

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 27 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛФК И МАССАЖ**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/заче т с оценкой)
6	5 /180	18	-	36	81	Экзамен, 45
Итого	5 /180	18	-	36	81	Экзамен, 45

Владимир 2019

2017

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: вооружить студентов знаниями в области основ лечебной физической культуры и современных массажных технологий; способствовать выработке у них умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

Задачи изучения дисциплины «ЛФК и массаж»:

- Изучить физиологические особенности организма во время применения лечебной физической культуры и массажа;
- Оценивать соответствие физических нагрузок, применяемых в лечебной физической культуре функциональному состоянию организма человека.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «ЛФК и массаж» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Физиология человека», «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивная метрология».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК-7. способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Частичное освоение	<b>Знать:</b> основные понятия ЛФК и массажа; характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры и массажа; характеристики техники массажа и ее анализ; осуществлять контроль лечебных двигательных действий, технические средства массажа и методики применения; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь:</b> проводить занятия по ЛФК, процедуры массажа; используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека; формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека; осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий человека и физической подготовленности занимающегося; планировать и проводить занятия по ЛФК с использованием методов, средств и технологий; <b>Владеть:</b> приемами подбора двигательных действий; способами интерпретации полученной информации при оценке сформированных двигательных действий; знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста; методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС		
1	Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.	6	1-2	2		4	9	3/50	
2	Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.	6	3-4	2		4	9		
3	Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.	6	5-6	2		4	9		Рейтинг-контроль 1
4	Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.	6	7-8	2		4	9	3/50	
5	История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.	6	9-10	2		4	9	3/50	
6	Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.	6	11-12	2		4	9		Рейтинг-контроль 2
7	Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.	6	13-14	2		4	9		
8	Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.	6	15-16	2		4	9	3/50	
9	Методика применения массажа в разных возрастных группах.	6	17-18	2		4	9		Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр:				18		36	81	12/22	Экзамен, 45
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине				18		36	81	12/22	Экзамен, 45

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1 Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.

##### Содержание темы.

ЛФК, теоретические основы, методы и принципы практического использования средств физической культуры, лечебные, оздоровительные и профилактические цели для реабилитации больных и инвалидов, предупреждение осложнений патологического процесса, возвращение пациентов к общественной и к профессиональной деятельности. Реабилитация, абилитация, рекреация. Лечебное применение физических упражнений.



объект воздействия, особенности функционального состояния организма, применение средств и методов в практике ЛФК.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.

Содержание темы.

Обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирование компенсаций и нормализация функций. Средства лечебной физической культуры: физические упражнения; природные факторы (солнце, воздух, вода); лечебный массаж; двигательный режим, дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

Содержание темы.

Клинические проявления, этиология, патогенез инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза. Задачи занятий ЛФК, клинко-физиологическое обоснование применения общих и специальных упражнений.

Тема 4 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

Содержание темы.

Возрастная периодизация и соответствие подобранных средств и методов проведения различных форм ЛФК возрастным особенностям. Методические особенности проведения ЛФК с детьми 1-го года жизни, 2-го, 3-го годов жизни, старшего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Тема 5 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.

Содержание темы.

Развитие массажа у народов Индонезии, в Древнем Китае, Индии, Греции, Древнем Египте, Италии. Классификация В. И. Дубровского: лечебный; спортивный; сегментарно-рефлекторный; гигиенический; профилактический (превентивный); самомассаж; косметический; реанимационный; детский; аппаратный; сексуальный; гинекологический; урологический; перкуссионный; холодный (криомассаж).

Тема 6 Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях кардиореспираторной системы: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, острого и хронического бронхита, бронхиальной астмы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 7 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря: гастрит с повышенной и пониженной кислотностью, язва желудка и 12-перстной кишки, атония кишечника, дискинезии желчевыводящих путей атонической и спастической формы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 8 Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз 1, 2, 3 степени. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 9 Методика применения массажа в разных возрастных группах.



### Содержание темы.

Методические особенности проведения процедур массажа с детьми 1-го года жизни, 2-го, 3-го годов жизни, старшего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего школьного возраста, в соответствии с имеющейся патологией. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

### **Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине**

Тема 1 Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.

