

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе ВГПУ

В.В.Шлыков

Регистрационный № УД-3503-92-2012

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Учебная программа для специальностей:

- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»;

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс (курсы) 3,4

Семестр (семестры) 5,6,7

Лекции 26
(количество часов)

Экзамен 7
(семестр)

Семинарские
занятия 12
(количество часов)

Зачет 5,6
(семестр)

Практические
занятия 92 из них 4 СУРС
(количество часов)

Всего аудиторных
часов по дисциплине 130
(количество часов)

Всего часов
по дисциплине 216
(количество часов)

Форма получения
высшего образования -
очная (дневная)

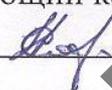
Составил(а) В.И.Тихонова, И.В.Котов

2012г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», утверждена « 8 » января 2011 , регистрационный № ТД- N.038/тип.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры медико-биологических основ физического воспитания « 21 » мая 2012 г., протокол № 09 .

Заведующий кафедрой


Н.Г.Соловьева

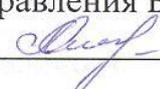
Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» « 24 » мая 2012 г., протокол № 09 .

Председатель


М.М.Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ


Е.А.Кравченко

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе БГПУ

_____ В.В.Шлыков

«28» мая 2012 г.

Регистрационный № УД-35 03-92-2012/р.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Учебная программа для специальностей:

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по
направлениям)»;

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)».

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс (курсы) 3,4

Семестр (семестры) 5,6,7

Лекции 26
(количество часов)

Экзамен 7
(семестр)

Семинарские
занятия 12
(количество часов)

Зачет 5,6
(семестр)

Практические
занятия 92 из них 4 СУРС
(количество часов)

Всего аудиторных
часов по дисциплине 130
(количество часов)

Всего часов
по дисциплине 216
(количество часов)

Форма получения
высшего образования -
очная (дневная)

Составил(а) В.И.Тихонова, И.В.Котов

2012г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», утверждена « 8 » января 2011, регистрационный № ТД- N.038/тип.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры медико-биологических основ физического воспитания « 21 » мая 2012 г., протокол № 09 .

Заведующий кафедрой

_____ Н.Г.Соловьева

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» « 24 » мая 2012 г., протокол № 09 .

Председатель

_____ М.М.Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ

_____ Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель дисциплины: формирование у студентов системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств и методов лечебной физической культуры и массажа в процессе оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

-изучить организационно-методические основы лечебной физкультуры и массажа;

-раскрыть характеристику основных заболеваний и травм, дать клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений и массажа в их комплексном лечении;

-освоить частные методики ЛФК, принципы дозирования и нормирования физических нагрузок;

- научить студентов разрабатывать методики лечебной гимнастики и массажа при различных заболеваниях и травмах.

Типовой учебный план обеспечивает широкий круг знаний в области психолого-педагогических и медико-биологических наук. Программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми дисциплинами по курсу «Лечебная физическая культура и массаж» являются анатомия, физиология, биохимия, теория и методика физического воспитания, биомеханика.

В результате изучения дисциплины выпускник должен

знать:

– теоретические и организационно-методические основы лечебной физической культуры;

– характеристику основных заболеваний и травм;

– задачи и средства ЛФК при различных заболеваниях и травмах;

– общие и гигиенические основы массажа, механизмы влияния массажа на организм, технические приемы массажа;

– разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

– подбирать специальные упражнения при различных заболеваниях и травмах;

– составлять планы-конспекты занятий ЛФК;

– организовывать и проводить занятия ЛФК при различных заболеваниях и травмах;

– владеть техническими приемами массажа;

– выполнять методики массажа при различных заболеваниях и травмах.

В процессе обучения рекомендуются традиционные формы и **методы** преподавания дисциплины: лекции, практические и семинарские занятия, а также элементы управляемой самостоятельной работы студентов.

На лекциях используются современные учебно-информационные ресурсы (компьютерные презентации учебного материала, видеофильмы), элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый метод), коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты и др.).

На семинарских занятиях проверяются и углубляются знания материала лекционного курса, а также контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов.

На практических занятиях закрепляются знания, полученных в процессе обучения, активизируется самостоятельная деятельность студентов, решаются ситуационные задачи, формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки.

Самостоятельная учебно- и научно-исследовательская работа студентов заключается в изучении основной и дополнительной научно-методической литературы, реферировании литературных источников, подготовке сообщений и кратких докладов, выполнении курсовых, дипломных проектов, подготовке к зачету и экзамену.

