

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



Проректор по учебной работе БГПУ
В.В. Шлыков

Регистрационный № УД-35-03-86-2015/р.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ
Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:
1-03 02 01 Физическая культура
со специализацией:
1-03 02 01-03 Физкультурно-оздоровительная и
туристско-рекреационная деятельность

Факультет физического воспитания
Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс (курсы) 3,4
Семестр (семестры) 5,6,7

Лекции 36
(количество часов)

Экзамен 7 семестр

Семинарские
занятия 24 из них 2 УСРС
(количество часов)

Зачет 5 семестр

Практические
занятия 70 из них 10 УСРС
(количество часов)

Аудиторных часов по
учебной дисциплине 130
(количество часов)

Всего часов по
учебной дисциплине 256
(количество часов)

Форма получения
высшего образования
дневная

Составил(и) Н.Г. Соловьёва, к.б.н, доцент; В.И. Тихонова; Ю.Г. Рудницкая

2015 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», утверждена 04.05.2015 г., регистрационный номер УД-35-03-82-2015/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

15.05.2015 г., протокол №10

Заведующий кафедрой

 Н.Г. Соловьёва

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

27.05.2015 г., протокол № 9

Председатель

 М.М. Круталевич

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

Методист учебно-методического управления БГПУ

 Е.А. Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» подготовлена согласно требованиям образовательного стандарта Республики Беларусь для высшего педагогического образования (первая ступень) 1-03 02 01 Физическая культура.

Цель учебной 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 учебной 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 и массажа, 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. Учебная программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми учебными дисциплинами по курсу «Лечебная физическая культура и массаж» являются «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина».

Изучение учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям специалиста

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

ПК-13. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития.

ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную деятельность.

ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.

ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-38. Обеспечить безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

ПК-41. Проводить подбор средств методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- теоретические и организационно-методические основы ЛФК;
- 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.

– В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

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 результате изучения учебной дисциплины студент должен:

владеть:

– навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;

– навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;

– навыками проведения тестирования при обследовании больных в целях кинезитерапии;

– навыками подбора средств и форм лечебной физической культуры с целью составления коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля;

– навыками подбора и изменения дозы физической нагрузки;

– навыками оценки эффективности коррекционно-восстановительных программ;

– навыками выполнения различных приемов и видов массажа;

– навыками выполнения массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

В процессе обучения используются традиционные формы преподавания дисциплины: лекции, лабораторные и семинарские занятия, а также элементы управляемой самостоятельной работы студентов и профессионально ориентированные, активные методы обучения. На лекциях – 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 лабораторных занятиях закрепляются знания, полученных в процессе обучения, активизируется самостоятельная деятельность студентов, решаются ситуационные задачи, формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки.

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

Самостоятельная учебная и научно-исследовательская работа студентов заключается в изучении основной и дополнительной научно-методической литературы, реферировании литературных источников, подготовке сообщений

и кратких докладов, выполнении индивидуальных заданий, решении практических задач, подготовке к зачету и экзамену.

Общий объем часов по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» составляет 256 часов, из них – 130 аудиторных и 90 часов – самостоятельная работа студентов.

Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 36 часов, лабораторных занятий – 70 часов, семинарских – 24 часа.

Всего аудиторных часов в 5-ом семестре – 72 часа (16 – лекционных, 16 – семинарских, из них – 2 часа УСРС, 40 – лабораторных, из них – 4 часа УСРС). Итоговый контроль знаний осуществляется в виде зачета.

В 6-ом семестре – 18 аудиторных часов (10 – лекционных, 4 – семинарских, 4 – лабораторных, из них – 2 часа УСРС).

И в 7-ом семестре – 40 аудиторных часов (10 – лекционных, 4 – семинарских, 26 – лабораторных, из них – 4 часа УСРС). Итоговый контроль знаний осуществляется в виде экзамена.

Репозиторий БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОСНОВЫ МАССАЖА

Тема 1.1 Введение в предмет

История развития массажа в древности и в настоящее время.

Школы массажа: восточная, шведская, финская, российская. Их особенности.

Понятие о массаже. Роль систематического применения массажа в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний.

Механизм физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Зависимость ответных реакций организма от его состояния, характера массажа и используемых приемов. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.

Характеристика гигиенического, косметического, классического и спортивного массажа.

Тема 1.2 Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Формы массажа. Физиологическое действие сеанса общего и частного массажа на организм массируемого.

Гигиенические требования, предъявляемые к массажному кабинету, массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к проведению массажа

Раздел 2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА

Тема 2.1 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 при выполнении различных массажных приемов.

Тема 2.2 «Поглаживание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «поглаживание». Физиологическое действие поглаживания на кожу, нервную систему. Особенности воздействия поглаживания в области рефлексогенных зон. Основные технические требования к выполнению приема «поглаживание». Разновидности поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, концентрическое, поглаживание одной и двумя руками.

Особенности выполнения приема «поглаживание» на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема «поглаживание».

Тема 2.3 «Выжимание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «выжимание». Особенности физиологического действия выжимания. Основные технические требования к выполнению приема «выжимание». Разновидности выжимания: поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками, обхватом (с отягощением). Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема. Особенности выполнения приема «выжимание» на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема «выжимание» на различных участках тела.

Тема 2.4 «Растирание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «растирание». Особенности физиологического действие растирания. Техника выполнения приема «растирание».

Разновидности приема «растирание»: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное, подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, подушечкой большого пальца, основаниями ладоней (ладони), гребнями кулаков, пересекание, лучевым краем кисти, «щипцы». Особенности техники выполнения приема «растирание» на различных участках тела, в частности, области суставов, связок, сухожилий. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема «растирание» на различных участках тела.