#### Содержание темы.

ЛФК – естественно-биологический метод лечения, метод общего воздействия на весь организм, метод неспецифической терапии, метод патогенетической терапии, метод активной функциональной терапии, метод поддерживающей терапии. Общая и специальная тренировка. Триада здоровья, цели и виды реабилитации.

Тема 2 Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека. Средства ЛФК.

#### Содержание темы.

Общая тренировка, оздоровление, укрепление, развитие организма больного, виды общеукрепляющих и развивающих упражнений. Специальная тренировка, виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область травмы, корригирующих функциональные расстройства (дыхательные упражнения). Физиологические механизмы, участвующие в патогенетическом процессе. Избирательное воздействие на функцию отдельных органов и систем, задействованных в патологическом процессе, ускорение выздоровления больного.

Тема 3 Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.

#### Содержание темы.

Средства, формы, методы, особенности применения ЛФК в лечении следующих заболеваний: инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, бронхита, бронхиальной астмы, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Тема 4 Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.

#### Содержание темы.

Методические особенности проведения ЛФК с пациентами среднего возраста, пожилыми людьми, в старческом возрасте и с долгожителями.

Тема 5 История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа.

#### Содержание темы.

Физиологическое действие массажа на кожу, подкожную жировую клетчатку, на суставы, связки, сухожилия, на мышцы, сердечно-сосудистую и лимфатическую систему, нервную систему, на дыхательную систему, на обмен веществ и функцию выделения, на функциональное состояние организма. Приемы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, поколачивание, похлопывание, вибрация.

Тема 6 Массаж при заболеваниях кардиореспираторной системы.

#### Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях кардиореспираторной системы: гипертонии, гипотонии, бронхиальной астмы. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 7 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях.

#### Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при неврологических заболеваниях: остеохондроз, инсульт, неврит. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 8 Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.

Содержание темы.

Показания и противопоказания применения методов массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: дисплазия тазобедренного сустава, врожденная мышечная кривошея, гиперлордоз, гиперкифоз. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

Тема 9 Методика применения массажа в разных возрастных группах.

Содержание темы.

Методические особенности проведения процедур массажа с пациентами среднего возраста, пожилыми людьми, в старческом возрасте и с долгожителями, в соответствии с имеющейся патологией. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа, особенности использования приемов и методики проведения массажа.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «ЛФК и массаж» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (Темы №1, 2, 3, 4, 8);
- Групповая дискуссия (Тема № 3);
- Ролевые игры (Тема № 7);
- Тренинг (Тема № 6, 7, 8, 9);
- Применение имитационных моделей (Темы № 1-9).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

#### **Рейтинг-контроль 1**

#### **Контрольная работа 1**

##### **Вариант 1**

1. Характеристика ЛФК как лечебно-оздоровительного и реабилитационного метода.
2. Выявить особенности метода ЛФК в соответствии с понятиями «реабилитация», «рекреация», «абилитация».
3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека

##### **Вариант 2**

1. Средства ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК. Периоды и методы ЛФК. Принципы ЛФК. Формы ЛФК.
2. Особенности построения урока ЛФК и методы оценки нагрузки.
3. Формирование двигательных навыков, развитие физических качеств на уроках ЛФК.
4. Учет эффективности ЛФК.

#### **Рейтинг-контроль 2**

Тестовые задания:



