ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях в школьном возрасте и у взрослых;
- гигиенические основы массажа;
- физиологические механизмы влияния массажа на организм здорового и больного человека, различные функциональные системы организма;
- классификационную характеристику массажа;
- описание технических приемов массажа;
- содержание методик общего и частного массажа, а также методик лечебного массажа, применяемых при наиболее распространенных заболеваниях;
- специфику применения методик массажа в спортивной практике, для восстановления спортсменов или при получении ими травм;
- основные показания и противопоказания к применению массажа.

Студент должен **уметь**:

- составлять и применять различные комплексы физических упражнений в зависимости от состояния организма, с учетом показаний и противопоказаний;
- применять методы врачебно-педагогического контроля за занимающимися ЛФК;
- дифференцировать различные технические приемы массажа и их разновидности;
- практически подбирать приемы для проведения сеансов общего и частного массажа;
- выполнять процедуры массажа при наиболее распространенных заболеваниях в соответствии с методикой сегментарно-рефлекторного массажа.

У студентов должны быть сформированы **навыки**:

- проведения занятий ЛФК для лиц, имеющих ослабленное здоровье;
- основных технических приемов массажа и их разновидностей;
- применения методик массажа массируемым различного возраста и пола.

Для студентов дневной формы получения высшего образования курс изучается на 3-м курсе в 5,6 семестрах и 4-м курсе в 7 семестре. Общее количество часов, предусмотренных для обучения студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», составляет 205 часов, из них аудиторных – 130 часов (36 часов – лекции, 24 часа – семинарские и 70 часов – лабораторные занятия).

Учебная нагрузка по дисциплине составляет

| Семестры | Общее количество часов по дисциплине | Всего аудиторных часов | в том числе | | |
|-------------|--------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | лекций | семинарских | лабораторных |
| V семестр | 90 | 70 | 20 | 16 | 34 |
| VI семестр | 45 | 18 | 4 | 4 | 10 |
| VII семестр | 70 | 42 | 12 | 4 | 26 |
| Итого | 205 | 130 | 36 | 24 | 70 |

Итоговый контроль знаний проводится на зачете (5 семестр) и экзамене (7 семестр).

Для студентов заочной формы получения высшего образования изучение курса предусмотрено на 5-м курсе в 9,10 семестрах. Общее количество часов, предусмотренных для обучения студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», составляет 205 часов, из них аудиторных – 30 часов (10 часов – лекции, 6 часов – семинарские и 14 часов – лабораторные занятия).

Учебная нагрузка по дисциплине составляет

| Семестры | Общее количество часов по дисциплине | Всего аудиторных часов | в том числе | | |
|------------|--------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | лекций | семинарских | лабораторных |
| IX семестр | 123 | 18 | 6 | 4 | 8 |
| X семестр | 82 | 12 | 4 | 2 | 6 |
| Итого | 205 | 30 | 10 | 6 | 14 |

Итоговый контроль знаний проводится на экзамене (10 семестр).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 1.1 Введение. Механизмы лечебного действия физических упражнений (ФУ)

Понятие о ЛФК. Особенности метода ЛФК. Научные основы ЛФК.

Проблема гипокинезии. Отрицательные последствия гипокинезии.

Общее и специфическое действие ФУ. Роль нервной и гуморальной систем в их реализации. Понятие о моторно-висцеральных рефлексах.

Механизмы лечебного действия ФУ на организм: тонизирующего влияния, трофического действия, нормализации функций, формирования компенсаций.

Краткий исторический очерк развития ЛФК. Роль П.Ф. Лесгафта, И.М. Саркизова-Серазини, В.В. Гориневской, В.К. Добровольского, С.М. Иванова, А.Б. Гандельсмана, В.Н. Мошкова, С.Н. Попова, Е.А. Елифанова и других ученых и практиков в развитии ЛФК.

Показания и противопоказания к применению ЛФК. Временный характер противопоказаний.

Тема 1.2 Основы ЛФК

Формы занятий ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная ходьба, терренкур, дозированное плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках. Массовые формы оздоровительной физической культуры.

Методика и проведение занятий ЛФК. Способы дозировки ФУ в ЛФК: исходные положения, темп и ритм движений, количество повторений, степень мышечных усилий, эмоциональный фон и другие.

Организация ЛФК в лечебно-профилактических и лечебно-образовательных учреждениях. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика двигательных режимов: больничный и санаторно-поликлинический этапы реабилитации.

Тема 1.3 Средства ЛФК

Общая классификация средств ЛФК. Основные средства: физические упражнения, естественные факторы природы, лечебный массаж, двигательный режим. Дополнительные средства ЛФК: трудотерапия, механотерапия.

Классификация ФУ. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, игры, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц, идеомоторные упражнения. Характеристика, разновидности.

Тема 1.4 ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков

Общая характеристика сколиотической болезни (СБ). Этиологические факторы развития СБ: первично-патологические, статико-динамические, общепатологические.

Диагностика сколиозов. Внешние признаки сколиоза. Торсия позвоночника. Классификация сколиозов: по форме дуги, по локализации вершины искривления, по патогенетическим признакам. Понятие о функциональном и структурном сколиозе. Прогрессирующие сколиозы.

Степени сколиотической болезни. Характеристика. Прогноз развития. Комплексное лечение детей со СБ: рациональный режим дня, рациональное питание, общеукрепляющие и закаливающие процедуры, ортопедический режим, физиокинезотерапия.

Задачи и средства ЛФК в лечение СБ. Корректирующие упражнения: симметричные, асимметричные, деторсионные. Особенности применения при различных видах сколиозов. Характеристика частей занятия ЛФК для детей со СБ.

