

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

*Направление 44.03.01 Педагогическое образование*

*Направленность - Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина и лечебная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362.

Разработал:	Кузьмин А. Ф.	доцент, к.м.н., доцент кафедры биологии и экологии
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** спортивной медицины и лечебной физкультуры является изучение системы медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом, направленной на укрепление их здоровья, повышение работоспособности, предупреждение переутомлений, травм и заболеваний, на лечение и реабилитацию заболевших.

**Задачи** спортивной медицины и лечебной физкультуры:

- выяснить основы общей и спортивной патологии;
- вскрыть особенности заболеваний и травм при занятиях физической культурой и спортом;
- детально изучить содержание и методы врачебного контроля за физкультурниками, спортсменами и детьми;
- ознакомиться со средствами и методами восстановления в спорте;
- изучить общие основы лечебной физкультуры, в частности, механизмы лечебного действия физических упражнений и классификацию последних;
- выяснить принципы и методики применения физических упражнений в травматологии, а также при заболеваниях различных морфофункциональных систем.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
освоить компетенции:

ОПК-8 - способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1. Демонстрирует владение системой специальных научных знаний в предметной области

ОПК-8.2. Применяет специальные предметные знания в педагогической деятельности по направленности программы

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1) *знать:*

- современное состояние и негативные факторы тренировочного процесса;
- принципы обеспечения комфортности и безопасности тренировочного процесса;
- анатомио-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих и вредных факторов.
- основы применения функциональных проб состояния организма тренирующихся;
- прогнозирование эффективности тренировочного процесса;
- разработка мероприятий по профилактике и лечению явлений перетренированности у спортсменов;

### 2) *уметь:*

- проводить анализ травмоопасных и вредных факторов, влияющих на проведение тренировочного процесса;
- использовать доврачебные навыки при оказании медицинской помощи при экстремальных ситуациях;
- проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений;
- проводить анализ показаний и противопоказаний проведения лечебной физкультуры;

### 3) *владеть:*

- навыками оказания первой доврачебной помощи;
- методами и способами организации занятий по лечебной физкультуре;

-навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности, другой патологии осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма.

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Спортивная медицина и лечебная физкультура» относится к обязательной части учебного плана. Изучается 7-9 семестры (заочная форма обучения).

Требования к уровню знаний, умений и готовности студентов, приступивших к изучению дисциплины:

- осмыслить причины возникновения травм и заболеваний на уроках физической культуры;
- приобрести знания по оказанию первой доврачебной помощи при занятиях физическими нагрузками, методами профилактики травматизма и перетренированности;

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана. Преподавание курса «Спортивная медицина и лечебная физкультура» строится на основе знаний, полученных студентами факультетов физического воспитания при изучении «Анатомии и физиологии человека», «Физиология физического воспитания и спорта», теории и методики физического воспитания и спорта.

Основными формами учебного занятия по дисциплине «Спортивная медицина и лечебная физическая культура» являются лекции, лабораторные занятия и самостоятельная работа студентов.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Анатомии и физиологии человека, Физиологии физического воспитания и спорта, Теории и методика физического воспитания и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Спортивная фармакология. Для подготовки и сдачи государственного экзамена, подготовки.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Модуль "Исследовательские технологии в сфере образования"

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Анатомия и физиология

Биомеханика

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения

История физической культуры и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

Спортивная фармакология

История костромского спорта

Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

Социология физической культуры и спорта

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	27,1
Лекции	12
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	12
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	116,9
Форма промежуточной аттестации	(3,1) Зачет -8 семестр, экзамен, к/р - 9 семестр

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	12
Практические занятия	
Лабораторные занятия	12
Консультации	2,0
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Контрольная работа	0,5
Практическая подготовка	
Всего	27,1

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план учебной дисциплины**

*Заочная форма обучения*

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Сам. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Введение	8,5	0,5			8
2.	Основы общей патологии	9	0,5		0,5	8
3.	Физическое развитие и характеристика функционального состояния спортсмена	9,5	0,5		1	8
4.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований	9,5	0,5		1	8
5.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	10	1		1	8
6.	Средства восстановления спортивной работоспособности	11	2		1	8
7.	Спортивная патология	11	2		1	8
8.	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Приемы и техника массажа	11	2		1	8
9.	Лечебная физкультура и массаж при травмах	9,5	0,5		1	8
10.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	9,5	0,5		1	8
11.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания	9,5	0,5		1	8
12.	Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов	8,5	0,5		0,5	8
13.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы	11,5	0,5		1	10
14.	Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков	12,4	0,5		1	10,9
	Форма промежуточной аттестации	3,1				
	Итого	144	12		12	116,9

## 5.2. Содержание:

### **Тема 1. Введение**

Предмет и задачи спортивной медицины. Краткий очерк истории развития спортивной медицины.