1. Лечебный массаж используется, как:
  - а) метод лечения различных заболеваний;
  - б) средство нормализации нарушенных функций организма;
  - в) средство профилактики заболеваний;
  - г) средство предупреждения старения.
2. Гигиенический массаж решает задачи:
  - а) поддержания общего тонуса организма, его оздоровления и профилактики заболеваний;
  - б) нормализации нарушенных функций организма;
  - в) предупреждения старения и устранения косметических недостатков;
  - г) подготовки спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам.
3. При явлениях застоя в легких массаж выполняется в исходном положении пациента:
  - а) сидя;
  - б) лежа.
4. Противопоказаниями к проведению массажа у больных со стабильной стенокардией напряжения являются:
  - а) хроническая сердечная недостаточность IIБ-III стадии (по Стражеско-Василенко),
  - б) наличие эпизодов повышения артериального давления в анамнезе;
  - в) приступ стенокардии;
  - г) экстрасистолия в анамнезе.
5. Назначение массажа при инфаркте миокарда возможно:
  - а) в первые часы;
  - б) в первые сутки;
  - в) в первые дни.
- 6) При инфаркте миокарда в первые дни назначается:
  - а) общий массаж;
  - б) сегментарный, точечный массаж;
  - в) массаж конечностей;
  - г) массаж головы.
- 7) На больничном этапе лечения инфаркта миокарда назначается:
  - а) классический массаж конечностей;
  - б) рефлекторно-сегментарный и точечный массаж;
  - в) классический массаж спины и шеи;
  - г) классический массаж грудной клетки спереди и живота.
- 8) На санаторном этапе лечения инфаркта миокарда не назначают классический массаж:
  - а) спины,
  - б) грудной клетки,
  - в) воротниковой зоны;
  - г) живота.
9. При ишемической болезни мозга назначают массаж:
  - а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
10. При гипертонической болезни проводится массаж:
  - а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
11. Противопоказанием к назначению массажа при гипертонической болезни не является:
  - а) кризовое повышение артериального давления;
  - б) 3 степень заболевания (180/110 мм рт.ст и выше);
  - в) острое нарушение мозгового кровообращения;

- г) 2 стадия заболевания.
12. Массаж воротниковой зоны при артериальном гипотензивном синдроме:
- а) назначается с 1 сеанса,
  - б) назначается с 5 сеанса,
  - в) назначается, если артериальное давление устойчиво повысилось,
  - г) не назначается.
13. При облитерирующих заболеваниях конечностей массаж ног ниже коленного сустава:
- а) проводится только во 2 стадии заболевания;
  - б) проводится только в 1 стадии заболевания;
  - в) не проводится;
  - г) проводится не зависимо от стадии заболевания.
14. Лечебный массаж при пневмонии не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
15. Лечебный массаж при остром бронхите не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
16. Для классической методики массажа при бронхиальной астме характерно:
- а) большой объем ударных приемов в межлопаточной области;
  - б) обязательное проведение приемов для расслабления мышц, находящихся в гипертонусе;
  - в) более интенсивное растирание грудной клетки;
  - г) большее внимание выжиманию.
17. Методика ИМАЗ применяется при:
- а) пневмонии;
  - б) бронхиальной астме;
  - в) хроническом бронхите;
  - г) инфаркте миокарда.
18. При плеврите назначают массаж, состоящий из приемов:
- а) точечного массажа;
  - б) классического массажа с главным приемом – выжиманием;
  - в) рефлекторно-сегментарного.
19. Основными задачами массажа при эмфиземе легких являются:
- а) улучшение кровообращения;
  - б) улучшение эвакуации мокроты из бронхов;
  - в) способствование оттоку жидкости из плевральной полости;
  - г) укрепление дыхательной мускулатуры.
20. При хроническом гастрите типа А назначают:
- а) классический массаж живота;
  - б) рефлекторно-сегментарный массаж;
  - в) точечный массаж;
  - г) все ответы верны.

### Рейтинг-контроль 3

Тестовые задания:

1. При хроническом гастрите (типа В) назначается классический массаж:
- а) живота;
  - б) спины;



- в) воротниковой зоны;
  - г) поясницы.
2. К осложнениям язвенной болезни желудка:
- а) желудочное кровотечение;
  - б) хронический гастрит;
  - в) хронический колит;
  - г) хронический гепатит.
3. Лечебный массаж при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) не назначают
4. Лечебный массаж при хроническом колите:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) не назначают
5. При хроническом атоническом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, щадящий;
  - в) не проводят.
6. При хроническом спастическом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, плавный, медленный;
  - в) не проводят.
7. Противопоказанием к проведению массажа печени является перенесенный гепатит:
- а) типа А;
  - б) типа В;
  - в) типа С;
  - г) типа D.
8. Противопоказание к массажу печени не является:
- а) хронический калькулезный холецистит;
  - б) атония желчного пузыря;
  - в) лямблиоз;
  - г) хронический гепатит типа В.
9. Задачами лечебного массажа при сколиозе являются:
- а) общее укрепление организма;
  - б) коррекция мышечного тонуса;
10. В комплексную терапию сколиоза не включается:
- а) лечебный массаж;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) специальные укладки;
  - г) вытяжения.
11. При наличии синдромов, связанных с компрессией сосудов при остеохондрозе позвоночника процедура лечебного массажа составляется:
- а) врачом;
  - б) массажистом;
  - в) лечебный массаж не проводится.
12. На ранних стадиях переломов трубчатых костей:
- а) лечебный массаж не назначают;
  - б) назначают классический массаж места перелома;
  - в) назначают отсасывающий массаж выше места перелома и рефлекторно-сегментарный массаж.

