

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ И СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**



АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
дисциплины «Лечебная физкультура и массаж»
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – Б1.В.ОД.11

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль:
«Физическая культура»

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» являются:

- формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры;
- выработка навыков работы с различными информационными источниками в ходе научно-исследовательского поиска;
- развитие аналитических, прогностических, проектировочных умений.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения студент должен:

Знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;
- формулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;
- составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- применять практические приемы проведения ЛФК и массажа.

Владеть:

- методами и организацией комплексного физиологического и психологопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК.

Дисциплина направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускника (ПК, ОПК):

- готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, - обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура». Дисциплина реализуется на кафедре ЕСЭд.

Студенты при изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» должны опираться на следующие знания, полученные в результате освоения следующих дисциплин:

«Анатомия» (строение и закономерности развития человеческого тела в связи с его функциями и влияниями, которые оно испытывает со стороны окружающей среды, специфика влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом);

«Физиология» (механизмы протекания основных физиологических процессов в организме человека);

«Теория и методика физической культуры и спорта» (методика оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения, возрастно-половые

закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке).

Успешность освоения студентами данной дисциплины во многом определяется уровнем сформированности у студентов общеучебных умений и навыков и, прежде всего, умением работать с литературой и другими источниками информации.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» является основой для успешного изучения дисциплин профессиональной подготовки, выполнения студентами курсовых и дипломных работ.

Краткое содержание дисциплины:

Тема 1. Общая характеристика метода ЛФК	История ЛФК и массажа в Древнем Китае, Индии, Древнем Египте, Греции, России. ЛФК как метод лечения. Задачи лечебной физкультуры. Подбор средств ЛФК. Дозировка физической нагрузки. Суммарная физическая нагрузка. Объект воздействия ЛФК. Показания и противопоказания для применения ЛФК. Понятие тренированности. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
Тема 2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	Теория моторно-висцеральных рефлексов. Стимулирующее действие физических упражнений. Трофическое действие ФУ. Формирование компенсаций. Нормализация патологически измененных функций и целостной деятельности организма.
Тема 3. Средства ЛФК	Классификация физических упражнений. Характеристика гимнастических упражнений (дыхательные; общеразвивающие; статические; динамические; рефлекторные; на равновесие; на растяжение; ритмопластические; с предметами; на тренажерах; для мелких, средних и крупных мышечных групп; пассивные, пассивно-активные и активные). Характеристика игр (спортивные, по интенсивности). Характеристика спортивно-прикладных упражнений. Стартовые реакции. Период вработывания. Устойчивые сдвиги. Восстановительный период. Основные принципы применения физических упражнений.
Тема 4. Формы и методы ЛФК	Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная гимнастика: основная форма ЛФК; построение занятий ЛФК; методика проведения занятий; исходные положения; дозировка физической нагрузки; методы проведения процедур ЛФК. Лечебная дозированная ходьба: терренкур, прогулки, экскурсии, ближайший туризм. Физические упражнения в воде: пассивные и активные физические упражнения; лечебное плавание; коррекция положением. Тренажеры.
Тема 5. Основы массажа	Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа. Физиологическое влияние массажа на организм: на нервную систему, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы; на кожные покровы; лимфатическую и кровеносную системы; на костно-мышечную систему.
Тема 6. Приемы массажа	Поглаживание: физиологическое действие; глубокое и поверхностное; прерывистое и непрерывное. Растирание: физиологическое действие; виды растирания. Разминание: физиологическое действие; виды разминания. Вибрация: физиологические действие; виды вибрации. Методика выполнения массажа.
Тема 7. Массаж отдельных частей тела	Массаж спины, воротниковой зоны, грудной клетки, живота, пояснично-крестцовой области, верхних и нижних конечностей,

	волосистой части головы, лица.
Тема 8. ЛФК и массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Строение опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки: правильная осанка, дефекты осанки, ЛФК при нарушениях осанки. Сколиоз: классификация сколиозов; ЛФК при сколиозах. Остеохондропатии. Спондилоартрозы и спондилоартриты. Врожденные заболевания опорно-двигательного аппарата. Средства ЛФК. Задачи ЛФК.
Тема 9. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Инфаркт миокарда: стационарный этап; санаторный этап. Ишемическая болезнь сердца. Гипертоническая болезнь.
Тема 10. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Средства ЛФК: дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, дренажные положения. Массаж при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при бронхиальной астме.
Тема 11. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения	Клинико-физиологическое обоснование применение средств ЛФК. Средства и формы ЛФК. Язвенная болезнь. Дискинезия желчевыводящих путей. Гастроптоз. Запоры.
Тема 12. ЛФК и массаж при нарушениях обмена веществ	Ожирение. Сахарный диабет. Подагра. ЛФК и массаж при обменных нарушениях
Тема 13. ЛФК и массаж при заболеваниях ЦНС	Характеристика изменений при заболеваниях и повреждения ЦНС. ЛФК при инсультах. ЛФК при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга. ЛФК при детском церебральном параличе.
Тема 14. ЛФК и массаж при заболеваниях периферической нервной системы	Терапевтическое значение средств ЛФК. ЛФК при невритах: лицевого нерва, малоберцового нерва, плечевого сплетения. Задачи ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. Упражнения для мимической мускулатуры. Вертеброневрологические поражения. Полирадикулоневриты.
Тема 15. ЛФК и массаж при травмах	Переломы верхних и нижних конечностей. Перелом позвоночника без повреждения спинного мозга. Задачи ЛФК при травмах. Особенности проведения ЛФК при различных травмах. Классификация травм. Механизм действия физических упражнений при лечении травм. Режимы и периоды лечебной гимнастики при лечении травм.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 ч.