### **Тема 2. Основы общей патологии**

Основные термины и понятия в медицине: здоровье, болезнь, этиология, патогенез, иммунитет, инфекция, эпидемиология, саногенез, профилактика, реабилитация, рекреация и др.

Инфекционные, физические, химические, социальные, наследственные причины заболеваний. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофии. Причины, вызывающие их, механизмы развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной, костной тканей после травм. Понятие о реактивности, иммунитете, аллергии; механизм их развития, влияние на них физических упражнений.

### **Тема 3. Физическое развитие и характеристика функционального состояния спортсмена**

Антропометрия. Соматоскопические методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Телеметрия. Электрокардиография. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония. Синдром регулируемой гиподинамии и гипердинамии. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Исследование функционального состояния внешнего дыхания, ЖЕЛ, мощность вдоха, выдоха. Интегральная оценка функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Понятие о кислородной емкости крови. Транспортная функция крови. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы, аэробной про-изводительности, функциональные пробы PWC170, МПК. Аэробная производительность у лиц разного пола, возраста; у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование нервной системы; клино- и ортостатическая проба. Исследование функционального состояния мышечной системы у спортсмена. Определение анаэробной производительности. Особенности обследования детей и подростков. Допинги и антидопинговый контроль в спорте.

### **Тема 4. Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований**

Задачи и методы врачебных наблюдений за занимающимися физкультурой и спортом. Методы врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Физиологическая кривая тренировки. Анамнез.

### **Тема 5. Медицинский контроль в массовой физической культуре**

Медицинское обследование занимающихся физической культурой. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой. Пропаганда занятий оздоровительной физической культурой. Врачебно-физкультурные диспансеры; врачебно-физкультурные кабинеты; задачи, организация работы. Врачи средних, высших учебных заведений, спортивно-оздоровительных лагерей, команд. Ведомственные врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты. Роль общей сети лечебно-профилактических учреждений в медицинском обеспечении физкультурников.

Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе; задачи школьного врача, детской поликлиники. Распределение школьников на группы: основную, подготовительную, специальную. Врачебный контроль за физическим воспитанием

специальной медицинской группы. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания, в дошкольных учреждениях, за юными спортсменами.

#### **Тема 6. Средства восстановления спортивной работоспособности**

Цель и задачи восстановления в спорте. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности. Восстановление в тренировочном процессе для переносимости нагрузок в режиме суток, в циклах - недельном, мезоцикле, годовом цикле; восстановление перед и после соревнований. Повышение спортивной готовности восстановительными средствами. Средства восстановления. Педагогические - чередование нагрузок, восстановительные тренировки, восстановительные дни, циклы. Восстановительное питание, восстановительный сон. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные мази, растирки). Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки.

#### **Тема 7. Спортивная патология**

Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, курение, алкоголь, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, нарушение питания и т.д. Сравнение заболеваемости спортсменов и молодых людей, не занимающихся спортом. Медицинская и спортивная реабилитация. Реабилитационные отделения при диспансерах. Реабилитационные центры.

#### **Тема 8. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Приемы и техника массажа**

Особенности ЛФК и массажа как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм. Краткий очерк развития ЛФК и массажа.

Общетонизирующие, специальные, упражнения на растяжения, на расслабления. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре: исходное положение, темп выполнения, амплитуда, величина отягощений, упражнения с предметами, величина сопротивления на тренажерах, количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, количество шагов в минуту, самочувствие, визуальные признаки утомления; подсчет дыханий; пульсометрия, измерение артериального давления; двойное произведение, физиологическая кривая, плотность занятия, электрокардиография, мониторинг наблюдения, уровень толерантности (переносимость) к нагрузке, кратность процедур в течение дня; продолжительность курса ЛФК.

Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Инструментальный массаж: вибрационный, вакуумный и баночный, гидромассаж. Точечный массаж способы воздействия: пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др. Сегментарный массаж. Гигиенический массаж.

Спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий (электростимуляция). Косметический массаж. Самомассаж: техника самомассажа, методика самомассажа отдельных частей тела.

Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа: самочувствие; пульсометрия; измерение АД; визуальные признаки утомления; мониторинг ЭКГ наблюдения; контроль за эффективностью ЛФК и массажа по кумулятивному эффекту; изменение клинических показателей и функционального состояния.

#### **Тема 9. Лечебная физкультура и массаж при травмах**



Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Травматический шок, травматический токсикоз: причины, характеристика и принципы лечения.

Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры и массажа в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние.

Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Методики лечебной физкультуры и массажа при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, таза и нижних конечностей.

Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутациях конечностей.

Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточные явления травм, на уроках физической культуры в школе.

#### **Тема 10. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов: атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни и ее осложнений: стенокардии, инфаркта миокарда, нарушений мозгового кровообращения, артериальной недостаточности нижних конечностей. "Факторы риска" в развитии ишемической болезни. Роль гиподинамии как одного из основных "факторов риска". Осложнения ишемической болезни сердца; мозга; нижних конечностей. Современные методы лечения ишемической болезни.

Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни. Двигательные режимы и ЛФК при инфаркте миокарда. Лечебная физкультура и массаж при гипертонической болезни, при ишемической болезни сердца и нижних конечностей.

Ревматическая болезнь сердца, периоды обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца; компенсированные и декомпенсированные. Степени недостаточности кровообращения. Хирургические методы лечения ревматических пороков сердца. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом. Врожденные пороки сердца; лечебная физкультура до и после оперативного лечения.

#### **Тема 11. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания**

Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Хроническая пневмония и бронхиальная астма у детей. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях. Дыхательная недостаточность, классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа. Методики лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме; дыхательные упражнения; плавание; методика Стрельниковой и Бутейко.

Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.

#### **Тема 12. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов**

Ожирение у детей школьного возраста. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ожирении. Задачи лечебной физкультуры и массажа при ожирении. Особенности физического воспитания школьников с ожирением. Упражнения, массаж и лечебное питание.

Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околоуставных тканей у занимающихся спортом.

Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболеваниях суставов; сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.

#### **Тема 13. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы**

Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Вялые и спастические параличи, задачи и методика лечебной физкультуры и массажа при данных заболеваниях. Заболевания и травмы головного мозга, спинного мозга и периферических нервов: методика лечебной физкультуры и массажа.

Детские церебральные параличи. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами в России. Методики лечебной физкультуры и массажа. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.

#### **Тема 14. Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков**

Характеристика нарушений осанки. Сколиозы; этиология, формы, степени, диагностика сколиозов. Виды сколиозов. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами. Методики разгрузки и коррекции позвоночника; занятия корригирующей гимнастикой: вытягивающие, общеразвивающие, специальные, дыхательные упражнения, снаряды для отягощений. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Методика массажа при сколиозах. Принципы методики и организации занятий со специальной медицинской группой.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Введение	История развития спортивной медицины	8	Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: учебное пособие</b> / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016. Лекции.	Конспект
2.	Основы общей патологии	Характеристика основных заболеваний спортсменов	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие</b> / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016. Лекции.	Опрос
3.	Физическое развитие и характеристика функционального состояния спортсмена	Правила проведения функциональных проб на тренировке	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие</b> / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарев, 2016. Лекции.	Решение ситуационных задач

4.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований	Проведение врачебно-педагогических наблюдений на уроке физкультуры	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины</b> : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016.  Лекции.	Типовые задания
5.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	Правила и сроки проведения медицинского контроля у спортсменов	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины</b> : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016.  Лекции.	Решение ситуационных задач
6.	Средства восстановления спортивной работоспособности	Медицинские средства восстановления в спорте	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины</b> : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016.  Лекции.	Типовые задания
7.	Спортивная патология	Методы профилактики явлений перетренированности	8	Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. 2003; <b>Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины</b> : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, 2016.  Лекции.	Типовые задания, опрос

8.	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Приемы и техника массажа		8	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
9.	Лечебная физкультура и массаж при травмах		8	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
10.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		8	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
11.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания		8	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
12.	Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов		8	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
13.	Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы		10	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос
14.	Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков		10,9	<b>Егорова, С.А.</b> Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова; 2014. Лекции	Практическое применение, опрос

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочей программе представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения и подходы к спортивной медицине и лечебной физкультуре; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой.