13. Нарушение принципов проведения лечебного массажа при переломах трубчатых костей могут привести к:

- а) повреждению органов и тканей, расположенных вблизи перелома;
- б) формированию псевдоартроза («ложного сустава»);
- в) расположению между отломками мышцы или фасции.

14. Особенностью проведения лечебного массажа при неврите лицевого нерва является:

- а) строгое дозирование силы проведения массажа;
- б) регулярные консультации врача-невролога;
- в) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;
- г) необходимость проведения дифференцированного массажа.

15. Лечебный массаж при невралгии тройничного нерва:

- а) не назначают;
- б) назначают в остром периоде;
- в) назначают в подостром периоде;
- г) назначают в период ремиссии.

16. Особенностью проведения лечебного массажа при острых нарушениях мозгового кровообращения является:

- а) необходимость проведения дифференцированного массажа;
- б) строгое дозирование силы проведения массажа;
- в) регулярные консультации врача-невролога;
- г) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;

17. Массаж у детей начинают:

- а) с рождения;
- б) с первого купания;
- в) с возраста 7 дней;
- г) с возраста 1 месяц.

18. Задачами оздоровительного массажа у детей в возрасте от 1 до 3-х месяцев являются:

- а) тонизировать сгибатели;
- б) расслаблять сгибатели;
- в) тонизировать разгибатели;
- г) расслаблять разгибатели.

19. Особенностью возрастного периода 4-6 месяцев является:

- а) уравнивание тонуса сгибателей и разгибателей;
- б) преобладание тонуса сгибателей;
- в) преобладание тонуса разгибателей;

20. В возрасте от 6 месяцев до 1 года оздоровительный массаж:

- а) выполняется всеми приемами классического массажа;
- б) включает приемы рефлекторно-сегментарного массажа;
- в) включает точечный массаж;
- г) сочетается с активными и пассивными движениями.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЭКЗАМЕН)**

#### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

- 1 Определение здоровья, понятие о здоровом образе жизни, триада здоровья
  - 2 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
  - 3 Особенности метода ЛФК
  - 4 Физиологические механизмы действия физических упражнений
  - 5 Показания и противопоказания к ЛФК
  - 6 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
  - 7 Периоды ЛФК и их применение в различных условиях (стационар, поликлиника, санаторий)
-



- 8 Средства ЛФК и их характеристика
- 9 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 10 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 11 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 12 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика
- 13 Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 14 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения
- 15 Режимы трудотерапии и их характеристика
- 16 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 17 Формы ЛФК и их характеристика
- 18 Особенности построения урока ЛФК
- 19 Методы проведения ЛФК
- 20 Принципы ЛФК
- 21 Особенности методики ЛФК
- 22 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК, плотность урока, ее определение, хронометраж
- 23 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 24 Методы контроля за воздействием ЛФК на организм
- 25 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 26 Методические и физиологические основы утренней гигиенической гимнастики
- 27 Учет эффективности ЛФК
- 28 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 29 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении
- 30 Организация ЛФК и физической реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 31 Документация в ЛФК
- 32 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях стационара
- 33 Особенности применения ЛФК при инфаркте миокарда в условиях санаторно-курортного лечения
- 34 Особенности применения ЛФК при гипертонической болезни
- 35 Особенности применения ЛФК при гипотонической болезни
- 36 Особенности применения ЛФК при острых и хронических бронхитах
- 37 Особенности применения ЛФК при бронхиальной астме в межприступный период
- 38 Особенности применения ЛФК при заболеваниях обмена веществ (на примере сахарного диабета)
- 39 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях обмена веществ (на примере ожирения)
- 40 Особенности применения ЛФК при заболеваниях нервной системы (инсульт)
- 41 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 42 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 43 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 44 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 45 Массаж в травматологии и ортопедии
- 46 Массаж в детском возрасте
- 47 Особенности применения ЛФК и массажа при сколиозах
- 48 Особенности применения ЛФК и массажа при артритах и артрозах
- 49 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях на первом году жизни ребенка
- 50 Особенности применения ЛФК и массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (на выбор)