На изучение дисциплины отводится 216 учебных часов, из них – 130 аудиторных: в 5-ом семестре – 50 общих и 40 аудиторных часов, в 6-ом – 46 и 36, в 7-ом – 120 и 54 часа соответственно. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 26 часов (в 5-ом семестре 4, в 6-ом – 10, в 7-ом – 12 часов), практических занятий – 92 часа (в 5-ом семестре 32, в 6-ом – 22, в 7-ом – 38 часов), семинарских занятий – 12 часов (в 5-ом, 6-ом и 7-ом семестрах по 4 часа).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
		Всего	Лекции	Практ. занятия	Семина ры
1	2	3	4	5	6
1.	РАЗДЕЛ Введение в предмет. Гигиенические основы массажа	3	1	2	
2.	РАЗДЕЛ Методика обучения массажу	21	1	18	2
2.1.	Гигиенический, классический и спортивный массаж	2		2	
2.2.	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения	9	1	8	
2.3.	Совершенствование техники массажных приемов	2		2	
2.4.	Проведение массажа отдельных частей тела	8		6	2
3.	РАЗДЕЛ Виды массажа. Их применение	16	2	12	2
3.1.	Массаж при различных заболеваниях и травмах	6	2	2	2
3.2.	Периостальный, соединительнотканый и сегментарный массаж	2		2	
3.3.	Точечный массаж	2		2	
3.4.	Массаж в педиатрии	2		2	
3.5.	Самомассаж. Аппаратный массаж	4		4	
		40	4	32	4
4.	РАЗДЕЛ Основы лечебной физической культуры	10	6	2	2
4.1.	Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2		
4.2.	Средства и формы лечебной физической культуры	2	2		
4.3.	Двигательные режимы и периоды применения ЛФК	2		2	
4.4.	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК	4	2		2
6.	РАЗДЕЛ ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	26	4	20	2

6.1.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни	20	4	14	2
6.2.	ЛФК при деформациях стопы	2		2	
6.3.	ЛФК при заболеваниях суставов	4		2+2 УСП	
5.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	18	6	10	2
5.1.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	4	2	
5.2.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	4	2	2	
5.3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена	6		4	2
5.4.	ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости	2		2 УСП	
7.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культуры в травматологии и неврологии	12	4	6	2
7.1.	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них	4	2	2	
7.2.	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы	8	2	4	2
8.	РАЗДЕЛ Физическая культура в специальных медицинских группах	24	2	22	
		90	22	60	8
Итого:		130	26	92	12

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Понятие о массаже. История развития массажа в древности и в настоящее время. Системы массажа. Роль И.М.Саркизова-Серазини в его развитии.

Виды массажа. Физиологическое действие массажа на организм человека. Его роль в профилактике и лечении различных заболеваний.

Техническая подготовленность массажиста. Психологическая подготовленность массажиста. Гигиенические требования, предъявляемые к помещению, массируемому, массажисту. Правила работы массажиста. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Раздел 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МАССАЖУ

Тема 2.1. Гигиенический, классический и спортивный массаж

Характеристика гигиенического, классического и спортивного массажа. Их разновидности. Приемы массажа. Ошибки и методика их исправления.

Методические указания при массаже отдельных частей тела.

Физиологическое действие массажных приемов.

Тема 2.2. Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения

Последовательность обучения массажным приемам. Особенности техники выполнения массажных приемов: поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрации, ударные приёмы. Их физиологическое влияние и действие.

Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки.

Тема 2.3. Совершенствование техники массажных приемов

Проведение массажных приемов под контролем преподавателя с указанием основных ошибок каждого студента. Определение своих и чужих ошибок студентами при выполнении массажных приемов, их исправление.

Тема 2.4. Проведение массажа отдельных частей тела

Методика выполнения массажа различных частей тела: головы, лица, шеи, спины, верхних и нижних конечностей, груди и живота.

Особенности проведения. Показания. Ошибки и методика их исправления. Отработка приемов массажа.

Раздел 3. ВИДЫ МАССАЖА. ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Тема 3.1. Массаж при различных заболеваниях и травмах

Характеристика заболеваний и травм с указанием причин их возникновения.

Задачи массажа. Методика проведения массажа с учетом диагноза.

Использование приемов, длительность массажа, продолжительность курса массажа, учет возраста, пола и индивидуальных особенностей организма. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами, с лечебной физической культурой.

Тема 3.2. Периостальный, соединительно-тканый и сегментарный массаж

Определение, история развития, применение в лечебном массаже.

Приемы, используемые в этих разновидностях массажа. Техника выполнения. Дозировка массажа.