Тема 2.5 «Разминание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «разминание». Особенности физиологического действия разминания. Техника выполнения основных приемов. Классификация приема «разминание». Разновидности приема «разминание»: ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, фалангами пальцев, согнутой в кулак одной рукой и двумя руками (с отягощением), подушечками 4-х пальцев. Особенности выполнения приема «разминание» на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема «разминание» на различных участках тела.

Тема 2.6 «Вибрация». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «вибрация». Особенности его физиологического действия. Техника выполнения приема «вибрация». Разновидности приема: стабильная, лабильная, прерывистая, непрерывистая. Особенности выполнения разновидностей приема на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема «вибрация».

Раздел 3. ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Тема 3.1 Массаж головы и шеи

Краткие анатомо-топографические данные мышц головы и шеи. Методика проведения процедуры массажа. Основные приемы. Методические указания. Продолжительность массажа. Примерные физические упражнения для мышц шеи. Составление плана проведения сеанса массажа головы и шеи. Проведение процедуры массажа головы и шеи.

Тема 3.2 Массаж грудной клетки и живота

Краткие анатомо-топографические данные мышц груди и живота. Методика проведения массажа. Основные приемы и их разновидности. Продолжительность массажа. Методические указания к проведению массажа. Примерные физические упражнения для развития функции дыхания. Комбинирование массажа с физическими упражнениями для укрепления мышц живота. Составление плана проведения сеанса массажа грудной клетки и живота. Проведение процедуры массажа грудной клетки и живота.

Тема 3.3 Массаж спины

Краткие анатомо-топографические данные мышц спины. Методика проведения массажа. Основные приемы и их разновидности. Продолжительность массажа. Методические указания к проведению массажа. Физические упражнения для мышц спины. Составление плана проведения сеанса массажа спины. Проведение процедуры массажа спины.

Тема 3.4 Массаж верхних и нижних конечностей

Краткие анатомо-топографические данные мышц верхних и нижних конечностей. Методика проведения массажа. Основные приемы применяемые при массаже плеча и предплечья. Приемы, применяемые при массаже области суставов верхних конечностей. Основные приемы применяемые на нижних конечностях. Их разновидности. Приемы, применяемые при массаже области коленного, голеностопного и тазобедренного суставов. Продолжительность сеанса массажа. Методические указания к проведению массажа. Составление плана проведения сеанса массажа верхних и нижних конечностей. Проведение процедуры массажа верхних и нижних конечностей.

Раздел 4. МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ

Тема 4.1 Методика массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности

Характеристика патологического процесса при повреждениях мышц, сухожилий и надкостницы. Задачи массажа. Методика проведения массажа при заболеваниях и повреждениях мышц, сухожилий и надкостницы в различные периоды восстановления. Особенности методики реабилитации спортсменов. Показания и противопоказания к проведению массажа. Составление плана

проведения сеанса массажа при повреждениях и заболеваниях мышц, сухожилий и надкостницы. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Характеристика патологического процесса при травмах и заболеваниях суставов, причины их возникновения. Роль массажа в лечении заболеваний суставов. Особенности методики массажа при реабилитации спортсменов. Составление плана проведения сеанса массажа при заболеваниях и повреждениях суставов. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Тема 4.2 Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Основные клинические проявления травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Причины их возникновения. Задачи массажа в зависимости от периода восстановления.

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика проведения массажа в различные периоды восстановительного лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Показания и противопоказания к проведению массажа. Составление плана проведения сеанса массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Тема 4.3 Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания

Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Роль массажа в комплексной терапии данных заболеваний. Механизм лечебного действия массажа. Задачи лечебного массажа в зависимости от степени и достаточности кровообращения, периода реабилитационного лечения сердца и сосудов. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дозировка массажных приемов при заболеваниях сердца и сосудов.

Характеристика заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма). Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях органов дыхания. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания. Задачи лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дренажные положения, звуковая гимнастика и их сочетание с массажем. Дозировка массажных приемов при заболеваниях органов дыхания.

Тема 4.4 Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизм лечебного действия массажных приемов при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Составление плана проведения сеанса массажа при заболеваниях нервной системы.

Практическое освоение проведения сеансов лечебного массажа при заболеваниях нервной системы.

Тема 4.5 Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ

Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях желудка и 12-перстной кишки. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи и особенности методики проведения сеанса лечебного массажа при заболеваниях желудка и 12-перстной кишки в зависимости от моторной и секреторной их функции. Основные приемы, используемые в сеансе лечебного массажа при заболеваниях желудка. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Механизм лечебного действия массажных приемов при ожирении. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при ожирении.

Характеристика патологического процесса при сахарном диабете. Механизм лечебного действия массажных приемов при сахарном диабете. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи. Особенности методики проведения сеанса лечебного массажа при сахарном диабете. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при сахарном диабете.

Раздел 5. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА У ДЕТЕЙ

Тема 5.1 Массаж здорового ребенка

Наиболее часто приемы, используемые при массаже у детей грудного возраста. Сочетание рефлекторных, пассивных и активных упражнений в процедуре массажа. Составление плана проведения сеанса массажа у детей грудного возраста. Практическое освоение проведения сеанса массажа у детей грудного возраста.

Наиболее часто приемы, используемые при массаже детей дошкольного и школьного возраста. Механизм лечебного действия приемов массажа используемых при массаже детей дошкольного и школьного возраста. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи и особенности методики проведения сеанса массажа у детей дошкольного и школьного возраста. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса массажа детей дошкольного и школьного возраста.

Тема 5.2 Методика массажа при патологических состояниях у детей

Характеристика наиболее часто встречающиеся заболевания у детей разных возрастов. Нарушения функций при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата у детей разных возрастов. Роль массажа в комплексном лечении заболеваний. Показания и

противопоказания к назначению массажа. Дозировка массажных приемов при различных заболеваниях у детей.

Раздел 6. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ. ВИДЫ

Тема 6.1 Виды спортивного массажа

Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Задачи. Основные принципы построения тренировочного массажа.