Тема 1.5 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС)

Значение сердечно-сосудистой патологии в современном обществе. Факторы риска заболеваемости.

Основные симптомы заболеваний ССС: тахикардия, перебои в работе сердца, одышка, отеки, цианоз, кровохарканье, боли. Степени недостаточности кровообращения.

Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, атеросклеротический кардиосклероз), облитерирующий эндартериит, артериальная гипертензия и гипотензия. Роль липопротеидов высокой и низкой плотности в патологии сердца и сосудов.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ССС. Экстракардиальные факторы кровообращения.

Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Больничный и санаторно-поликлинический периоды. Особенности применения средств ЛФК.

Методика ЛФК при гипертонической болезни. Задачи и средства ЛФК. Противопоказания.

Методика ЛФК при гипотонической болезни. Задачи и средства ЛФК.

Тема 1.6 ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Основные симптомы заболеваний органов дыхания: одышка, удушье, мокрота, кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке.

Характеристика основных заболеваний органов дыхания: пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких. Разновидности и особенности состояния организма.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Стимуляция дыхательного центра: рефлекторный и гуморальный пути.

Методика ЛФК при пневмонии. Задачи и средства ЛФК. Особенности применения ФУ.

Методика ЛФК при плеврите. Задачи и средства ЛФК. Специальные физические упражнения.

Методика ЛФК при бронхиальной астме. Задачи и средства ЛФК. Сочетание различных средств ЛФК на разных этапах лечения.

Некоторые частные методики для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания (звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика по Бутейко, парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательная гимнастика по Толкачеву, дыхательная гимнастика йогов).

Тема 1.7 ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Травматический шок. Торпидная и эректильная фазы шока. Степени шока, характеристика. Классификация травм: ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы. Первая помощь. Переломы костей. Классификация. Современные методы лечения. Методы лечения, сохраняющие функциональную активность: чрезкостный металлоостеосинтез и др.

Общие принципы ЛФК в лечении травм на различных этапах лечения: имобилизационный, постимобилизационный, функциональный.

Методика ЛФК при переломе костей конечностей (верхних и нижних). Задачи и средства ЛФК. Особенности применения различных упражнений в зависимости от вида и локализации повреждения.

Методика ЛФК при компрессионных переломах. Задачи и средства ЛФК. Критерии перехода на следующий двигательный режим. Противопоказания. Сроки лечения.

Методика ЛФК при переломе костей таза. Задачи и средства ЛФК.

Тема 1.8 ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (НС)

Характерные признаки травм и заболеваний НС: двигательные, чувствительные, координационные и трофические нарушения. Параличи и парезы, гиперкинезы. Виды атаксии.

Общие основы методики ЛФК при травмах головного и спинного мозга. Методика ЛФК при инсульте. Спастические и вялые параличи, парезы. Задачи и средства ЛФК. Особенности применения различных средств.

Характерные признаки заболеваний и травм периферической НС. Методика ЛФК при остеохондрозах и радикулитах. Задачи и средства ЛФК. Особенности применения упражнений на разных периодах лечения.

Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП). Основные разновидности ДЦП. Задачи и принципы методики ЛФК при ДЦП.

Функциональные расстройства нервной системы. Неврозы: неврастения, психастения, истерия. Разновидности и характерные признаки неврозов.

Методика ЛФК при неврозах. Задачи и средства ЛФК. Особенности организации и проведения занятий с различным контингентом больных.

Тема 1.9 ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов

Характеристика основных нарушений обмена веществ. Ожирение: экзогенная и эндогенная формы, особенности этиологии. Сахарный диабет. Разновидности.

Механизмы лечебного действия ФУ при нарушениях обмена веществ.

Методика ЛФК при ожирении. Задачи и средства ЛФК при различных формах ожирения. Методика ЛФК при сахарном диабете. Задачи и средства ЛФК.

Классификация заболеваний суставов. Характеристика основных заболеваний. Анкилозирующий спондилоартрит. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях суставов различных видов. Методика ЛФК при артритах. Задачи и средства ЛФК. Специальные упражнения. Методика ЛФК при артрозах. Задачи и средства ЛФК.

Тема 1.10 ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

Основные причины заболеваний ЖКТ: нейрогенный, пищевой, химический и инфекционный факторы.

Характеристика основных заболеваний ЖКТ: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания кишечника, спланхноптоз. Разновидности, особенности проявления.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ. Роль различных видов физической нагрузки для лечения разных форм заболеваний ЖКТ.

Методика ЛФК при гастрите. Задачи и средства ЛФК. Этапы лечения и особенности применения ФУ.

Методика ЛФК при спланхноптозе. Задачи и средства ЛФК. Длительность применения ФУ.

Методика ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. Задачи и средства ЛФК при различных видах дискинезии.

Тема 1.11 Организация занятий ФК с учащимися и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Комплектование специальных медицинских групп (СМГ) в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Средства и формы физического воспитания в СМГ в зависимости от вида заболевания.

2. МАССАЖ

Тема 2.1 Введение. Действие массажа на организм. Определение понятия «массаж». Сочетание эмпирического опыта и науки.

Краткий исторический очерк развития массажа. Роль И.В. Заблудовского, И.М. Саркизова-Серазини, В.И. Дубровского, А.А. Бирюкова, В.И. Васичкина, Н.А. Белой и других ученых и практиков в развитии массажа.

Физиологическое влияние массажа на организм: кожу, сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, внутренние органы, систему дыхания, нервную систему. Понятие об адекватной реакции организма на массаж.

Гигиенические основы массажа. Требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту, массируемому. Смазывающие средства.