Массаж при различных заболеваниях. Проведение массажных приемов под контролем преподавателя. Определение своих и чужих ошибок студентами при выполнении массажных приемов, их исправление.

Тема 3.3. Точечный массаж

Характеристика точечного массажа. История развития.

Задачи точечного массажа, его преимущества и недостатки. Показания и противопоказания к назначению.

Способы нахождения точек (БАТ). Методика проведения точечного массажа. Подбор точек при различных заболеваниях. Проведение точечного массажа под контролем преподавателя.

Тема 3.4. Массаж в педиатрии

Особенности методики проведения массажа в зависимости от возраста детей. Влияние массажа на детский организм.

Комплексы физических упражнений для детей разных возрастных групп в дополнение к массажу. Показания и противопоказания к применению. Техника приемов, последовательность их выполнения. Рекомендации родителям к проведению детского массажа.

Тема 3.5. Самомассаж. Аппаратный массаж

Самомассаж, его проведение, использование. Его преимущества и недостатки. Цели, задачи, средства, методы, дозировка. Приемы, применяемые в самомассаже. Проведение массажных приемов под контролем преподавателя с указанием основных ошибок, допускаемых студентами. Самомассаж в условиях сауны.

Характеристика аппаратного массажа. История развития. Виды аппаратного массажа. Аппаратура для массажа. Подводный душ-массаж, вихревой подводный массаж. Действие и особенности применения. Показания и противопоказания. Недостатки и преимущества его использования.

Раздел 4. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Определение и содержание понятия «Лечебная физическая культура».

Особенности ЛФК как метода активной функциональной, поддерживающей, восстановительной и патогенетической терапии, ее роль в комплексном лечении и реабилитации.

Представления о механизмах физиологического и лечебного действия физических упражнений на организм человека, базирующиеся на теории нервизма (И.М.Сеченов, С.П.Боткин, И.П.Павлов), теории функциональных систем (Н.К.Анохин) и моторно-висцеральных рефлексов (М.Р.Могендович).

Тонизирующее действие физических упражнений, трофическое действие, формирование временных и постоянных компенсаций, нормализация нарушенных функций организма. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.

Тема 4.2. Средства и формы ЛФК

Классификация и характеристика основных и дополнительных средств ЛФК. Основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, игры), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж. Дополнительные средства ЛФК: механотерапия и трудотерапия.

Понятия «Специальные» и «Общеразвивающие» упражнения. Классификация гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, по характеру мышечного сокращения, по признаку активности, по видовому признаку и характеру выполнения, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов.

Характеристика форм проведения ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика (ЛГ); самостоятельные занятия; дозированные ходьба, бег, плавание; терренкур; спортивные упражнения и игровые занятия и др.

Структура и содержание процедуры ЛГ. Методы контроля над состоянием организма. Принципы построения и анализа физиологической кривой нагрузки. Правила составления схемы и комплексов ЛГ.

Тема 4.3. Двигательные режимы и периоды применения ЛФК

Определение понятия «Режим движений». Характеристика двигательных режимов, используемых на больничном и санаторно-поликлиническом этапах медицинской реабилитации. Периоды применения ЛФК.

Взаимосвязь периодов ЛФК и режимов двигательной активности в процессе медицинской реабилитации.

Тема 4.4. Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК

Методические принципы лечебного применения физических упражнений. Характеристика физических нагрузок в ЛФК по степени сложности (большая, средняя, малая). Выбор нагрузки и ее расчет. Методические приемы изменения величины физической нагрузки.

Учет эффективности занятий, методы контроля и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Раздел 5. ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Тема 5.1. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни

Понятие об осанке и ее разновидностях. Характеристика правильной осанки. Причины и механизмы формирования дефектов осанки. Нарушения осанки в сагиттальной плоскости, вызванные увеличением или уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Нарушение осанки во фронтальной плоскости (асимметричная осанка). Клинические признаки, состояние мышечного тонуса, влияние дефектов осанки на основные системы организма.

Профилактика нарушений осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений, задачи и методика ЛФК в зависимости от формы нарушения осанки. Подбор специальных упражнений. Формирование навыка правильной осанки.

Определение понятий «Сколиоз», «Сколиотическая болезнь». Клинические проявления. Классификация сколиозов. Степени сколиозов.

Организация занятий ЛФК в специализированных учреждениях. Роль лечебной физической культуры в комплексном лечении. Ортопедический режим. Противопоказания. Структура и содержание лечебной корригирующей гимнастики. Задачи и методика занятий в зависимости от течения сколиоза, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Методические особенности выполнения специальных упражнений. Дозирование физической нагрузки. Методы оценки эффективности занятий.