Основная цель курса – сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Специальными целями курса «Спортивная медицина и лечебная физкультура» являются: ознакомление студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов; ознакомление с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой; ознакомление с основами общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма; ознакомление с основами лечебной физкультуры, в частности, механизмами лечебного действия физических упражнений и классификации последних; выяснение принципов и методик применения физических упражнений в травматологии, а также при заболеваниях различных морфофункциональных систем.

Преподавание курса «Спортивная медицина и лечебная физкультура» строится на основе знаний, полученных студентами факультетов физического воспитания при изучении анатомии и физиологии человека, физиологии физического воспитания и спорта, теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебная работа реализуется в ходе практической подготовки, которая представлена в планах семинарских занятий практическими заданиями.

### **Методические указания для студентов по подготовке к семинарским занятиям**

Целью проведения семинарских занятий является закрепление полученных студентами на лекциях теоретических знаний, моделирование практических ситуаций, а также проверка эффективности самостоятельной работы студента.

Семинар обычно включает устный опрос слушателей по вопросам семинарских занятий. При этом выявляется степень владения студентами материалом лекционного курса, базовых учебников, знание актуальных проблем и текущей ситуации в спортивной медицине. Далее выявляется способность студентов применять полученные теоретические знания к решению практического примера или задачи.

Подготовку к семинарскому занятию целесообразно начать с *повторения материала лекций*. При этом следует учитывать, что лекционный курс лимитирован по времени, и не позволяет лектору детально рассмотреть все аспекты изучаемого вопроса. Следовательно, требуется самостоятельно расширять познания как теоретического, так и практического характера. В то же время, лекции дают хороший ориентир студенту для поиска дополнительных материалов, так как задают определенную структуру и логику изучения того или иного вопроса.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной кафедрой и/или преподавателем *учебной литературе и монографиях*. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса. Последовательное - от простого к сложному изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу.

### **2. Методические указания для студентов по выполнению реферата**

Реферат - краткое изложение в письменном виде результатов изучения научной проблемы, доклад на определённую тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников.

Структура реферата:

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Введение;

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Основная часть (3-5 параграфов);

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Заключение;

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Список использованных источников и литературы.

Техника безопасности на лабораторных занятиях обеспечивается посредством соблюдения учебной дисциплины и точным, неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя.

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 2. Основы общей патологии**

Провести традиционные принципы оценки физического развития, а именно, измерить массо-ростовой индекс (Кетле), определить функциональные возможности аппарата внешнего дыхания (жизненный индекс), измерить индекс пропорциональности развития грудной клетки (Эрисмана), провести подсчет индекса Перке (Пелидизи), индекса Перке (Бедузи), индекс Пинье, освоить персинтильный метод, а также компонентный уровень варьирования.

### **Тема 3. Физическое развитие и характеристика функционального состояния спортсмена**

1. Провести функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.

2. Провести исследования функциональных возможностей системы внешнего дыхания.

3. Провести исследования общей физической работоспособности

4. Исследовать показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы.

5. Исследовать показатели текущего и срочного функционального состояния вегетативной нервной системы.

### **Тема 4. Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований**

Исследовать моторную плотность тренировочного процесса, составить физиологическую кривую урока, определить функциональное состояние занимающихся, используя субъективный метод, анализирующий внешнее состояние, а также измерить артериальное давление и пульс.

### **Тема 5. Медицинский контроль в массовой физической культуре**

Перечислить цели и задачи врачебного контроля, перечислить общие задачи врачебного контроля и специальные, а также проанализировать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный процесс.

### **Тема 6. Средства восстановления спортивной работоспособности**

Перечислить основные медицинские методы, применяемые для восстановления спортивной работоспособности (гигиенические, физиотерапевтические, фармакологические).

### **Тема 7. Спортивная патология**

Написать классификацию основных заболеваний и повреждений при неадекватных физических нагрузках.

### **Тема 8. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.**

#### **Приемы и техника массажа**

Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа.

Освоение различных видов упражнений ЛФК. Освоение методов дозировки и контроля за переносимостью нагрузок. Ознакомление с видами и приемами массажа.

### **Тема 9. Лечебная физкультура и массаж при травмах**

Лечебная физкультура и массаж при травмах (начальное освоение процедур).

**Тема 10. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (начальное освоение процедур).

**Тема 11. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания**

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания (начальное освоение процедур).

**Тема 12. Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов**

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях органов дыхания (начальное освоение процедур).