Понятие о предварительном массаже, его физиологическое обоснование. Задачи. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий, мобилизующий.

Понятие о сеансе восстановительного массажа, его физиологическое обоснование. Задачи данного вида массажа в зависимости от времени проведения и направленности тренировочного процесса. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Составление планов проведения сеансов тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Практическое освоение проведения сеансов тренировочного, предварительного, восстановительного массажа.

Раздел 7. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 7.1 Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Определение и содержание понятия «Лечебная физическая культура». История развития лечебной физкультуры. Особенности ЛФК как метода активной функциональной, поддерживающей, восстановительной и патогенетической терапии, ее роль в комплексном лечении и реабилитации.

Механизмы физиологического и лечебного действия физических упражнений, базирующиеся на теории нервизма (И.М.Сеченов, И.П.Павлов), теории функциональных систем (П.К.Анохин) и моторно-висцеральных рефлексов (М.Р.Могендович). Сущность нейрогуморальной регуляции общей ответной реакции организма на физические упражнения. Тонизирующее действие физических упражнений, трофическое действие, формирование временных и постоянных компенсаций, нормализация нарушенных функций и расширение функциональных возможностей организма. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Тема 7.2 Средства 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.

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.

Понятия «Специальные» и «Общеразвивающие» упражнения.

Тема 7.3 Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности

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

Структура и содержание процедуры ЛГ. Методы проведения занятий. Методы оценки влияния занятий ЛФК и распределения нагрузки. Принципы построения и анализа физиологической кривой нагрузки. Правила составления схемы и комплексов лечебной гимнастики.

Характеристика периодов применения ЛФК: вводный, основной, заключительный.

Определение понятия «Режим движений». Характеристика двигательных режимов, используемых на больничном и санаторно-поликлиническом этапах медицинской реабилитации. Взаимосвязь периодов ЛФК и режимов двигательной активности в процессе медицинской реабилитации.

Тема 7.4 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. Характеристика внешней и внутренней стороны нагрузки. Выбор нагрузки и ее расчет. Методические приемы изменения величины физической нагрузки.

Методы оценки физического развития, функционального состояния основных систем организма в клинической практике в процессе врачебно-педагогического контроля. Учет эффективности ЛФК при сопоставлении в начале и в конце периода наблюдения данных функциональных и клинико-лабораторных обследований, а также клинического течения заболеваний.

Раздел 8. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тема 8.1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Краткая характеристика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, артериальная гипотензия и др. 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.

Составление план-конспектов занятий лечебной физической культурой на различных этапах восстановления. Врачебный контроль и методы оценки эффективности реабилитационных мероприятий.

Тема 8.2 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.

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания, их роль в комплексном лечении. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Формы и средства ЛФК. Характеристика специальных дыхательных упражнений, техника их выполнения. Основы методики лечебной гимнастики в зависимости от периода и двигательных режимов. Контроль над реакцией организма на выполняемую физическую нагрузку. Особенности методики ЛФК при плевритах. Применение средств ЛФК при хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Применение частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания (дыхательные гимнастики по Бутейко, Стрельниковой и др.). Составление план-конспектов занятий лечебной физкультурой на различных этапах восстановления. Методы оценки эффективности ЛФК.

Тема 8.3 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. Методы комплексного лечения. Задачи и особенности методики ЛГ. Аэробные нагрузки. Значение дыхательных и циклических упражнений. Дозирование нагрузки.

Составление комплексов физических упражнений, план-конспектов занятий лечебной гимнастикой. Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Тема 8.4 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.

Составление комплексов физических упражнений, план-конспектов занятий лечебной гимнастикой. Оценка влияния физических упражнений на восстановление функций у больных при операциях на органах брюшной полости.

Раздел 9. ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Тема 9.1 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. Ортопедические мероприятия. Соблюдение режима статических нагрузок на позвоночник. Оптимальные исходные положения. 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.

Составление комплексов физических упражнений. Методы оценки эффективности занятий.

Тема 9.2 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. Противопоказания. Составление комплексов физических упражнений. Методы диагностики плоскостопия и оценки эффективности занятий. Профилактика.

Тема 9.3 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. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физической культуры при заболеваниях суставов.

Задачи и особенности методики ЛФК при артритах и артрозах в зависимости от фазы течения заболевания. Подбор специальных упражнений в различные периоды лечения, составление комплексов физических упражнений. Методы оценки эффективности занятий ЛФК.

Раздел 10. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

Тема 10.1 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, составление комплексов физических упражнений.

Особенности проявления травматической болезни и реабилитационных мероприятий в детском возрасте, специфичность возможных осложнений. Методы оценки эффективности занятий лечебной физической культурой при переломах.

Тема 10.2 ЛФК при заболеваниях и травмах центральной 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. 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 ЛФК. Содержание лечебной гимнастики. Специальные упражнения, особенности методики лечебной физической культуры на разных этапах восстановительного лечения при нарушениях мозгового кровообращения. Лечение положением. Воссоздание и формирование важнейших двигательных навыков. Оценка эффективности занятий.

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

Тема 10.3 ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы

Травмы и заболевания периферической нервной системы: невриты, невралгии, плекситы, радикулиты, полиневриты и т.д. Этиология, клинические проявления, возможные осложнения. Комплексное лечение. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства и формы ЛФК на разных этапах медицинской реабилитации.

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.

Составление план-конспектов занятий и комплексов физических упражнений. Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой.

Раздел 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Характеристика наиболее распространенных заболеваний обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах 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. Методы оценки функционального состояния занимающихся, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий.