Тема 5.2. ЛФК при деформациях стопы

Характеристика плоскостопия: определение, причины и механизмы развития деформаций, клинические проявления. Формы и виды плоскостопия. Задачи активной коррекции и методика лечебного применения специальных упражнений. Методы диагностики плоскостопия и оценки эффективности занятий. Профилактика.

Тема 5.3. ЛФК при заболеваниях суставов

Характеристика основных заболеваний суставов по этиологическому признаку: воспалительного характера (артриты) и дегенеративных форм (остеоартрозы). Этиология и патогенез, клинические проявления заболеваний суставов, возможные осложнения. Комплексное лечение. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Задачи и особенности методики ЛФК при артритах и артрозах в зависимости от фазы течения заболевания. Подбор специальных упражнений в различные периоды лечения. Оценка эффективности занятий ЛФК.

Раздел 6. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тема 6.1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Краткая характеристика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, артериальная гипотензия, миокардит. Понятие о сердечной недостаточности. Факторы риска. Характерные симптомы. Профилактика.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания к применению ЛФК.

Задачи и основы методики лечебной физической культуры в зависимости от степени сердечной недостаточности. Методические особенности выполнения специальных упражнений. Дозировка физической нагрузки в зависимости от периода, функционального класса больного. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 6.2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Краткие данные об основных заболеваниях органов дыхания: бронхит, пневмония, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких, бронхоэктатическая болезнь. Этиология и патогенез. Основные клинические проявления, возможные осложнения. Понятие о дыхательной недостаточности.

Роль ЛФК в комплексном лечении. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Формы и средства ЛФК. Характеристика специальных упражнений. Основы методики лечебной гимнастики в зависимости от периода и двигательных режимов. Контроль над реакцией организма на выполняемую физическую нагрузку.

Применение частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

Тема 6.3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

Краткая характеристика основных заболеваний органов пищеварения: функциональных (спланхноптоз, дискинезия желчевыводящих путей) и органических (гастрит, язвенная болезнь, колит, холецистит). Клинические симптомы и этиологические факторы. Комплексное лечение и профилактика заболеваний органов пищеварения.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Нейрогуморальная регуляция функций желудочно-кишечного тракта. Изменение секреторной, моторной и др. функций органов пищеварения посредством дифференцированного назначения физических нагрузок различной интенсивности. Показания и противопоказания к применению ЛФК.

Средства и формы ЛФК. Задачи и основы методики в зависимости от периода лечения и двигательного режима. Оптимальные исходные положения и специальные физические упражнения.

ЛФК при ожирении и сахарном диабете. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Преимущественное воздействие на жировой, углеводный или белковый обмен с помощью специально подобранных физических упражнений. Задачи и особенности методики ЛФК.

Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Тема 6.4. ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости

Характеристика заболеваний органов брюшной полости, требующих оперативного лечения: аппендицит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, грыжа и др.

Понятие о плановых и экстренных операциях, возможные осложнения после оперативных вмешательств.

Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Профилактика послеоперационных осложнений. Противопоказания к проведению занятий. Основные задачи и особенности методики ЛФК в предоперационном и послеоперационном периодах.

Раздел 7. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

Тема 7.1. Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них

Определение понятий «Травма», «Травматическая болезнь». Разновидности переломов. Открытые и закрытые переломы. Внутрисуставные переломы. Возможные осложнения. Понятие о компрессионном переломе. Методы лечения переломов.

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Улучшение трофических процессов, формирование компенсаций, механизм нормализации функций. Противопоказания к применению ЛФК. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода применения (иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный). Формы ЛФК, специальные физические упражнения. Особенности проявления травматической болезни и реабилитационных мероприятий в детском возрасте, специфичность возможных осложнений. Методы оценки эффективности занятий лечебной физической культурой при переломах.

Тема 7.2. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы

Характеристика признаков заболеваний и травм нервной системы: двигательные расстройства - парезы и параличи (спастические и вялые), гиперкинезы, расстройства координации, расстройства чувствительности, трофические нарушения, речевые и др.

Понятие о нарушении мозгового кровообращения. Разновидности инсультов. Этиопатогенез. Неврологические последствия инсульта. Социальное значение. Профилактика. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении, механизмы лечебного действия физических упражнений при неврологических заболеваниях. Периоды применения лечебной физической культуры. Основные принципы реабилитации при нарушении мозгового кровообращения. Задачи и методика ЛФК. Содержание лечебной гимнастики. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Функциональные заболевания центральной нервной системы. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от формы невроза.