**Тема 13. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы**

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы (начальное освоение процедур).

**Тема 14. Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков**

Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков (начальное освоение методик занятий).

**6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*Не предусмотрены*

**6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов) при наличии**

*Не предусмотрены*

**7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*Основная литература*

**1. Белова, Л.В.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо- Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. -

[URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915)

**2. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины :** учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. - 4-е изд., стер. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 152 с. : таб. ; То же [Электронный ресурс]. -

[URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298)

**3. Миллер, Л.Л.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5- 906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

**4. Стельмашонок, В.А.** Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292- 293. - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

**5. Егорова, С. А.** Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь



: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**6. Лукомский, И.В.** Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; под ред. В.С. Улащик. - 3-е изд. - Минск : Вышэйшая школа, 2010. - 386 с. - ISBN 978- 985-06-1886-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>.

**7. Курдыбайло, С. Ф.** Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : [учеб. Пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений] : рекомендовано Государственным комитетом РФ по физкультуре и спорту / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Советский спорт, 2004. - 184 с. - Библиогр.: с. 176-177. - ISBN 5- 85009-746-5

**8. Макарова, Г. А.** Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. А. Макарова. - М. : Советский спорт, 2003. - 480 с. : ил. - Библиогр.: с. 412- 413. - ISBN 5-85009-765-1

*Дополнительная литература:*

**1. Лечебная физическая культура в акушерстве, гинекологии и хирургии** / под ред. В.А. Маргазина, А.В. Коромылова. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. - 144 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-299-00868-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482571>.

**2. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов** / под ред. В.А. Маргазина, А.В. Коромылова, Е.Е. Ачкасова. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. - 225 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299- 00844-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482572>.

**3. Диагностика в клинической и спортивной медицине:** Справочник / Дешин Р. - М.: Спорт, 2016. - 140 с. ISBN 978-5-906839-22-0 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913890>.

**4. Медицина спорта высших достижений/** Кулиненко О.С. - М.: Спорт, 2016. – 320 с. ISBN 978-5-9907239-6-2 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914110>.

**5.Тейпирование в спортивной и клинической медицине:** Пособие / Кейл Э. - М.: Спорт, 2015. - 136 с. ISBN 978-5-990673-2-7 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=915496>.

**6. Спортивная медицина:** Справочник для врачей и тренеров / Гнетова А., Потанич. - Л., Прокопьева М., - 3-е изд., доп. и испр. - М.: Человек, 2013. - 328 с. ISBN 978-5- 906131-10-2 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=915416>.

**7. Ромашин, О.В.** Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под ред. К.В. Лядова. - Москва : Советский спорт, 2011. - 132 с. - ISBN 978-5-9718-0529-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>.

**8. Макарова, Г.А.** Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва : Советский спорт, 2009. - 272 с. - ISBN 978-5-9718-0339-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210449>

**9. Ромашин, О.В.** Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210479>

**10. Поляев, Б.А.** Зарубежный и отечественный опыт организации службы спортивной медицины и подготовки спортивных врачей / Б.А. Поляев, Г.А. Макарова, И.А.

Белолипецкая. - Москва : Советский спорт, 2005. - 152 с. - ISBN 5-85009-963-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210475>

**11. Куртев, С.Г.** Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии : учебное пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев ; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск : Издательство СибГАФК, 2003. - 68 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673>.

**12. Кулиненко, Олег Семенович.** Фармакологическая помощь спортсмену : коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / Кулиненко, Олег Семенович. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2007. - 240 с. - Библиогр.: с. 234-239. - ISBN 978-5-9718-0280-8

**13. Частные методики адаптивной физической культуры :** [учеб. для студ. высш. учеб. заведений : допущено Федеральным агентством] / [под общ. ред. Л. В. Шапковой]. - М. : Советский спорт, 2007. - 608 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0116-0

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО -<https://sdo.ksu.edu.ru/enrol/index.php?id=5523>

<http://www.lib.sportedu.ru/books>.

<http://www.rambler.ru>

<http://www.yandex.Ru>

[www:bibliotech.ru](http://www.bibliotech.ru)

[www:ibooks.ru](http://www.ibooks.ru)

[www: biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

[www:lanbook.ru](http://www.lanbook.ru)

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Стендовые материалы по спортивной медицине и лечебной физкультуре.

Оборудование: доска, мультимедийный проектор, экран, массажная кушетка.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.