Репозиторий БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная внеаудиторная работа студента	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 семестр									
1.	ОСНОВЫ МАССАЖА (4ч.)	2	2						
1.1	Введение в предмет(2 ч.)	2					Компьютерная презентация №1	[7,9,11,14]	Конспект
1.2	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа(2 ч.)		2					[7,9,11,14]	Собеседование, опрос
2.	ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА (14 ч.)	2		10	2 сем	8			
2.1	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения(4 ч.)	2			2				
2.1.1	Методика обучения массажным приемами техника их выполнения	2					Компьютерная презентация №2	[7,9,11,14]	Конспект
2.1.2	Методика обучения массажным приемами техника их выполнения				2			[7,9,11,14]	Типовые задания, опрос
2.2	«Поглаживание». Применение приема на различных участках тела (2 ч.)			2		1	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
2.3	«Выжимание». Применение приема на различных участках тела (2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
2.4	«Растирание». Применение приема на различных участках тела(2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение

2.5	«Разминание». Применение приема на различных участках тела (2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
2.6	«Вибрация». Применение приема на различных участках тела (2 ч.)			2		1	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
3.	ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (8 ч.)			8		8			
3.1	Массаж головы и шеи(2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
3.2	Массаж грудной клетки и живота(2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
3.3	Массаж спины(2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
3.4	Массаж верхних и нижних конечностей(2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
4.	Методика массажа при заболеваниях и травмах(18ч.)	2	4	8	4 лаб	12			
4.1	Методика массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)	2				2	Компьютерная презентация №3	[7,9,11,14]	Конспект
4.2	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (6 ч.)		2	2	2	4			
4.2.1	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата		2				Таблицы	[7,9,11,14]	Решение ситуационных задач, опрос
4.2.2	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата			2			Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое задание
4.2.3	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата				2		Таблицы	[7,9,11,14]	Реферат, опрос
4.3	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (4 ч.)		2		2	2			
4.3.1	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания		2				Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
4.3.2	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания				2		Таблицы	[7,9,11,14]	Решение ситуационных задач, опрос
4.4	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной			4		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое

	системы (4 ч.)								применение
4.5	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ (2 ч.)			2		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
5.	ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА У ДЕТЕЙ(10 ч.)	2	2	6		6			
5.1	Массаж здорового ребенка (6 ч.)	2		4		2			
5.1.1	Массаж здорового ребенка	2					Компьютерная презентация №4	[7,9,11,14]	Конспект
5.1.2	Массаж здорового ребенка			4			Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
5.2	Методика массажа при патологических состояниях у детей (4 ч.)		2	2		4			
5.2.1	Методика массажа при патологических состояниях у детей		2					[7,9,11,14]	Типовые задания, опрос
5.2.2	Методика массажа при патологических состояниях у детей			2			Таблицы	[7,9,11,14]	Практическое применение
6.	Спортивный массаж. Виды (4 ч.)			4		2			
6.1	Спортивный массаж. Виды (4 ч.)			4		2	Таблицы	[7,9,11,14]	Типовые задания, опрос
7.	ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (14 ч.)	8	6			10			
7.1	Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений (2 ч.)	2				2	Компьютерная презентация №1	[2,5,7,10,13]	Дискуссия, конспект
7.2	Средства ЛФК(4 ч.)	2	2			2			
7.2.1	Средства ЛФК	2					Плакаты 1.1,1.2; компьютерная презентация №2	[2,5,7,10,13]	Конспект
7.2.2	Средства ЛФК		2					[2,5,7,10,13]	Устный/или письменный опрос

7.3	Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и двигательные режимы(4 ч.)	2	2			2				
7.3.1	Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и двигательные режимы	2					Компьютерная презентация №2, 3; плакат 1.1	[2,5,7,10,13]	Учебные дебаты	
7.3.2	Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и двигательные режимы		2					[2,5,7,10,13]	Фронтальный опрос	
7.4	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК (4 ч.)	2	2			4				
7.4.1	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК	2					Компьютерная презентация №4	[1,2,5,7,10,13]	Учебные дебаты, дискуссия, конспект	
7.4.2	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК		2				Лекционный материал. Методика расчета оптимальной тренировочной нагрузки	[1,2,5,7,10,13]	Практические задания, расчет РС и ОТН. Письменная проверочная работа, опрос	
									Зачет	
	Всего в 5-ом семестре аудиторных – 72 ч.:	16	14	36	6	46				
6 семестр										
8.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (18ч.)	10	4	2	2лаб	14				
8.1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (8 ч.)	4	2	2		4				
8.1.1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4					Таблицы 4.1-4.4;Сх3, КУ	[1,2,5,7,10,13]	Конспект, дискуссия	
8.1.2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		2				Лекционный материал	[1,2,5,7,10,13]	Устный/или письменный опрос	
8.1.3	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы			2			Отчетная	[1,2,5,7,10,	Пульсомет-	

							документация методиста ЛФК, индивидуальная карта (форма № 42). Велозргометр, тонометр, секундомер	13]	рия. Составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки. Определение РС, ОТН
8.2	ЛФК при заболеваниях органов дыхания (4 ч.)	4				4	Компьютерная презентация №5; таблицы 4.5, 4.6; Сх3, КУ	[1,2,5,7,10,13]	Конспект, дискуссия
8.3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ (4 ч.)	2	2			4			
8.3.1	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	2					Рисунки 4.11-4.15; Сх3, КУ	[2,5,7,10,13]	Конспект, дискуссия
8.3.2	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ		2				Лекционный материал	[2,5,7,10,13]	Фронтальный опрос
8.4	ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости (2 ч.)				2	2	Сх3, КУ	[2,5,10]	Реферат, опрос
Всего в 6-ом семестре аудиторных – 18 ч.:		10	4	2	2	14			
7 семестр									
9.	ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (18 ч.)	4	2	10	2лаб	8			
9.1	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни (14 ч.)	4	2	8		6			
9.1.1	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни	4					Компьютерная презентация №6 рентгенограммы; КУ	[2-5,10,13]	Конспект, дискуссия
9.1.2	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни		2				Лекционный материал	[2-5,10,13]	Рейтинговая работа №1