Тема 2.2 Классификация массажа

Классификация массажа в зависимости от локализации массируемых участков. Характеристика общего и частного массажа. Схема проведения общего массажа.

Классификация массажа в зависимости от целей применения. Гигиенический массаж. Косметический массаж: гигиенический и лечебный. Спортивный массаж. Разновидности спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный, лечебный. Лечебный массаж: классический и сегментарно-рефлекторный. Разновидности сегментарно-рефлекторного массажа: сегментарный, точечный, периостальный, соединительно-тканый, линейный, бесконтактный.

Классификация массажа в зависимости от способов выполнения приемов. Ручной и ножной массаж. Особенности применения приемов. Аппаратный массаж: гидромассаж, вибрационный массаж, пневмомассаж, баромассаж, механический массаж. Комбинированный массаж. Самомассаж. Системы массажа.

Тема 2.3 Техника массажа

Основные направления и правила выполнения массажных приемов. Основные технические приемы массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные и вибрационные приемы, движения.

Разновидности технических приемов. Физиологическое влияние приема на организм. Особенности техники выполнения отдельных приемов. Основные ошибки при выполнении приемов.

Тема 2.4 Общий и частный массаж

Особенности проведения сеанса общего массажа. Порядок проведения частного массажа: массаж спины, шеи, поясничной области, ягодичной области, верхней конечности, нижней конечности, груди и живота. Массаж головы. Особенности выполнения технических приемов в частном массаже. Общий и частный массаж в спортивной практике.

Тема 2.5 Основы лечебного массажа. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Понятие о лечебном массаже. Процедура и курс лечения. Показания и противопоказания к применению лечебного массажа.

Физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа. Понятие о сенсорно-, моторно- и висцеро-висцеральных рефлексах. Зоны Захарьина-Геда. Поясничная и воротниковая зоны. Поясничный и воротниковый массаж. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа.

Общие задачи лечебного массажа. Показания и противопоказания. Массаж при гипертонической болезни. Показания. Задачи. План и методика массажа: паравертебральные зоны, трапециевидные мышцы, лобная и волосистая поверхности головы, шея. Сочетание массажа с другими реабилитациями. Контроль за самочувствием пациента.

Массаж при гипотонической болезни. Показания. Задачи. План и методика массажа: паравертебральные зоны, ягодичная и поясничная области, нижние конечности, живот. Характер методики. Сочетание массажа с другими методами реабилитации.

Массаж при заболеваниях периферических сосудов. Показания, задачи. План и методика массажа.

Тема 2.6 Массаж при заболеваниях органов дыхания

Общие задачи лечебного массажа. Показания.

Массаж при пневмонии. Показания. Задачи. План и методика массажа: паравертебральные зоны, мышцы спины, окологлопаточные и околоключичные зоны, мышцы груди, косвенный массаж диафрагмы, грудная клетка. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями. Массаж при бронхите и плеврите. Показания, задачи. Особенности методики массажа.

Массаж при бронхиальной астме. Показания. Задачи. План и методика массажа: область спины, шеи, боковые и передние отделы грудной клетки, дыхательный массаж. Массаж при эмфиземе легких.

ПеркуSSIONный массаж. Правила проведения. Баночный массаж. Влияние на организм. Показания, задачи и методика проведения.

Тема 2.7 Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата

Общие задачи лечебного массажа. Показания.

Массаж при растяжениях сумочно-связочного аппарата. Показания. Задачи. План и методика массажа при растяжении связок суставов верхних и нижних конечностей. Сочетание массажа с другими методами реабилитации. Методики дренажного массажа и криомассажа. Особенности применения массажа при травмах у спортсменов.

Массаж при переломах. Показания. Задачи. План и методика массажа при переломах костей верхних и нижних конечностей. Особенности применения приемов массажа при остаточных явлениях после переломов.

Тема 2.8 Массаж при заболеваниях нервной системы

Общие задачи лечебного массажа. Показания.

Массаж при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите. Показания. Задачи. План и методика массажа: рефлексогенные зоны, паравертебральные зоны, болевые зоны и точки. Сроки и длительность применения массажа.

Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. Показания. Задачи. План и методика массажа: паравертебральные зоны, ягодичная и тазовая области, болевые зоны и точки. Сроки и длительность применения массажа. Сочетание массажа с другими методами реабилитации.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
для дневной формы получения высшего образования

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | | | Формы контроля знаний |
|---------------------|---|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|-----------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Управляемая самостоятельная работа студентов | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ (130 ч.) | 36 | | 24 | 70 | | Зачет экзамен |
| | 3 курс, 5 семестр (70 ч.) | 20 | | 16 | 34 | | Зачет |
| 1. | Введение. Механизмы лечебного действия физических упражнений (ФУ) (6 ч.) | 2 | | 2 | 2 | | |
| 1.1 | <i>Введение. Механизмы лечебного действия физических упражнений (ФУ)</i> Понятие о ЛФК. Особенности метода ЛФК. Научные основы ЛФК. Проблема гипокинезии. Общее и специфическое действие ФУ. Роль нервной и гуморальной систем в их реализации. Понятие о моторно-висцеральных рефлексах. Механизмы лечебного действия ФУ на организм. Краткий исторический очерк развития ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. | 2 | | | | | |
| 1.2. | Введение. Понятие о ЛФК. Особенности метода ЛФК. Научные основы ЛФК. Проблема гипокинезии. | | | 2 | | | Устный опрос |