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов. Контроль самостоятельной работы осуществляется на лабораторных занятиях. Изученный материал представлен в виде устного или письменного доклада. Детальная проработка какой-либо темы оформляется в виде реферата.

### Тематика рефератов.

- 1 Понятие о абилитации, рекреации и реабилитации и ее сущность
- 2 Виды и задачи реабилитации и их характеристики
- 3 Цели и принципы реабилитации
- 4 Этапы реабилитации и их характеристика при различных заболеваниях и травмах
- 5 Характеристика лиц, нуждающихся в реабилитации и основные положения реабилитации
- 6 Программа реабилитационных мероприятий для больных и инвалидов
- 7 Характеристика средств реабилитации
- 8 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 9 Особенности метода ЛФК
- 10 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 11 Периоды ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК
- 12 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 13 Средства ЛФК и их характеристика
- 14 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 15 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 16 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 17 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика. Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 18 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения. Режимы трудотерапии и их характеристика
- 19 Балльная оценка эффективности реабилитации
- 20 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 21 Формы ЛФК и их характеристика
- 22 Особенности построения урока ЛФК
- 23 Методы проведения ЛФК
- 24 Принципы ЛФК и особенности методики ЛФК
- 25 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК
- 26 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 27 Плотность урока, ее определение
- 28 Методы контроля за воздействием упражнений на организм
- 29 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 30 Методические и физиологические основы УГТ
- 31 Учет эффективности ЛФК
- 32 Виды реакций ССС на нагрузку
- 33 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении. Структура службы по ЛФК
- 34 Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 35 Документация в ЛФК
- 36 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 37 Роль и виды исходных положений в ЛФК. Систематизация физических упражнений в ЛФК
- 38 Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.



Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2017. - 656 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-4257-9	2017		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html</a>
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html</a>
3. Ерёмускин, М.А. Классический массаж: учебник / под ред. М. А. Ерёмускина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3947-0	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1 Миронов, С.П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2460-5	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html</a>
2. Абрашина, Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития [Электронный ресурс] / Абрашина Н.А. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 201 с. - ISBN 978-5-9765-0765-4	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976507654.html</a>
3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. - ISBN 978-985-503-531-3	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035313.html</a>

## 7.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура
2. Вестник восстановительной медицины
3. Вестник спортивной науки
4. Культура физическая и здоровье
5. Теория и практика физической культуры
6. Физическая культура в школе
7. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка

## 7.3. Интернет-ресурсы

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
2. Справочно-информационные источники <http://www.schooi.edu.ru>
3. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека Ихтика» (полнотекстовая) <http://ihtik.lib.ru>
6. Российский гуманитарный Интернет- университет <http://www.vusnet.ru/biblio>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики – (РГУФК; ГЦОЛИФК) <http://www.sportedu.ru>
8. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма <http://www.akademsport.smolensk.ru>
9. Журналы:
  - «Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
  - «Спорт для всех (архив)» <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
  - «Физическая культура; воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лабораторные работы проводятся в кабинете «ЛФК и спортивной медицины».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.



Рабочую программу составила: к.б.н., доцент Косцова Е. В.

(ФИО, подпись)



Рецензент (представитель работодателя)

ГБУЗ ВО «Областной центр ЛФК и СМ», главный врач Киселев В.О.

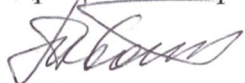
(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 26.08.2019 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49,03.02

Протокол № 1 от 24.08.2019 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.



(ФИО, подпись)