Понятие об остеохондрозе позвоночника и радикулитах. Причины возникновения и механизмы развития, клинические проявления.

Роль ЛФК в комплексном лечении, механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные задачи и методика лечебной гимнастики в зависимости от периода применения ЛФК и двигательного режима. Противопоказания. Содержание лечебной гимнастики при шейном и пояснично-крестцовом радикулите. Методы вытяжения. Разгрузочные позы. Профилактика радикулита. Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой.

Раздел 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах (СМГ) в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Формирование подгрупп для занятий в зависимости от тяжести и характера заболеваний, качества приспособления к мышечной работе.

Документы планирования учебного материала. Содержание и организационно-методические особенности построения занятий. Средства и формы физической культуры. Требования к развитию двигательных качеств.

Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем, подбор специальных упражнений при заболеваниях различных органов и систем. Противопоказания на занятиях.

Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, их цели и задачи. Дозирование физических нагрузок в СМГ, методы оценки уровня физического состояния занимающихся и эффективности проводимых занятий.

Репозиторий БГМУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. - 154 с.
3. Бирюков, А.А. Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с.
4. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. пособие для студентов вузов / А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
5. Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 368с.
6. Гавриленко, А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя: в 2 ч. / А.В. Гавриленко.– Гродно: Гродненский ОИПК и ППП, 2002. - 200с.
7. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568с.
8. Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В.А. Епифанова.- М.: Медицина, 2004.-592с.
9. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/[С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2009. - 416с.
10. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Под. ред. В.П. Правосудова.- М.: Фис, 1980.-480 с.

Дополнительная литература:

11. Бирюков, А.А. Массаж: учеб. пособ. для институтов физической культуры / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
12. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж: практическое руководство / В.И. Васичкин. – 3-е изд. – Минск: Беларусь, 1997. – 262 с.
13. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова; под ред. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова, 2003. – 862 с.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Под ред. И.В.Ловейко, М.И.Фонарева.-Л.: «Медицина», 1988.
15. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник для вузов / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.
16. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - 356 с.
17. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. - 132 с.

Перечень наглядных и других пособий, методических указаний и методических материалов к техническим средствам обучения

1. Плакат №1.1 «Средства и формы ЛФК».
2. Плакат №1.2 «Взаимосвязь периодов медицинской реабилитации, периодов ЛФК и режимов двигательной активности».
3. Плакат №5.1 «Переломы костей» (Механизм возникновения переломов. Виды смещения отломков).
4. Плакаты №5.2, 5.2.1 «Переломы» (Классификация. Локализация и виды переломов).
5. Плакат №5.3 «Иммобилизационный метод лечения».
6. Плакат №5.4 «Оперативный метод лечения».
7. Плакат №5.5 «Переломы костей локтевого сустава».
8. Плакат №5.6 «Лечение переломов костей таза»
9. Компьютерная презентация №1
10. Компьютерная презентация №2
11. Компьютерная презентация №3
12. Компьютерная презентация №4
13. Компьютерная презентация №5
14. Схемы процедур ЛГ, комплексы ФУ при различных заболеваниях и травмах, таблицы; рентгенограммы, методики их анализа.

Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности:

Для контроля качества выполнения требований программы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» используются следующие основные средства диагностики:

- текущий контроль:
 - оценка методических разработок, схем (планов-конспектов) занятий ЛФК и комплексов физических упражнений; рефератов;
 - устный и письменный опрос во время занятий;
 - письменные контрольные работы и тесты;
- формы итогового контроля:
 - зачет в 5 и 6-ом семестрах;
 - экзамен в 7-ом семестре (по десятибалльной шкале).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лечебная физическая культура и массаж (130 ч.)		26	12	88	4			
1.	ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА (3 ч.)	1		2				
1.1.	Введение в предмет. гигиенические основы массажа 1.История возникновения массажа 2.Школы массажа 3.Гигиенические требования для проведения сеанса массажа	1				Компьютерная презентация	[3-5,11, 12,15]	Конспект
1.2.	Введение в предмет. гигиенические основы массажа 1.Школы массажа 2.Гигиенические требования для проведения сеанса массажа			2				Опрос
2.	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МАССАЖУ (21 ч.)	1	2	18				
2.1.	Гигиенический, классический и спортивный массаж (2 ч.) 1.Разновидности массажа, их характеристика 2. Массаж отдельных частей тела 3.Физиологическое действие массажных приемов			2		Таблицы	[3-5,11, 12,15]	Конспект
2.2.	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения (9 ч.)	1		8				
2.2.1.	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения 1.Последовательность обучения массажным приемам 2.Особенности техники выполнения массажных приемов	1				Таблицы	[3-5,11, 12,15]	Решение ситуационных задач

	3. Физиологическое влияние и действие массажных приемов							
2.2.2.	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения 1. Тонизирующие приёмы массажа 2. Расслабляющие приёмы массажа			8		Таблицы	[3-5,11, 12,15]	Типовые задания
2.3.	Совершенствование техники массажных приемов (2 ч.) 1. Тонизирующие приёмы массажа 2. Расслабляющие приёмы массажа			2			[3-5,11, 12,15]	Практическое применение
2.4.	Проведение массажа отдельных частей тела (8 ч.)		2	6				
2.4.1.	Проведение массажа отдельных частей тела 1. Массаж туловища 2. Массаж нижних конечностей 3. Массаж верхних конечностей		2				[3-5,11, 12,15]	Опрос
2.4.2.	Проведение массажа отдельных частей тела 1. Массаж воротниковой зоны 2. Массаж лица 3. Промежуточный контроль знаний			6		Таблицы	[3-5,11, 12,15]	Практические задания, опрос
3.	ВИДЫ МАССАЖА. ИХ ПРИМЕНЕНИЕ (16 ч.)	2	2	12				
3.1.	Массаж при различных заболеваниях и травмах (6 ч.)	2	2	2				
3.1.1.	Массаж при различных заболеваниях и травмах 1. Массаж при заболеваниях и травмах костей и суставов 2. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 3. Массаж при болезнях внутренних органов	2				Таблицы	[1,3-5,7,11, 12,15]	Конспект
3.1.2.	Массаж при различных заболеваниях и травмах 1. Массаж при переломах костей 2. Массаж при искривлениях позвоночника 3. Массаж при ушибах мышц и растяжениях связок		2				[3-5,7,11, 12,15]	Опрос
3.1.3.	Массаж при различных заболеваниях и травмах 1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 2. Массаж при болезнях внутренних органов			2		Таблицы	[3-5,7,11, 12,15]	Реферат
3.2.	Периостальный, соединительно-тканый и сегментарный массаж (2 ч.) 1. Приемы, используемые в этих разновидностях массажа 2. Техника выполнения. Дозировка массажа			2			[3-5,11, 12,15]	Реферат

	3.Массаж при различных заболеваниях							
3.3.	Точечный массаж (2 ч.) 1. Школа шиацу 2. Методика выполнения			2			[3-5,11]	Решение ситуационных задач
3.4.	Массаж в педиатрии (2 ч.) 1.Показания и противопоказания массажа в педиатрии 2.Особенности проведения массажа у детей			2			[1,3-5,11]	Типовые задания
3.5.	Самомассаж. Аппаратный массаж (4 ч.) 1.Виды аппаратов для массажа 2.Методика выполнения			4			[3-5,11]	Типовые задания
4.	ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (10 ч.)	6	2	2				
4.1.	Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений (2 ч.) 1.Определение и содержание понятия «ЛФК» 2.Особенности метода ЛФК. Общая и специальная тренировка 3.Механизмы лечебного действия физических упражнений	2				Компьютерная презентация №1	[1,7-10, 16,17]	Дискуссия
4.2.	Средства и формы ЛФК (2 ч.) 1.Классификация и характеристика гимнастических упражнений 2.Характеристика спортивно-прикладных упражнений 3.Классификация и характеристика игр 4.Классификация и характеристика дыхательных упражнений 5.Естественные факторы природы 6.Лечебный массаж, как средство ЛФК 7. Характеристика форм применения ЛФК	2				Плакаты 1.1,1.2; компьютерная презентация №1	[1,7-10, 16,17]	Конспект
4.3.	Двигательные режимы и периоды применения ЛФК (2 ч.) 1. Характеристика двигательных режимов на различных этапах медицинской реабилитации 3.Характеристика периодов применения ЛФК			2		Компьютерная презентация №1; плакат 1.1	[1,7-10, 16,17]	Учебные дебаты
4.4.	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК (4 ч.)	2	2					