| | | | | | | | |
|------|--|----------|--|----------|----------|--|---|
| | Общее и специфическое действие ФУ. Роль нервной и гуморальной систем в их реализации. | | | | | | |
| 1.3. | Механизмы лечебного действия физических упражнений на организм. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 2. | Основы ЛФК (5 ч.) | 1 | | 2 | 2 | | |
| 2.1. | <i>Основы ЛФК</i> Формы занятий ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Способы дозировки ФУ в ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика двигательных режимов. | 1 | | | | | |
| 2.2. | Формы занятий ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Способы дозировки ФУ в ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика двигательных режимов. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 2.3. | Основы ЛФК. | | | 2 | | | Контрольная работа по общим основам ЛФК |
| 3. | Средства ЛФК (6 ч.) | 1 | | 2 | 2 | | |
| 3.1. | <i>Средства ЛФК</i> Общая классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Классификация ФУ. Характеристика, разновидности. | 1 | | | | | |
| 3.2. | Общая классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Классификация ФУ. Характеристика, разновидности. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 3.3. | Средства ЛФК | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 4. | ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков (14 ч.) | 4 | | 2 | 8 | | |
| 4.1. | <i>ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков</i> | 4 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--|----------|--|----------|----------|--|------------------------------------|
| | <p>Общая характеристика сколиотической болезни (СБ). Этиологические факторы развития СБ. Диагностика сколиозов. Внешние признаки сколиоза. Торсия позвоночника. Классификация сколиозов. Степени сколиотической болезни. Характеристика. Прогноз развития. Комплексное лечение детей со СБ: Задачи и средства ЛФК в лечение СБ. Корректирующие упражнения. Характеристика частей занятия ЛФК для детей со СБ.</p> | | | | | | |
| 4.2. | <p>Общая характеристика сколиотической болезни (СБ). Этиологические факторы развития СБ. Диагностика сколиозов. Внешние признаки сколиоза. Торсия позвоночника.</p> | | | | 2 | | Устный опрос |
| 4.3. | Комплексное лечение детей со сколиотической болезнью. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 4.4. | Характеристика комплексов лечебной гимнастики для детей с 1-й и II-й степенями сколиотической болезни. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 4.5. | Характеристика урока ЛФК для детей со сколиотической болезнью. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 4.6. | ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 5. | ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) (9 ч.) | 3 | | 2 | 4 | | |
| 5.1. | <p><i>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС)</i> Значение сердечно-сосудистой патологии в современном обществе. Факторы риска заболеваемости ССС. Основные симптомы заболеваний ССС. Степени недостаточности кровообращения. Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Роль липопротеидов высокой и низкой плотности в патологии сердца и сосудов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ССС. Экстракардиальные факторы крово-</p> | 3 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|---|----------|--|----------|----------|--|------------------------------------|
| | <p>обращения.</p> <p>Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Больничный и санаторно-поликлинический периоды.</p> <p>Методика ЛФК при артериальной гипертензии. Задачи и средства ЛФК. Противопоказания.</p> <p>Методика ЛФК при артериальной гипотензии. Задачи и средства ЛФК.</p> | | | | | | |
| 5.2. | ЛФК для больных инфарктом миокарда. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 5.3. | ЛФК для больных с артериальной гипер- и гипотензией. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 5.4. | ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 6. | ЛФК при заболеваниях органов дыхания (9 ч.) | 3 | | 2 | 4 | | |
| 6.1. | <p><i>ЛФК при заболеваниях органов дыхания</i></p> <p>Основные симптомы заболеваний органов дыхания. Характеристика основных заболеваний органов дыхания.</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Стимуляция дыхательного центра: рефлекторный и гуморальный пути.</p> <p>Методика ЛФК при пневмонии. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Методика ЛФК при плеврите. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при бронхиальной астме. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Частные методики профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.</p> | 3 | | | | | |
| 6.2. | ЛФК при пневмонии и плеврите. | | | | 2 | | Устный опрос, |
| 6.3. | ЛФК при бронхиальной астме. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 6.4. | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 7. | ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА) (10 ч.) | 2 | | 2 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|----------|--|----------|----------|--|------------------------------------|
| 7.1. | <p><i>ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)</i> Травматический шок. Торпидная и эректильная фазы шока. Степени шока, характеристика. Классификация травм. Первая помощь при травмах. Переломы костей. Классификация. Современные методы лечения. Общие принципы ЛФК в лечении травм на различных этапах лечения. Методика ЛФК при переломе костей конечностей (верхних и нижних). Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при компрессионных переломах. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при переломе костей таза. Задачи и средства ЛФК.</p> | 2 | | | | | |
| 7.2. | ЛФК при травмах верхних конечностей. | | | | 2 | | Устный опрос, |
| 7.3. | ЛФК при травмах нижних конечностей. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 7.4. | ЛФК при переломах позвонков и таза. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 7.5. | ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 8. | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (НС) (8 ч.) | 4 | | 2 | 6 | | |
| 8.1. | <p><i>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (НС)</i> Характерные признаки травм и заболеваний НС. Общие основы методики ЛФК при травмах головного и спинного мозга. Методика ЛФК при инсульте. Спастические и вялые параличи, парезы. Задачи и средства ЛФК. Характерные признаки заболеваний и травм периферической НС. Методика ЛФК при остеохондрозах и радикулитах.</p> | 4 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--|----------|--|----------|-----------|--|------------------------------------|
| | <p>Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП). Основные разновидности ДЦП. Задачи и принципы методики ЛФК при ДЦП.</p> <p>Функциональные расстройства нервной системы. Разнообразности и характерные признаки неврозов.</p> <p>Методика ЛФК при неврозах. Задачи и средства ЛФК.</p> | | | | | | |
| 8.2. | ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 8.3. | ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы | | | | 2 | | Устный опрос |
| 8.4. | ЛФК при детском церебральном параличе и неврозах. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 8.5. | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| | 3 курс, 6 семестр (18 ч.) | 4 | | 4 | 10 | | |
| 9. | ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов (8 ч.) | 2 | | 2 | 4 | | |
| 9.1. | <p><i>ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов</i></p> <p>Характеристика основных нарушений обмена веществ. Ожирение. Сахарный диабет.</p> <p>Механизмы лечебного действия ФУ при нарушениях обмена веществ.</p> <p>Методика ЛФК при ожирении. Задачи и средства ЛФК при различных формах ожирения.</p> <p>Методика ЛФК при сахарном диабете. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Классификация заболеваний суставов. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях суставов различных видов.</p> <p>Методика ЛФК при артритах. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при артрозах. Задачи и средства ЛФК.</p> | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|----------|----------|--|------------------------------------|
| 9.2. | ЛФК при ожирении и сахарном диабете. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 9.3. | ЛФК при артритах и артрозах. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 9.4. | ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов. | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 10. | ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) (5 ч.) | 1 | | | 4 | | |
| 10.1. | <i>ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)</i> Основные причины заболеваний ЖКТ. Характеристика основных заболеваний ЖКТ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ. Роль различных видов физической нагрузки для лечения разных форм заболеваний ЖКТ. Методика ЛФК при гастрите. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при спланхноптозе. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. Задачи и средства ЛФК. | 1 | | | | | |
| 10.2. | ЛФК при гастрите. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 10.3. | ЛФК при спланхноптозе и дискинезии желчевыводящих путей. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 11. | Организация занятий ФК с учащимися и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (5 ч.) | 1 | | 2 | 2 | | |
| 11.1. | <i>Организация занятий ФК с учащимися и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i> Комплектование специальных медицинских групп (СМГ) в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Средства и формы физического воспитания в СМГ в зависимости от вида заболевания. | 1 | | | | | |
| 11.2. | Занятия ЛФК и ФК в специальных медицинских группах учебных заведений. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 11.3. | Организация занятий ФК с учащимися и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |

| | 4 курс, 7 семестр (42 ч.) | 12 | | 4 | 26 | | Экзамен |
|-------|---|----|--|---|----|--|--------------|
| 12. | Введение. Действие массажа на организм. Определение понятия «массаж». Сочетание эмпирического опыта и науки (4 ч.) | 2 | | | 2 | | |
| 12.1. | <i>Введение. Действие массажа на организм</i> <i>Определение понятия «массаж». Сочетание эмпирического опыта и науки (2 ч.)</i> Краткий исторический очерк развития массажа. Роль И.В. Заблудовского, И.М. Саркизова-Серазини, В.И. Дубровского, А.А. Бирюкова, В.И. Васичкина, Н.А. Белой и других ученых и практиков в развитии массажа. Физиологическое влияние массажа на организм: кожу, сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, внутренние органы, систему дыхания, нервную систему. Понятие об адекватной реакции организма на массаж. Гигиенические основы массажа. Требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту, массируемому. Смазывающие средства. | 2 | | | | | |
| 12.2. | Общие основы массажа. Определение понятия «массаж». Физиологическое влияние массажа на организм. | | | | 2 | | Устный опрос |
| 13. | Классификация массажа (6 ч.) | 2 | | 2 | 2 | | |
| 13.1. | <i>Классификация массажа</i> Классификация массажа в зависимости от локализации массируемых участков. Характеристика общего и частного массажа. Схема проведения общего массажа. Классификация массажа в зависимости от целей применения. Гигиенический массаж. Косметический массаж. Спортивный массаж. Разновидности спортивного массажа. Лечебный массаж: классический и сегментарно-рефлекторный. | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|----------|-----------|--|---|
| | <p>Разновидности сегментарно-рефлекторного массажа. Классификация массажа в зависимости от способов выполнения приемов. Ручной и ножной массаж. Особенности применения приемов. Аппаратный массаж. Комбинированный массаж. Самомассаж. Системы массажа.</p> | | | | | | |
| 13.2 | <p>Классификация массажа в зависимости от локализации применения. Классификация массажа в зависимости от способа выполнения приема. Разновидности массажа.</p> | | | | 2 | | Устный опрос |
| 13.3. | Классификация массажа. | | | 2 | | | Контрольная работа по теме занятия |
| 14. | Техника массажа (16 ч.) | 2 | | 2 | 12 | | |
| 14.1. | <p><i>Основы техники массажа</i> Основные направления и правила выполнения массажных приемов. Основные технические приемы массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные и вибрационные приемы, движения. Разновидности технических приемов. Физиологическое влияние приема на организм. Особенности техники выполнения отдельных приемов. Основные ошибки при выполнении приемов.</p> | 2 | | | | | |
| 14.2. | Характеристика и разновидности приемов поглаживания и выжимания. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приемов массажа |
| 14.3. | Характеристика и разновидности приемов растирания. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приема массажа |
| 14.4. | Характеристика и разновидности приемов разминания. | | | | 2 | | Контроль тех- |

