

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	<p>ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний</p> <p>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>	<p>знать: 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; анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.</p> <p>уметь: формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения.</p> <p>владеть: 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

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

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