9.1.3	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни			8			Лабораторные методики проведения ЛГ Сх3, КУ. Рентгенограммы, методика их анализа. Тренажеры	[2-5,10,13]	Составление Сх3, КУ
9.2	ЛФК при деформациях стопы (2 ч.)			2		1	Лабораторные методики проведения ЛГ Сх3, КУ	[2-5,10,13]	Составление Сх3, КУ, опрос
9.3	ЛФК при заболеваниях суставов (2 ч.)				2	1	Сх3, КУ	[1,8-10,15]	Типовые задания
10.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ (18 ч.)	4	2	10	2 лаб	18			
10.1	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них (6 ч.)	2		4		6			
10.1.1	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них	2					Компьютерная презентация №7; плакаты 5.1-5.6	[2,5,7,10]	Конспект, дискуссия Ситуационные задачи
10.1.2	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них			4			Лабораторные методики проведения ЛГ	[2,5,7,10]	Рейтинговая работа №2
10.2	ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы (6 ч.)			4	2 лаб	6			
10.2.1	ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы			4			Компьютерная презентация №8; Сх3, КУ	[2,5,7,10]	Опрос
10.2.2	ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы				2		Лабораторные методики проведения ЛГ	[2,5,7,10,13,14]	Реферат, опрос

10.3	ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (6 ч.)	2	2	2		6			
10.3.1	ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы	2					Компьютерная презентация; Сх3, КУ	[2,5,7,10,13,14]	Конспект, дискуссия
10.3.2	ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы		2				Лекционный материал	[2,5,7,10,13,14]	Рейтинговая работа №3
10.3.3	ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы			2			Лабораторные методики проведения ЛГ	[2,5,7,10,13,14]	Сх3, КУ
11.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (4ч.)	2		2		4			
11.1	Физическая культура в специальных медицинских группах	2				4	Таблицы 2.1-2.5; КУ	[1,4,6,8,12]	Конспект, дискуссия
11.2	Физическая культура в специальных медицинских группах			2			Компьютерная программа «Паспорт здоровья учащегося»; отчетная документация учителя в СМГ	[1,4,6,8,12]	План-конспект урока Составление и анализ физиологической кривой нагрузки
									Экзамен
	Всего в 7-ом семестре аудиторных – 40 ч.:	10	4	22	4	30			
	Итого:	36	22	60	12	90 ч.			

Сх3 – схемы занятий;
КУ - комплексы упражнений

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине: пособие / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова; Белор. Гос. Ун-т физ. культуры.-7-е изд., стереотип.-Минск : БГУФК, 2015.- 57 с.

2. 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.

3. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом. Сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Дубицкая и др. ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом».- Мн., 2008.– 104 с.

4. 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.

5. 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.

6. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.-280 с.

Дополнительная:

7. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001.– 272 с.

8. 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.

9. Бирюков, А.А. Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб.заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с.

10. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.

11. Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 368с.

12. 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 ПРР и СО, 2002. – 200 с.

13. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова; под ред. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова, 2003. – 862 с.

14. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник для вузов / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ПРИМЕЧАНИЕ!* - Задания выполняются по вариантам *Лабораторное занятие. Раздел 8. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ*

Тема 8.4 ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости

Цель:

Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков организации и проведения занятий ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте заболевания, являющиеся показанием для оперативных вмешательств на органах брюшной полости (аппендицит, грыжи, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит).

2. Обоснуйте применение и роль ЛФК в комплексном лечении больных хирургического профиля.

3. Раскройте методику ЛГ при операциях на органах брюшной полости в зависимости от периода применения ЛФК (пред- и послеоперационный).

4. Составить примерную схему процедуры ЛГ и комплекс ФУ при*:

а) аппендэктомии в послеоперационном периоде;

б) аппендэктомии в постгоспитальном периоде;

в) грыжесечении в послеоперационном периоде.

Литература:

1. Дмитриев, А.Е., Маринченко, А.Л. ЛФК при операциях на органах пищеварения. - М., 1990.

2. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970. - 468с.

3. 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.

4. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Раздел 9. ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Лабораторное занятие. Тема 9.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов

Цель:

Освоение лично и профессионально значимых знаний, умений и навыков организации и проведения занятий ЛФК при заболеваниях суставов.

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Дайте клинико-физиологическую характеристику заболеваний суставов воспалительного (артритов) и дегенеративного (артрозов) характера.
2. Обоснуйте применение и роль ЛФК в комплексном лечении заболеваний суставов.
3. Раскройте методику ЛГ при заболеваниях суставов в зависимости от двигательного режима больного.
4. Назовите методы оценки эффективности ЛФК при заболеваниях суставов.

Литература:

- 1.Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.
- 2.Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 2001, 2004,2006.
- 3.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.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Е. Васильевой.- М., 1970.
- 5.Физическая реабилитация: Учебник для студентов высш. учебн. заведений /Под общей ред. С.Н. Попова. Изд. 3-е – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова, - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Раздел 10. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

Лабораторное занятие. Тема 10.2 ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы

Цель:

Освоение личносно и профессионально значимых знаний, умений и навыков организации и проведения занятий ЛФК при функциональных расстройствах центральной нервной системы (неврозах)

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Разновидности неврозов, их краткая клинико-физиологическая характеристика.
2. Раскройте особенности методики ЛФК в зависимости от разновидностей неврозов.
3. Составить комплекс ФУ при*:
 - а) истерии;
 - б) психастении;
 - в) неврастении.

Литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

2. Зайцева, М.С. Лечебная физическая культура в комплексном лечении больных неврозами. — М.: Медицина, 1971.

3. 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.

4. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. — Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПЛАНУ

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ (ЗАДАНИЯ) ПО МАССАЖУ

Раздел 1. – 6.

1. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа.
2. Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения.
3. «Поглаживание». Применение приема на различных участках тела. Совершенствование техники массажных приемов.
4. «Выжимание». Применение приема на различных участках тела. Массаж головы, лица, шеи.
5. «Растирание». Применение приема на различных участках тела. Массаж нижних конечностей.
6. «Разминание». Применение приема на различных участках тела. Массаж спины, поясничной области, таза.
7. «Вибрация». Применение приема на различных участках тела. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
8. Методика массажа при заболеваниях и травмах.
9. Массаж здорового ребенка.
10. Виды спортивного массажа.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ (ЗАДАНИЯ) ПО ЛФК

ПРИМЕЧАНИЕ!* -Задания выполняются по вариантам

Раздел 7. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 7.1 Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Раскройте функциональные обязанности инструктора-методиста ЛФК.
2. Клинико-физиологическое обоснование метода ЛФК. Роль нервной и гуморальной систем в реализации механизмов физиологического

и лечебного действия физических упражнений. Понятие о моторно-висцеральных рефлексах.

3. Механизмы тонизирующего, трофического действия ФУ, формирования компенсаций и нормализации нарушенных функций.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

3. 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.

4. Приказ Минздрава Республики Беларусь “О создании системы реабилитации больных и инвалидов в Республике Беларусь: приказ МЗ Республики Беларусь № 13 от 25.01.1993 г.– Мн., 1993. – 47 с. <http://pravo.levonevsky.org/bazaby11/republic62/text587.htm>

5. Приказ МЗ № 309 от 10.12.1997 г. “О дальнейшем развитии и совершенствовании службы медицинской реабилитации в Республике Беларусь”. <http://pravo.kulichki.com/zak2007/bz46/dcm46844.htm>

6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Тема 7.2 Средства лечебной физической культуры

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Перечислите основные и дополнительные средства ЛФК.
2. Классификация и характеристика гимнастических упражнений.
3. Классификация и характеристика дыхательных упражнений
4. Характеристика спортивно-прикладных упражнений. Дозирование физической нагрузки.
5. Характеристика дополнительных средств ЛФК: трудотерапия, механотерапия. Показания к назначению, разновидности.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.

4. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Текст] : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик; под ред. В. С.Улащика. — Минск : Вышэйшая школа, 2006. — 384 с.

5. 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.

6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Тема 7.3 Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте основную форму ЛФК - процедуру лечебной гимнастики. Задачи и содержание ее основных частей. Методы проведения. Подбор больных для занятий. Соотношение общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от двигательного режима больного.

2. Контроль эффективности проводимых занятий. Пульсометрия, составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки.

3. Терренкур, дозированная ходьба и бег как формы ЛФК. Характеристика, дозирование нагрузки, влияние на организм пациента.

4. Охарактеризуйте периоды применения ЛФК. Задачи периодов, их взаимосвязь с двигательными режимами.

5. Охарактеризуйте двигательные режимы, применяемые в стационаре и на санаторно-поликлиническом этапе медицинской реабилитации.

Литература: см. тема 7.2.

Тема 7.4 Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте физические нагрузки, применяемые в ЛФК. Методические приемы изменения величины физической нагрузки при проведении занятий ЛФК.

2. Требования к методике лечебного применения физических упражнений. Учет педагогических принципов и индивидуального подхода, сочетания общего и местного воздействия, принцип «рассеивания нагрузки» и др.

3. Определить оптимальную тренировочную нагрузку (ОТН):

3.1. должную максимальную возрастную ЧСС;

3.2. резерв сердца;

3.3. рассчитать ОТН*:

а) больной на палатном режиме – 80 лет, пульс в покое - 86 уд/мин;

б) больной на свободном режиме – 68 лет, пульс в покое - 64 уд/мин;

в) больной на послебольничном этапе – 38 лет, пульс в покое - 75 уд/мин.

г) больной на послебольничном этапе медицинской реабилитации – 54 лет, пульс в покое - 90 уд/мин.

4. Охарактеризуйте методы функционального обследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и оценки эффективности ЛФК.

Пробы с дозированной физической нагрузкой. Спирографические и пневмотахометрические методы исследования.

5. Охарактеризуйте методы функционального обследования опорно-двигательного аппарата. Оценка силы и тонуса мышц, объема движений в суставах, оценка равновесия и координации движений.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.

2. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В.А.Епифанов, А.В.Епифанов — М.: МЕДпресс-информ, 2004. — 2-е изд., испр. и доп. (тестирование).

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

4. Красноярова, Н.А. Анатомо-функциональные особенности скелетных мышц и тесты для их исследования: учебное пособие.- Алматы, 2004.

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.

6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Текст] : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик; под ред. В. С.Улащика. — Минск : Вышэйшая школа, 2006. — 384 с.

7. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. В 2 т. Т.1 /Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М., 1998. (тестирование).

8. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.особие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Раздел 8. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тема 8.1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Обосновать применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ).

2.Сформулировать задачи и раскрыть основы методики ЛФК при ССЗ в зависимости от двигательного режима больного и степени недостаточности кровообращения.

3. Раскрыть особенности методики ЛФК при артериальной гипер- и гипотензии.

4. Составить примерную схему процедуры ЛГ и комплекс ФУ при*:

а) недостаточности кровообращения I степени;

б) артериальной гипертензии свободный двигательный режим;

в) пороках сердца (митральный с преобладанием стеноза) полупостельный режим;

г) инфаркте миокарда постельный режим (степень активности 1А);

д) инфаркте миокарда свободный режим (степень активности 3Б).