| | | | | | | | |
|-------|--|----------|--|---|----------|--|---|
| | | | | | | | ники выполнения приема массажа |
| 14.5. | Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приемов массажа |
| 14.6. | Характеристика и разновидности приемов движения. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приема массажа |
| 14.7. | Совершенствование техники выполнения всех технических приемов. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения технических приемов массажа |
| 14.8. | Техника выполнения всех приемов массажа. | | | 2 | | | Контрольная работа |
| 15. | Общий и частный массаж (2 ч.) | | | | 2 | | |
| 15.1. | Совершенствование техники выполнения общего и частного массажа. | | | | 2 | | Контрольная работа по технике |
| 16. | Основы лечебного массажа. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (4 ч.) | 2 | | | 2 | | |
| 16.1 | <i>Основы лечебного массажа.</i> Понятие о лечебном массаже. Процедура и курс лечения. Показания и противопоказания к применению лечебного массажа. Физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа. Понятие о сенсорно-, моторно- и висцеро-висцеральных рефлексах. Зоны Захарьина-Геда. Поясничная и воротниковая зоны. Поясничный и воротниковый массаж. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа. <i>Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</i> | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|--|----------|--|--|
| | <p>Общие задачи лечебного массажа. Показания и противопоказания. Массаж при гипер- и гипотонической болезни. Показания. Задачи. План и методика массажа: паравертебральные зоны, ягодичная и поясничная области, нижние конечности, живот. Характер методики. Сочетание массажа с другими методами реабилитации. Массаж при заболеваниях периферических сосудов. Показания, задачи. План и методика массажа.</p> | | | | | | |
| 16.2. | <p>Основы сегментарно-рефлекторного массажа. Зоны Захарьина-Геда. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Массаж при артериальной гипер- и гипотензии.</p> | | | | 2 | | <p>Контроль техники выполнения специальных приемов сегментарно-рефлекторного массажа</p> <p>Контроль техники выполнения специальных приемов при артериальной гипер- и гипотензии</p> |
| 17. | Массаж при заболеваниях органов дыхания (3 ч.) | 1 | | | 2 | | |
| 17.1. | <p>Общие задачи лечебного массажа. Показания. Массаж при пневмонии. Показания. Задачи. План и методика массажа. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями. Массаж при бронхите и плеврите. Показания, задачи. Особенности методики массажа. Массаж при бронхиальной астме. Показания. Задачи. План и методика массажа. Массаж при эмфиземе легких. ПеркуSSIONный массаж. Правила проведения. Баночный массаж. Влияние на организм. Показания, задачи и методика проведения.</p> | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|--|----------|--|---|
| 17.2. | Методика технических приемов массажа при пневмонии, бронхите, плеврите. ПеркуSSIONный массаж. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения специальных приемов при пневмонии, бронхите, плеврите |
| 18. | Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата (3 ч.) | 1 | | | 2 | | |
| 18.1. | Общие задачи лечебного массажа. Показания. Массаж при растяжениях сумочно-связочного аппарата. Показания. Задачи. План и методика массажа при растяжении связок суставов верхних и нижних конечностей. Сочетание массажа с другими методами реабилитации. Методики дренажного массажа и криомассажа. Особенности применения массажа при травмах у спортсменов. Массаж при переломах. Показания. Задачи. План и методика массажа при переломах костей верхних и нижних конечностей. Особенности применения приемов массажа при остаточных явлениях после переломов. | 1 | | | | | |
| 18.2. | Дренажный массаж. Методика массажа при переломах. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения специальных приемов при переломах |
| 19. | Лечебный массаж при заболеваниях нервной системы (5 ч.) | 2 | | | 2 | | |
| 19.1. | Общие задачи лечебного массажа. Показания. Массаж при шейно-грудном и пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. Показания. Задачи. План и методика массажа. Сроки и длительность применения массажа. Сочетание массажа с другими методами реабилитации. | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|
| 19.2. | Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. | | | | 2 | | Контроль техники выполнения специальных приемов при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
для заочной формы получения высшего образования

| Номер раздела, темы занятия | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | | | Формы контроля знаний |
|-----------------------------|---|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|-----------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Управляемая самостоятельная работа студентов | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ (30 ч.) | 10 | | 6 | 14 | | Экзамен |
| | 5 курс, 9 семестр (18 ч.) | 6 | | 4 | 8 | | |
| 1. | ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (18 ч) | 6 | | 4 | 8 | | |
| 1.1 | Введение. Механизмы лечебного действия физических упражнений (ФУ) Понятие о ЛФК. Особенности метода ЛФК. Научные основы ЛФК. Проблема гипокинезии. Общее и специфическое действие ФУ. Роль нервной и гуморальной систем в их реализации. Понятие о моторно-висцеральных рефлексах. Механизмы лечебного действия ФУ на организм. Краткий исторический очерк развития ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. | 2 | | | | | |
| 1.2 | Основы ЛФК Формы занятий ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК. Способы дозировки ФУ в ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика двигательных режимов. | | | 2 | | | Устный опрос |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| | <p>Средства ЛФК Общая классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Классификация ФУ. Характеристика, разновидности.</p> | | | | | | |
| 1.3 | <p>ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков Общая характеристика сколиотической болезни (СБ). Этиологические факторы развития СБ. Диагностика сколиозов. Внешние признаки сколиоза. Торсия позвоночника. Классификация сколиозов. Степени сколиотической болезни. Характеристика. Прогноз развития. Комплексное лечение детей со СБ: Задачи и средства ЛФК в лечение СБ. Корректирующие упражнения. Характеристика частей занятия ЛФК для детей со СБ.</p> | 2 | | | 2 | | Устный опрос, контрольная работа по теме занятия |
| 1.4 | <p>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС) Значение сердечно-сосудистой патологии в современном обществе. Факторы риска заболеваемости ССС. Основные симптомы заболеваний ССС. Степени недостаточности кровообращения. Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Роль липопротеидов высокой и низкой плотности в патологии сердца и сосудов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ССС. Экстракардиальные факторы кровообращения. Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Больничный и санаторно-поликлинический периоды. Методика ЛФК при артериальной гипертензии. Задачи и средства ЛФК. Противопоказания. Методика ЛФК при артериальной гипотензии. Задачи и средства ЛФК.</p> | 2 | | | 2 | | Устный опрос, контрольная работа по теме занятия |
| 1.5 | <p>ЛФК при заболеваниях органов дыхания Основные симптомы заболеваний органов дыхания. Характеристика основных заболеваний органов дыхания.</p> | | | | 2 | | Устный опрос, контрольная работа по |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|--|--|
| | <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Стимуляция дыхательного центра: рефлекторный и гуморальный пути.</p> <p>Методика ЛФК при пневмонии. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Методика ЛФК при плеврите. Задачи и средства ЛФК. Методика ЛФК при бронхиальной астме. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Частные методики профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.</p> | | | | | | теме занятия |
| 1.6 | <p>ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)</p> <p>Травматический шок. Торпидная и эректильная фазы шока. Степени шока, характеристика.</p> <p>Классификация травм. Первая помощь при травмах.</p> <p>Переломы костей. Классификация. Современные методы лечения.</p> <p>Общие принципы ЛФК в лечении травм на различных этапах лечения.</p> <p>Методика ЛФК при переломе костей конечностей (верхних и нижних). Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Методика ЛФК при компрессионных переломах. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Методика ЛФК при переломе костей таза. Задачи и средства ЛФК.</p> | | | 2 | | | Устный опрос, контрольная работа по теме занятия |
| 1.7 | <p>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (НС)</p> <p>Характерные признаки травм и заболеваний НС.</p> <p>Общие основы методики ЛФК при травмах головного и спинного мозга.</p> <p>Методика ЛФК при инсульте. Спастические и вялые параличи, парезы. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Характерные признаки заболеваний и травм периферической НС. Методика ЛФК при остеохондрозах и радикулитах. Задачи и средства ЛФК.</p> <p>Понятие о детских церебральных параличах (ДЦП). Основные разновидности ДЦП. Задачи и принципы методики ЛФК при ДЦП.</p> <p>Функциональные расстройства нервной системы. Разновидности и характерные признаки неврозов.</p> <p>Методика ЛФК при неврозах. Задачи и средства ЛФК.</p> | | | | 2 | | Устный опрос, контрольная работа по теме занятия |