4.4.1.	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК 1. Требования к методике лечебного применения ФУ 2. Дозирование нагрузки в ЛФК. Определение резерва сердца и оптимальной тренировочной нагрузки (ОТН). 3. Показания и противопоказания к применению ЛФК. 4. Методы врачебно-педагогического контроля и оценки эффективности ЛФК	2				Компьютерная презентация №2	[1,7-10, 16,17]	Учебные дебаты
4.4.2.	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК 1. Методика лечебного применения физических упражнений 2. Характеристика физических нагрузок, применяемых в ЛФК 3. Методические приемы изменения величины физических нагрузок 4. Определение резерва сердца и ОТН 5. Методы оценки функционального состояния основных систем организма	2				Методика расчета оптимальной тренировочной нагрузки (ОТН)	[1,7-10, 16,17]	Практические задания, расчет резерва сердца и ОТН
5.	ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (26 ч.)	4	2	18	2лаб			
5.1.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни (20 ч.)	4	2	14				
5.1.1.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни 1. Характеристика статических деформаций ОДА 2. Причины и механизмы формирования нарушений осанки. Профилактика 3. Методика ЛФК при дефектах осанки 4. Методика лечебного применения корригирующих упражнений при различных типах сколиозов 5. Содержание корригирующей ЛГ, противопоказания 6. Ортопедический режим. Оптимальные ИП 7. ЛФК при деформациях стопы	4				Компьютерная презентация №3 Рентгенограммы; КУ	[7-10,13, 14,16,17]	Учебные дебаты
5.1.2.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни 1. Характеристика статических деформаций ОДА 2. Методика ЛФК при дефектах осанки		2				[7-10,13, 14,16,17]	Опрос, тестирование

	3.Методика лечебного применения корригирующих упражнений при различных типах сколиозов 4.Содержание корригирующей ЛГ, противопоказания							
5.1.3.	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни 1. Анализ медицинской документации: индивидуальных карт занимающихся, рентгенограмм 2. Просмотр уроков ЛФК с индивидуальными комплексами корригирующих упражнений, лечебного плавания, процедур массажа 3. Ознакомление с комплексом ФУ в корсетах. 4. Постановка задач, подбор специальных ФУ, методика их выполнения			14		Лабораторные методики проведения ЛГ Сх3, КУ. Рентгенограммы методика их анализа. Тренажеры	[7-10,13,14,16,17]	Составление Сх3, КУ
5.2.	ЛФК при деформациях стопы (2 ч.) 1. Разработка комплексов ЛГ 2. Просмотр уроков лечебно-корригирующей гимнастики с последующим их методическим разбором 3. Методы оценки эффективности занятий. Ведение документации			2		Лабораторные методики проведения ЛГ	[7-10,13,14,16,17]	Комплексы ФУ
5.3.	ЛФК при заболеваниях суставов (4 ч.)			2	2			
5.3.1.	1.Характеристика заболеваний суставов 2.Задачи и методика ЛФК при заболеваниях суставов				2	Сх3, КУ	[1,7-10,16]	Типовые задания
5.3.2.	1.Характеристика заболеваний суставов 2.Задачи, средства, формы и методика ЛФК при заболеваниях суставов 3.Методы оценки эффективности ЛФК			2		Лабораторные методики проведения ЛГ	[1,7-10,16]	Комплексы ФУ
6.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (18 ч.)	6	2	8	2 лаб			
6.1.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (6 ч.)	4		2				
6.1.1.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 1.Характеристика основных заболеваний ССС 2.Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК 3.ЛФК при артериальной гипо- и гипертензии 4.ЛФК при пороках сердца	4				Таблицы 4.1-4.4; Сх3, КУ	[1,7-10,16]	Конспект

6.1.2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 1. Анализ медицинской документации 2. Дозирование нагрузки по функциональному состоянию организма и резерву сердца 3. Определение оптимальной тренировочной нагрузки 4. Составление комплексов ФУ, просмотр занятий, их методический анализ 5. Пульсометрия. Составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки			2		Отчетная документация методиста ЛФК, индивидуальная карта (форма № 42). Велоэргометр, тонометр, секундомер	[1,7-10,16]	Составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки. Определение РС, ОТН
6.2.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания (4 ч.)	2		2				
6.2.1.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания 1. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК 2. ЛФК при острых заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит) 3. ЛФК при ХНЗЛ (хр. пневмонии и бронхите, бронхиальной астме и др.) 4. Методы оценки функционального состояния аппарата внешнего дыхания и эффективности ЛФК	2				Рисунки 4.1-4.10; таблицы 4.5, 4.6; Сх3, КУ	[1,7-10,16]	Ситуационные задачи
6.2.2.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания 1. Анализ медицинской документации 2. Методика ЛФК в профилактике и лечении бронхоспазмов, специальные упражнения, техника их выполнения 3. Просмотр групповых занятий, их методический анализ 5. Подбор специальных ФУ и составление комплексов ЛФК			2		Лабораторные методики проведения ЛГ Сх3, КУ. Тонометр, секундомер	[1,7-10,16]	Составление и анализ физиологической кривой нагрузки
6.3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ (6 ч.)		2	4				
6.3.1.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 1. Характеристика основных заболеваний органов пищеварения и обмена веществ 2. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК 3. Особенности методики ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ 4. Учет эффективности занятий		2				[1,7-10,16]	Опрос