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.
2. Захарова, Л.С. ЛФК при приобретенных пороках сердца: Метод.реком. для самостоятельной работы студентов. – М., 1992.
3. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.
1. Национальные рекомендации по реабилитации/вторичной профилактике больных кардиологического и кардиохирургического профиля: клинические реком. – Мн., 2010.(содержит комплексы ФУ)
5. Тихонова, В.И. ЛФК: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Тема 8.2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Раскрыть механизмы лечебного действия специальных физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
2. Сформулировать задачи и раскрыть основы методики ЛФК при пневмонии в зависимости от двигательного режима больного.
3. Перечислить задачи, специальные упражнения и противопоказания при бронхиальной астме.
4. Раскрыть методы оценки эффективности ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
5. Составить комплекс ФУ при*:
 - а) пневмонии палатный режим;
 - б)пневмонии свободный режим;
 - в) бронхиальной астме свободный режим;
 - г) плеврите (экссудативный) свободный режим.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.
2. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970.
3. Кокосов А.Н. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких/ А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова, 1987.
4. Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 2001, 2004.
5. 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.
6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-

метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Тема 8.3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Дать клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
2. Сформулировать задачи и раскрыть основы методики ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
3. Сформулировать задачи и раскрыть особенности методики ЛФК при гастритах в зависимости от клинической формы (с нормальной, повышенной и пониженной секреторной функцией).
4. Сформулировать задачи и раскрыть особенности методики ЛФК в зависимости от формы ожирения (первичное-алиментарное, вторичное).
5. Рассчитать свой индекс массы тела.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.
2. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970.
3. Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 2001, 2004.
4. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высш. учебн. заведений /Под общей ред. С.Н. Попова. Изд. 3-е – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
6. Шарафанов, А.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и ожирении /А.А. Шарафанов, 1988.

Тема 8.4. ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Обосновать применение ЛФК у хирургических больных.
2. Раскрыть особенности ЛФК в пред- и послеоперационном периодах при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.
3. Раскрыть особенности методики ЛФК после аппендэктомии.
4. Составить примерную схему процедуры ЛГ и комплекс ФУ при*:
 - а) аппендэктомии в послеоперационном периоде;
 - б) аппендэктомии в постгоспитальном периоде;
 - в) грыжесечении в послеоперационном периоде.

Литература:

1. Дмитриев, А.Е., Маринченко, А.Л. ЛФК при операциях на органах

пищеварения.- М., 1990.

2. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970.

3. 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.

4. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Раздел 9. ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Темы 9.1-9.2 ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни. ЛФК при деформациях стопы

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Сформулировать задачи и раскрыть основы методики ЛФК при статических деформациях ОДА(нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие).

2. Перечислить противопоказания при сколиозе, раскрыть понятие «ортопедический режим».

3. Корригирующие упражнения, их задачи и методика выполнения. Какова структура и содержание корригирующей ЛГ.

4. Составить примерный комплекс ФУ при сколиозе.

Литература:

2. Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушения осанки: учеб.- метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры.- Мн.: НМЦентр, 2000.

3. Лечебная физкультура: Новейший справочник /Под общ.ред. Т.А. Евдокимовой.- СПб., 2003.

4. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Под ред. И.В.Ловейко, М.И.Фонарева.-Л.: «Медицина», 1988.

5. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом / ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом»; сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Гончаренко, В.И. Дубицкая [и др.]. - Минск, 2008. (содержит комплексы ФУ)

6. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод.пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. (содержит комплексы ФУ)

7. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод.пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней.

Тема 9.3 ЛФК при заболеваниях суставов

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Дайте клинико-физиологическую характеристику артритов и артрозов.
2. Раскройте задачи и методику ЛФК при заболеваниях суставов (ревматоидном артрите и деформирующих остеоартрозах) в зависимости от стадии патологического процесса.

Литература:

1. Каптелин, А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии/А.Ф. Каптелин, 1986.
2. Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 2001, 2004.
3. 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.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Е. Васильевой.- М., 1970.
5. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Раздел 10. ЛФК В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

Тема 10.1 Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Обосновать применение ЛФК в травматологии.
2. Сформулировать задачи и раскрыть основы методики ЛФК при переломах костей в зависимости от периода применения ЛФК.
3. Раскрыть методы оценки эффективности при травмах и заболеваниях ОДА.
4. Составить примерный комплекс ФУ при*:
 - а) диафизарных переломах плеча (или костей предплечья);
 - б) повреждениях коленного сустава;
 - в) эпифизарных переломах лучевой кости в типичном месте;
 - г) переломе лодыжек.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001, 2004.
2. Древинг, Е.Ф. Травматология/Е.Ф.Древинг.-М.,2002.
8. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: «Медицина», 1970.(содержит комплексы ФУ)
3. Каптелин, А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии/А.Ф. Каптелин, 1986.
4. Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2004.
5. 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.

6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Тема 10.2 ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Охарактеризовать разновидности неврозов.
2. Раскройте особенности методики ЛФК при неврозах.

Литература:

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

6. Зайцева, М.С. Лечебная физическая культура в комплексном лечении больных неврозами. – М.: Медицина, 1971.

7. Лечебная физическая культура: Справочник. Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 2001, 2004, 2006.

8. 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.

9. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Тема 10.3 ЛФК при травмах и заболеваниях периферической НС

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Раскрыть методику ЛФК при неврите лицевого нерва.
2. Раскрыть методику ЛФК при шейном и пояснично-крестцовом остеохондрозе. Задачи ЛФК, специальные упражнения, методы вытяжения, противопоказания на занятиях.
3. Составить комплекс ФУ при*: а) при шейном остеохондрозе; б) при пояснично-крестцовом остеохондрозе в подострой фазе; в) при пояснично-крестцовом остеохондрозе в стадии ремиссии.

Литература:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001, 2004.

2. Девятова, М.В. ЛФК при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы - Л.: Медицина, 1983. - 159 с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

4. 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.

5. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. В 2 т. Т.2 /Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М.,

1999

6. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.2: ЛФК в травматологии, хирургии, неврологии.

Раздел 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Вопросы (задания) для самоподготовки:

1. Раскрыть особенности формирования СМГ в общеобразовательных и высших учебных заведениях.

2. Основные задачи и периоды физической культуры в СМГ.