| | 5 курс, 10 семестр (12 ч.) | 4 | | 2 | 6 | | Экзамен |
|-----------|---|----------|--|----------|----------|--|----------------|
| 2. | МАССАЖ (12 ч.) | 4 | | 2 | 6 | | |
| 2.1 | <p>Введение. Действие массажа на организм Определение понятия «массаж». Сочетание эмпирического опыта и науки (2 ч.) Краткий исторический очерк развития массажа. Роль И.В. Заблудовского, И.М. Саркизова-Серазини, В.И. Дубровского, А.А. Бирюкова, В.И. Васичкина, Н.А. Белой и других ученых и практиков в развитии массажа. Физиологическое влияние массажа на организм: кожу, сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, внутренние органы, систему дыхания, нервную систему. Понятие об адекватной реакции организма на массаж. Гигиенические основы массажа. Требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту, массируемому. Смазывающие средства.</p> | 1 | | | | | |
| 2.2 | Классификация массажа (2 ч.) | 1 | | 2 | | | |
| 2.2.1 | <p>Классификация массажа в зависимости от локализации массируемых участков. Характеристика общего и частного массажа. Схема проведения общего массажа. Классификация массажа в зависимости от целей применения. Гигиенический массаж. Косметический массаж. Спортивный массаж. Разновидности спортивного массажа. Лечебный массаж: классический и сегментарно-рефлекторный. Разновидности сегментарно-рефлекторного массажа. Классификация массажа в зависимости от способов выполнения приемов. Ручной и ножной массаж. Особенности применения приемов. Аппаратный массаж. Комбинированный массаж. Самомассаж. Системы массажа.</p> | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|---|----------|--|---|
| 2.2.2 | Общие основы массажа Определение понятия «массаж». Физиологическое влияние массажа на организм. Классификация массажа в зависимости от локализации применения. Разновидности массажа. Классификация массажа в зависимости от способа выполнения приема. | | | 2 | | | Устный опрос |
| 2.3 | Основы техники массажа(7 ч.) | 1 | | | 6 | | |
| 2.3.1 | Основные направления и правила выполнения массажных приемов. Основные технические приемы массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные и вибрационные приемы, движения. Разновидности технических приемов. Физиологическое влияние приема на организм. Особенности техники выполнения отдельных приемов. Основные ошибки при выполнении приемов. | 1 | | | | | |
| 2.3.2 | Характеристика и разновидности приемов поглаживания и выжимания. Характеристика и разновидности приемов растирания | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приемов массажа |
| 2.3.3 | Характеристика и разновидности приемов разминания | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приема массажа |
| 2.3.4 | Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов. Характеристика и разновидности приемов движения | | | | 2 | | Контроль техники выполнения приемов массажа |
| 2.4. | Общий и частный массаж (1 ч.) Особенности проведения сеанса общего массажа. Порядок проведения частного массажа: массаж спины, шеи, поясничной области, ягодичной области, верхней конечности, нижней конечности, груди и живота. Массаж головы. Особенности выполнения технических приемов в частном массаже. Общий и частный массаж в спортивной практике. | 1 | | | | | |