6.3.2.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 1. Характеристика основных заболеваний органов пищеварения и обмена веществ 2. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК 3. Особенности методики ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ 4. Учет эффективности занятий			4		Рисунки 4.11-4.15; Сх3, КУ	[1,7-10,16]	Конспект
6.4.	ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости (2 ч.) 1. Показания для оперативного вмешательства на органах брюшной полости 2. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК 3. Основы методики ЛФК в пред- и послеоперационном периодах. ЛГ после аппендэктомии и грыжесечения				2 лаб	Сх3, КУ	[1,7-10,16]	Реферат, опрос
7.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ (12 ч.)	4	2	6				
7.1.	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них (4 ч.)	2		2				
7.1.1.	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них 1. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата. Возможные осложнения 2. Методы комплексного лечения переломов 3. Периоды применения ЛФК. Задачи. Особенности методики ЛГ	2				Компьютерная презентация №4; плакаты 5.1-5.6	[1,7-10,16]	Ситуационные задачи
7.1.2.	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них 1. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата. Возможные осложнения 2. Методы комплексного лечения переломов 3. Периоды применения ЛФК. Задачи. Особенности методики ЛГ			2		Лабораторные методики проведения ЛГ	[1,7-10,16]	Комплексы ФУ
7.2.	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы (8 ч.)	2	2	4				

7.2.1.	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы 1. Характеристика признаков травм и заболеваний нервной системы. 2. Основы методики ЛФК при спастических и вялых парезах и параличах 3. Методика ЛФК при инсультах, радикулитах	2			Компьютерная презентация №5; Сх3, КУ	[1,7-10, 16]	Конспект
7.2.2.	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы 3. Характеристика признаков травм и заболеваний нервной системы. 4. Основы методики ЛФК при спастических и вялых парезах и параличах 3. Методика ЛФК при инсультах, невритах, радикулитах		2			[1,7-10, 16]	Фронтальный опрос, тестирование
7.2.3.	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы 1. Характеристика признаков травм и заболеваний нервной системы. 2. Основы методики ЛФК при спастических и вялых парезах и параличах 3. Методика ЛФК при неврозах			4	Лабораторные методики проведения ЛГ	[1,7-10, 16]	Комплексы ФУ
8.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (24 ч.)	2		22			
8.1.1.	Физическая культура в специальных медицинских группах 1. Принципы формирования спецмедгрупп в высших и общеобразовательных учебных заведениях. 2. Организация учебного процесса в СМП 3. Методика проведения занятий при различных заболеваниях 4. Врачебно-педагогические наблюдения, самоконтроль 5. Дозирование физической нагрузки в СМП 6. Оценка эффективности занятий	2			Таблицы 2.1-2.5; КУ	[2,6,13, 14,16,17]	Конспект, дискуссия
8.1.2.	Физическая культура в специальных медицинских группах 1. Структура и содержание занятий. Отчетная документация 2. Методика проведения занятий при различных заболеваниях, подбор специальных упражнений 3. Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, их цели и задачи. Дозирование физической нагрузки			4	Таблицы 2.1-2.5; КУ Пульсометрия Хронометрирование урока, определение	[2,6,13, 14,16,17]	План-конспект урока

	4. Методы оценки функционального состояния занимающихся, учет эффективности занятий					моторной плотности		
8.1.3.	Физическая культура в специальных медицинских группах 4. Характеристика наиболее распространенных заболеваний в СМГ 5. Содержание и организационно-методические особенности построения занятий. Отчетная документация 6. Методика проведения занятий при различных заболеваниях, подбор специальных упражнений 7. Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, их цели и задачи. Дозирование физической нагрузки 6. Методы оценки функционального состояния занимающихся, учет эффективности занятий			18		Программно – компьютерный комплекс «БОС»; компьютерная программа «Паспорт здоровья учащегося»; отчетная документация учителя СМГ	[2,6,13, 14,16,17]	План-конспект урока Составление и анализ физиологической кривой нагрузки

ОБОЗНАЧЕНИЯ:

СхЗ – схемы занятий;

КУ - комплексы упражнений

Репозиторий БГПУ

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ
ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
НА 2012/2013 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Анатомия Физиология Спортивная медицина	Медико-биологических основ физического воспитания	Предложений нет	
ТМФК ОФК	Теории и методики физической культуры	Предложений нет	