3. Назовите средства и формы физической культуры, применяемые в СМГ, дайте характеристику основной форме – уроку (структура, содержание).

4. Назовите формы контроля в СМГ и каковы их задачи?

5. Раскрыть методику определения моторной плотности урока (определение МП, формула расчета, оптимальность в СМГ).

6. Дать определение, составить и проанализировать график физиологической кривой нагрузки учащегося*:

а) пульсометрия (уд/мин) – 75, 90, 125, 100, 90;

б) пульсометрия (уд/мин) – 76, 95, 130, 100, 80;

в) пульсометрия (уд/мин) – 70, 85, 130, 90, 75;

г) пульсометрия (уд/мин) – 82, 96, 120, 105, 95.

Литература:

1. 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. Мотевия. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004.

2. Бахрах, И.И., Гамза, Н.А. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие /И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. - Минск: Адукацыя і выхаваньня, 2006.

3. 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 ПРР, 2002.

4. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2014/2015 учебном году» (<http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14451>).

5. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом / ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом»; сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Гончаренко, В.И. Дубицкая [и др.]. - Минск, 2008.

6. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений

[Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.

7. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.

8. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.

9. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», согласно Положению о рейтинговой системе оценки компетенций студентов (утверждена ректором БГПУ № 03-39/2 от 12.09.2013), используются следующие основные средства диагностики:

- устный и письменный опрос во время занятий;
- письменные контрольные работы и тесты;
- оценка методических разработок, схем (планов-конспектов) занятий ЛФК и комплексов физических упражнений; рефератов, индивидуальных заданий студентов, в том числе и предлагаемых для самостоятельного освоения и выполнения (УСРС);
- зачет и экзамен – в качестве формы итогового контроля

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. «Поглаживание». Применение приема на различных участках тела. Совершенствование техники массажных приемов.
2. «Выжимание». Применение приема на различных участках тела. Массаж головы, лица, шеи.
3. «Растирание». Применение приема на различных участках тела. Массаж нижних конечностей.
4. «Разминание». Применение приема на различных участках тела. Массаж спины, поясничной области, таза.
5. «Вибрация». Применение приема на различных участках тела. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
6. Массаж головы и шеи.
7. Массаж грудной клетки и живота.

8. Массаж спины.
9. Массаж верхних и нижних конечностей.
10. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Массаж при заболеваниях сердечно--сосудистой системы и органов дыхания.
12. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
13. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ.
14. Массаж здорового ребенка.
15. Методика массажа при патологических состояниях у детей.
16. Виды спортивного массажа.
17. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости
19. ЛФК при нарушениях осанки.
20. ЛФК при сколиотической болезни.
21. ЛФК при деформациях стопы.
22. ЛФК при заболеваниях суставов
23. Основы методики ЛГ при переломах костей в зависимости от периода применения ЛФК.
24. ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы.
25. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
26. ЛФК при остеохондрозе позвоночника, радикулитах.
27. Физическая культура в специальных медицинских группах.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) ¹
1. Спортивная медицина	Медико-биологических основ физического воспитания	При изучении методов функционального обследования организма с целью оценки эффективности ЛФК раскрываем функционально-диагностические методы и тесты, применяемые в клинической медицине	5.05.2015 г., протокол №10

¹ При наличии предложений об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
		Всего	Лекции	Лаборат. занятия	Семи нары
1	2	3	4	5	6
1.	РАЗДЕЛ Основы массажа	4	2		2
1.1	Введение в предмет	2	2		
1.2	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа	2			2
2.	РАЗДЕЛ Техника и методика выполнения приемов массажа	14	2	10	2
2.1	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения	4	2		2 УСП
2.2	«Поглаживание». Применение приема на	2		2	
2.3	«Выжимание». Применение приема на	2		2	
2.4	«Растирание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.5	«Разминание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.6	«Вибрация». Применение приема на	2		2	
3.	РАЗДЕЛ Техника массажа отдельных	8		8	
3.1	Массаж головы и шеи	2		2	
3.2	Массаж грудной клетки и живота	2		2	
3.3	Массаж спины	2		2	
3.4	Массаж верхних и нижних конечностей	2		2	
4	РАЗДЕЛ Методика массажа при заболеваниях и травмах	18	2	12	4
4.1	Методика массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной	2	2		
4.2	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6		2+2 УСП	2
4.3	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	4		2УСП	2
4.4	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	4		4	
4.5	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ	2		2	

1	2	3	4	5	6
5.	РАЗДЕЛ Особенности методики проведения массажа у детей	10	2	6	2
5.1	Массаж здорового ребенка	6	2	4	
5.2	Методика массажа при патологических состояниях у детей	4		2	2
6.	РАЗДЕЛ Спортивный массаж. Виды	4		4	
6.1	Виды спортивного массажа	4		4	
	Всего по массажу:	58	8	40	10
7.	РАЗДЕЛ Основы лечебной физической культуры	14	8		6
7.1	Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2		
7.2	Средства ЛФК	4	2		2
7.3	Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности	4	2		2
7.4	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК	4	2		2
8.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	18	10	4	4
8.1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8	4	2	2
8.2	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	4	4		
8.3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	4	2		2
8.4	ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости	2		2УСР	
9.	РАЗДЕЛ ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	18	4	12	2
9.1	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни	14	4	8	2
9.2	ЛФК при деформациях стопы	2		2	
9.3	ЛФК при заболеваниях суставов	2		2УСР	
10.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культуры в травматологии и неврологии	18	4	12	2
10.1	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них	6	2	4	

1	2	3	4	5	6
10.2	ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы	6		4+2КСР	
10.3	ЛФКпри заболеваниях и травмах периферической нервной системы	6	2	2	2
11.	РАЗДЕЛ Физическая культура в специальных медицинских группах	4	2	2	
	Всего по ЛФК:	72	28	30	14
	Итого:	130	36	70	24

Репозиторий БГПУ