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**ЛИТЕРАТУРА****Основная:**

1. Белая, Н. А. Лечебный массаж / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 304 с.
2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебн.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – С. 132–135.
3. Бирюков, А. А. Массаж / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 432 с.
4. Васичкин, В. И. Лечебный и гигиенический массаж / В. И. Васичкин. – Мн. : Современное слово, 1997. – 262 с.
5. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – М.: Медицина, 1992. – 192 с.
6. Васичкин, В. И. Детский массаж / В. И. Васичкин, Л. Н. Васичкина. – СПб. : Полигон, 2000. – 112 с.
7. Вербов, А. Ф. Основы лечебного массажа / А. Ф. Вербов. – СПб. : Полигон, 1999. – 272 с.
8. Дубровский, В. И. Массаж / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 496 с.
9. Дубровский, В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 237 с.
10. Дубровский, В. И. Спортивный массаж / В. И. Дубровский. – М. : Шаг, 1994. – 448 с.
11. Дубровский, В. И. Практический массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – М. : Мартин, 2001. – 464 с.
12. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1998. – 608 с.
13. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
14. Лечебная физическая культура / Под ред. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
15. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И. Д. Ловейко. – М. : Медицина, 1982. – 144 с.
16. Тюрин, А. М. Техника массажа / А. М. Тюрин, В. И. Васичкин. – Л. : Медицина, 1986. – 158 с.
17. Штеренгерц, А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1994. – 384 с.
18. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В. П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 416 с.

19. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 608 с.

Дополнительная:

20. Епифанов, В. А. Атлас профессионального массажа / В. А. Епифанов. – М. : Эксмо, 2009. – 384 с.

21. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.

22. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / Под ред. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

23. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 1987. – 528 с.

24. Милюкова, И. В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова ; под общей ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова, М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 862 с.

25. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 240 с.

26. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – 464 с.

27. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

28. Рипа, Н. Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / Н. Д. Рипа, В.К. Велитченко, С. С. Волкова ; под ред. Н. Д. Рипы. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.

29. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И. Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – 60 с.

30. Страковская, В. Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни / В. Л. Страковская. – Ленинград : Медицина, 1991. – 160 с.

31. Фокин, В. Н. Китайский точечный массаж: Руководство по диагностике и лечению / В. Н. Фокин. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

32. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Ресей, 2003. – 528 с.

33. Шестакова, Т. Н. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина. – Минск : Полымя, 2000. – 176 с.

ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Устный опрос.
2. Контрольная работа.
3. Лабораторная работа.
4. Семинарское занятие.
5. Контроль техники выполнения технических приемов массажа.
6. Экзамен.
7. Зачет.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов дневной формы получения высшего образования

1. Введение. Понятие о ЛФК.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений на организм (семинарское занятие).
3. Формы занятий ЛФК. Методика проведения занятий ЛФК.
4. Основы ЛФК (семинарское занятие).
5. Общая классификация средств ЛФК. Классификация ФУ.
6. Средства ЛФК (семинарское занятие).
7. Общая характеристика сколиотической болезни (СБ). Диагностика сколиозов.
8. Комплексное лечение детей со сколиотической болезнью.
9. Характеристика комплексов лечебной гимнастики для детей с 1-й и 11-й степенями сколиотической болезни.
10. Характеристика урока ЛФК для детей со сколиотической болезнью.
11. ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков (семинарское занятие).
12. ЛФК для больных инфарктом миокарда.
13. ЛФК для больных с артериальной гипер- и гипотензией.
14. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (семинарское занятие).
15. ЛФК при пневмонии и плеврите.
16. ЛФК при бронхиальной астме.
17. ЛФК при заболеваниях органов дыхания (семинарское занятие).
18. ЛФК при травмах верхних конечностей.
19. ЛФК при травмах нижних конечностей.
20. ЛФК при переломах позвонков и таза.
21. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (семинарское занятие).
22. ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
23. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
24. ЛФК при детском церебральном параличе и неврозах.
25. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (семинарское занятие).
26. ЛФК при ожирении и сахарном диабете.

27. ЛФК при артритах и артрозах.
28. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях суставов (семинарское занятие).
29. ЛФК при гастрите. 3
30. ЛФК при спланхноптозе и дискинезии желчевыводящих путей.
31. Занятия ЛФК и ФК в специальных медицинских группах учебных заведений.
32. Организация занятий ФК с учащимися и студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (семинарское занятие).
33. Общие основы массажа.
34. Классификация массажа. Разновидности массажа.
35. Классификация массажа (семинарское занятие).
36. Характеристика и разновидности приемов поглаживания и выжимания.
37. Характеристика и разновидности приемов растирания.
38. Характеристика и разновидности приемов разминания.
39. Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов.
40. Характеристика и разновидности приема движение.
41. Совершенствование выполнения технических приемов массажа.
42. Техника выполнения всех приемов массажа (семинарское занятие).
43. Общий и частный массаж.
44. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
45. Массаж при заболеваниях органов дыхания.
46. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата.
47. Массаж при заболеваниях нервной системы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

для студентов заочной формы получения высшего образования

1. Основы ЛФК (семинарское занятие).
2. Комплексное лечение детей со сколиотической болезнью.
3. ЛФК для больных инфарктом миокарда. Больничный период. Санаторно-поликлинический период.
4. ЛФК при пневмонии и плеврите.
5. ЛФК при травмах верхних и нижних конечностей (семинарское занятие).
6. Основные нарушения в организме при заболеваниях нервной системы. Общие принципы ЛФК при заболеваниях нервной системы.
7. Общие основы массажа (семинарское занятие).
8. Характеристика и разновидности приемов поглаживания и выжимания. Характеристика и разновидности приемов растирания.
9. Характеристика и разновидности приемов разминания.
10. Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов. Характеристика и разновидности приема движение.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на _____ / _____ учебный год
3

| № п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|----------|------------------------|-----------|
| 1 | 2 | 3 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол № ____ от _____ 201_ г.)

Заведующий кафедрой

_____ (степень, звание) _____ (подпись) _____ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ (степень, звание) _____ (подпись) _____ (И.О.Фамилия)