

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

**1. Цель учебной дисциплины (модуля)** – изучение теоретических основ, методов лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

**2. Требования к уровню освоения учебной дисциплины (модуля).**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	<p><b>знать:</b> методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методы и организацию комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК; методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; особенности методической деятельности при массаже и ЛФК; анатомио-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.</p> <p><b>уметь:</b> формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения.</p> <p><b>владеть:</b> организационными формами, средствами, приемами и методами самостоятельного повышения профессиональной подготовленности; умениями и навыками проведения занятий ЛФК и массажем, организационным, коммуникативным компонентами профессиональной деятельности у людей с различными видами патологических состояний.</p>

**3. Содержание учебной дисциплины (модуля).**

**Раздел 1. Основы общей патологии.** Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

**Раздел 2. Физическое развитие.**

Комплекс морфо-функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени.

### **Раздел 3. Характеристика функционального состояния спортсмена.**

Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы.

### **Раздел 4. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.**

Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка — проба Мартине. Проба ГЦИФКа, проба С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве — ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.

### **Раздел 5. Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.**

Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления.

**Раздел 6. Медицинский контроль в массовой физической культуре.** Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях пионерских лагерях, интернатах, техникумах, ПТУ, институтах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах.

### **Раздел 7. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические.**

Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна. Витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Анаболические препараты. Тонизирующие препараты (адаптогены). Мази, растирки. Допинги и антидопинговый контроль в спорте.

### **Раздел 8. Спортивная патология.**

Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация. Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы.

Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

#### **Раздел 9. Общие вопросы лечебной физкультуры.**

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Организация занятий со спецгруппой в школе. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий.

#### **Раздел 10. Классификация физических упражнений в ЛФК.**

Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК.

#### **Раздел 11. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений.**

Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80—120 сердечных сокращений в мин.). Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность; нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др.

#### **Раздел 12. Основы методики ЛФК в травматологии и ортопедии.**

Методика ЛФК и массажа при травмах. Особенности ЛФК и массажа для постельных больных (учет локализации зон поражения, создание комфортных условий, подключение моторно-висцеральных рефлексов, улучшение кровообращения в мышцах). Механизм лечебного действия физическими упражнениями и массажем при заболеваниях суставов Упражнения без отягощений и с отягощениями. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у подростков и взрослых. Дефекты осанки и отклонения в физиологических изгибах позвоночника и для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц.

#### **Раздел 13. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры и массажа в дошкольных детских учреждениях у детей.**

Активизация физиологических функций под влиянием ЛФК массажа, стимулирующее действие на процессы репаративной регенерации органов и тканей, нормализации психоэмоционального состояния, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.

#### **Раздел 14. Методика ЛФК и при заболеваниях нервной системы, неврозах.**

Улучшение функции центральной и периферической нервных систем, повышение адаптивных способностей организма к неблагоприятным факторам внешней среды, стимуляция умственной и физической работоспособности. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миастении, миопатии. Влияние ЛФК на улучшение передачи нервных импульсов от коры через спинной мозг к мышцам, облегчение двигательных функций.

#### **Раздел 15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.**

Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения

функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.

**Раздел 16. ЛФК для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.** Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. Профилактическая роль упражнений. ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови

#### **4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля).**

##### **4.1. Литература по учебной дисциплине (модулю):**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 478, [1] с.
2. Безотечество, К. И. Спортивно-восстановительный массаж : учебное пособие раздела дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» / К. И. Безотечество. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2011. – 119 с.
3. Лечебная физическая культура для инвалидов : учебное пособие / сост. И. Н. Сафронова и др. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2011. – 188 с.
4. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для медицинских училищ / П. И. Готовцев, А. Д. Субботин, В. П. Селиванов. – Москва : Медицина, 1987. – 303, [1] с.

##### **4.2. Интернет-ресурсы по учебной дисциплине (модулю):**

1. Айбукс : электронно-библиотечная система. - URL: <http://ibooks.ru>
2. Электронная библиотека НБ ТГПУ. - URL: <https://libserv.tspu.edu.ru>
3. Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <http://e.lanbook.com>
4. IPR SMART : электронно-библиотечная система. - URL: <http://iprbookshop.ru>

#### **5. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации слушателей по учебной дисциплине (модулю).**

##### **5.1. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
2. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
5. Формы занятий ЛФК.
6. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни.
7. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
8. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите.
9. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.
10. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких.
11. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.
12. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхиальной астме.
13. Игры, как средство ЛФК и их действие на организм.
14. Особенности методики ЛФК и массажа при туберкулезе легких.

15. Характеристика периодов в ЛФК.
16. Особенности методики ЛФК и массажа при эмфиземе легких.
17. Режимы двигательной активности в ЛФК.
18. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка.
19. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
20. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с пониженной секрецией.
21. Учет эффективности ЛФК.
22. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с повышенной секрецией.
23. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
24. Особенности методики ЛФК и массажа при хроническом холецистите.
25. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
26. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите лицевого нерва.
27. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.
28. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите седалищного нерва.
29. Причины травм при занятиях спортом.
30. Особенности методики ЛФК и массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
31. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.
32. Особенности методики ЛФК и массажа при инсультах.
33. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах.
34. Особенность методики ЛФК при неврозах.
35. Режимы двигательной активности, их характеристика.
36. Методика ЛФК при сахарном диабете.
37. Травматические повреждения опорно-двигательного аппарата. Травматическая болезнь.
38. Ожирение, особенности методики ЛФК и массажа.
39. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях.
40. Особенности методики ЛФК при поясничном остеохондрозе.
41. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
42. Раскройте периоды ЛФК и методики при компрессионных переломах позвоночника.
43. Формы занятий лечебной физкультурой.
44. Раскройте периоды методики ЛФК при переломах костей таза.
45. Организация занятий ЛФК в лечебных учреждениях.
46. Особенности методики ЛФК при сколиозах.
47. Краткая история развития ЛФК.
48. Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.
49. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до года.
50. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
51. Особенности методики ЛФК и массажа при детском церебральном параличе.
52. Особенности методики ЛФК и массажа при полиомиелите у детей.
53. Методика ЛФК и массажа для детей до 3-х месяцев.
54. Методика ЛФК и массажа для детей от 3-х до 6 месяцев.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Карагеоргий Н.М, к.м.н., доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту