Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____ /Л.Н. Храмова/
«29» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Лечебная физическая культура и массаж
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
«06» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» формирование у слушателей готовности к использованию теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: повысить уровень знаний теории создания комплекса ЛФК при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм; ознакомить с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов ЛФК; привить навыки практической деятельности использования ЛФК и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

В результате изучения программы слушатель должен:

знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного физиологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа;

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 травм;
- применять практические приемы проведения ЛФК и массажа.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» слушатели используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Педагогика физического воспитания», «Психология физического воспитания», «Анатомия и физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности».

1.5 Особенности реализации дисциплины.

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Средства, формы, методы ЛФК и массажа	5	1	1	-	2	-	2	2			
2	Приемы и техника ЛФК и массажа	15	1	1	-	6	2	4	8			
	Всего	20	2	2	-	8	2	6	10	1Д		

Вид итогового контроля: контрольная работа.

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Средства, формы, методы ЛФК. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК и проведение самомассажа.	Краткий исторический очерк развития ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Средства, формы, методы ЛФК. Общее учение о болезни. Учение о физическом развитии. Использование современных методик определения общего физического развития. Функциональное состояние организма. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Средства, формы, методы ЛФК. Основы ЛФК.	1	-
2	Особенности проведения ЛФК при соматических заболеваниях. Овладение техникой ЛФК, массажем. Самоконтроль занимающихся ЛФК. Особенности методики при выполнении комплекса ЛФК, массажем.	Приемы и техника ЛФК. Виды самоконтроля. Нетрадиционные виды ЛФК. Особенности методики при выполнении комплекса ЛФК. Особенности методики при выполнении массажа.	1	2

2.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	Основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа. Средства,	Особенности проведения ЛФК при соматических заболеваниях. Овладение техникой ЛФК, массажа. Индивидуальный выбор ЛФК и массажа.	-	2

	формы, методы ЛФК и массажа			
2	Приемы и техника ЛФК и массажа	Виды самоконтроля. Нетрадиционные виды ЛФК и массажа. Особенности методики при выполнении комплекса ЛФК и проведение массажа.	-	4

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ пп	Виды СРС	Трудоемкость (акад. часах)
1	2	3
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	2
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	6
3	Оформление и анализ практических заданий	2

3 Фонд оценочных средств (Приложение 1)

4 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник для студентов вузов / П. И. Готовцев , А. Д. Субботин, В. П. Селиванов – Москва : Медицина, 2012.− 304с.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013.− 608с.
3. Епифанова, В.А. Лечебная физическая культура : Справочник /Епифанов В. А., Мошков В. Н., Антуфьева Р.И.− Москва : Медицина, 2012− 528с.

Дополнительная литература:

1. Васильева, В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры / В. Е. Васильева – Москва : Физкультура и спорт, 2013.− 280с.
2. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе

индивидуального подхода : дис. канд. педаг. наук: 13.00.04 /Т.Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематика вопросов к контрольной работе
по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

1. Предмет «Лечебная физическая культура и массаж» и её задачи.
2.Перечислите способы проведения занятий массажа?
3.Перечислите средства массажа.
4.Сформулируйте термин АФК
5.Что такое массаж?
6.На какие 4 вида подразделяются физические упражнения?
8.Идеомоторные упражнения это
9.Какие действия оказывают физические упражнения на организм при заболеваниях обмена веществ?
10.Назовите симптомы заболевания органов дыхания?
11.На какие разновидности делится лечебный массаж?
12.Какие основные требования предъявляются к пациенту перед проведением массажа?
13.Какое влияние массаж оказывает на сердечно сосудистую и лимфатическую системы?
14.Какое влияние оказывает на нервную систему?
15.Перечислите противопоказания к массажу:
16.Влияние массажа на кожу?
17.Влияние массажа на мышечную систему?
18.Влияние массажа на нервную систему?
19.Влияние массажа на лимфатическую систему?
20.Какой режим энергетических затрат физической деятельности должен использоваться для пациентов?
21.Как определить режим энергетических затрат физических упражнений?
22.Что такое лечебная физическая культура?
23.Дозировка это-
24.Время занятия это-
25.Что такое психопотенцирование?
26.Перечислите факторы риска, способствующие развитию заболеваний сердечно сосудистой системы?
27.Изометрические физические упражнения в иммобилизационном периоде способствуют:
28.Лечебная гимнастика при переломах назначается:
29.Профилактика контрактур при параличах осуществляется использованием:
30.Компенсация это-……
31. Предмет «Лечебная физическая культура и массаж» и её задачи.

32. Лечебное действие физических упражнений на организм (тонизирующее, трофическое, выработка компенсаций, нормализация функций).

33. Основные средства лечебной физической культуры.

34. Формы лечебной физкультуры. Характеристика основной формы – «занятие лечебной гимнастики».

35. Характеристика физических упражнений, применяемых в лечебной физкультуре.

36. Характеристика спортивно-прикладных упражнений и игр.

37. Двигательные режимы.

38. Проведение функциональных проб и определение эффективности ЛФК.

39. Виды массажа.

40. Физиологическое действие массажа на организм.

41. Показания и противопоказания для проведения процедур массажа и ЛФК.

42. Гигиенические требования к кабинету массажа, массажисту и массируемому.

43.Физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

44. Стационарный этап лечения больных с инфарктом миокарда.

45. Санаторный этап лечения больных с инфарктом миокарда.

46. ЛФК при ишемической болезни сердца.

47. ЛФК при гипертонической болезни.

48. Характеристика основных приемов массажа.

49. Физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

50. Характеристика дыхательной гимнастики.

51. ЛФК и массаж при пневмониях.

52. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.

53. Классификация нарушений осанки.

54. Классификация сколиозов.

55. Характеристика корригирующей гимнастики.

56. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (Дискинезия желчевыводящих путей; Язвенная болезнь; Хронический гастрит; Спланхноптоз – на выбор).

57. ЛФК при ожирении.

58. ЛФК при сахарном диабете.

59. ЛФК при сколиозах I – II степенях.

60. ЛФК при сколиозах III степени.

61. ЛФК при травмах позвоночника, осложненных повреждением спинного мозга.

62. Задачи ЛФК при повреждениях спинного мозга.

63. ЛФК при дистрофии.

64. ЛФК при остеохондрозах.

65. Задачи лечебной физкультуры при детских церебральных параличах.

66. Лечебная гимнастика в восстановительный период ДЦП.

67. Лечебная гимнастика в период остаточных явлений ДЦП.

68. Формы ЛФК при лечении детских церебральных параличей.

69. Средства ЛФК при лечении детских церебральных параличей.

70. ЛФК при первом периоде травм.

71. Задачи ЛФК при втором периоде травм.

72. Средства и формы ЛФК при втором периоде травмы.