

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации
и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебных разделов

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности»

Раздел 1 Общие основы лечебной физической культуры (66 часов)

Тема 1.1 Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации (2 часа)

Место ЛФК в системе физической реабилитации. ЛФК как метод неспецифической патогенетической терапии и средство медицинской, социальной реабилитации.

Тема 1.2 Особенности метода лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к лечебной физкультуре (4 часа)

Определение лечебной физической культуры. Краткая история и организация ЛФК. Основные понятия. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

1.3 Организация работы специалиста по ЛФК (2 часа)

Нормативная документация, регламентирующая деятельность инструктора-методиста по ЛФК. Материальная база и документация для отделений и кабинетов ЛФК. Планирование нагрузки кабинета ЛФК.

Тема 1.4 Физические упражнения как основное средство ЛФК (4 часа)

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация физических упражнений. **Общие требования к методике применения физических упражнений.**

Тема 1.5 Средства, формы и методы проведения ЛФК (6 часов)

Понятия «средства ЛФК», «формы ЛФК». Характеристика средств ЛФК (физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, восхождения, занятия на тренажерах, плавание. Формы ЛФК (утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, лечебное плавание, гидрокинезотерапия, механотерапия, трудотерапия, ходьба и скандинавская ходьба, игры). Использование комбинаций различных средств и форм при профилактике и лечении заболеваний различной этиологии.

Тема 1.6 Периоды и двигательные режимы в ЛФК. Объемы нагрузки на занятиях в зависимости от периода и двигательного режима (10 часов)

Характеристика периодов ЛФК. Задачи периодов ЛФК. Режимы двигательной активности. Характеристики типовых лечебных режимов Способы дозирования физической нагрузки на занятиях ЛФК.

Тема 1.7 Правила методически грамотного составления комплексов ЛФК (8 час)

Правила составления схемы и конспекта урока ЛФК. Алгоритм ведения формы 042/у.

Тема 1.8 Составление плана-конспекта и методика проведения занятия лечебной гимнастики (12 часов)

Составление плана-конспекта для проведения занятия ЛФК. Методика проведения занятия лечебной гимнастики.

Тема 1.9 Методы исследования и контроль эффективности ЛФК (18 часов)

Формы контроля эффективности занятия ЛФК. Методы исследования эффективности, в т.ч. лабораторные методы.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	Роль ЛФК в комплексном лечении больных на различных этапах реабилитации. Показания и противопоказания к ЛФК	2
1.8	Подбор методики и проведение занятий ЛФК. Составление плана-конспекта и проведение занятия ЛФК. Составление плана-конспекта занятия с использованием гимнастического оборудования.	12
1.9	Тестовый контроль эффективности методов ЛФК	12

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по разделу ДПП ПК не предусмотрена.

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль по учебному разделу проводится в виде тестирования по вопросам изученных тем.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М. : ВЛАДОС, 2016. – 530 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта-Наука, 2011. – 76 с. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов. – Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов. – Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
4. Приказ Минздрава России от 29.12.2012 N 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации». Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2013 г. N 27276.

Дополнительная литература:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физкультура / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
2. Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация / В. А. Епифанов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Медпресс-информ, 2008. – 352 с.
3. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 187 с.
4. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 350 с.
5. Кутишенко, А. В. Общие основы лечебной физкультуры : учеб.-метод. пособие / А. В. Кутишенко, О. Н. Кондакова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 108 с.
6. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – 464 с.
7. Сназин, В. Я. Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / В. Я. Сназин. – Агентство «Социальный проект», 2012. – 268 с.
8. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 447 с.
9. Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 253 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог библиотеки УралГУФК
2. Электронные медицинские книги. – Режим доступа : <http://www.sportmedicine.ru/books.php>
3. <http://www.sportmedicine.ru/> – сайт по спортивной медицине и реабилитации
4. <http://www.rehabrus.ru/> – сайт Союза реабилитологов России
5. <https://www.rosminzdrav.ru/> – Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации

Раздел 2 Частные методики лечебной физической культуры (78 часов)

Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (8 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия, пороки сердца, гипотоническая болезнь, ревматизм, сердечная недостаточность, атеросклероз, нейроциркуляторная дистония, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен нижних конечностей). Частные показания и противопоказания к назначению

ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Роль ЛФК в современной системе реабилитации заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тема 2.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (6 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (бронхит, пневмония, плеврит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, абсцесс легкого, пневмоконииозы). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 2.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения (6 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии кишечника и желчевыводящих путей, спланхоптоз, холецистит, желчнокаменная болезнь). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 2.4 Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ (12 часов)

Характеристика расстройств обмена веществ: белкового, жирового, углеводного. Основные клинические данные о заболеваниях, возникающих при этих расстройствах (ожирение, сахарный диабет, подагра). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 2.5 Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (6 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 2.6 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (26 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях суставов (артрозы, артриты, болезнь Бехтерева, остеохондроз позвоночника). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Понятие о травме и травматической болезни. Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата и их основные клинические проявления. Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей (краткие данные о деформациях ОДА у детей (мышечная кривошея, врожденный вывих бедра и дисплазия тазобедренных суставов, нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие). Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий в медицинских учреждениях, в школах, на дому.

Тема 2.7 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы (6 часов)

Данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при расстройствах движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.

Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения и травмах спинного мозга. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.

Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основные клинические данные о неврозах (неврастения, психастения, истерия).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара, санатория и поликлиники	2
2.1	Использование тренажеров в реабилитации последствий инсультов и инфарктов	2
2.2	Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания на стационарном, поликлиническом и санаторном этапах	2
2.2	Дыхательные упражнения Йоги (пранаяма) в физической реабилитации заболеваний органов дыхания	2
2.3	Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Роль ЛФК на стационарном, поликлиническом и санаторном этапах реабилитации	4
2.4	Особенности методики ЛФК при отдельных видах нарушений обмена веществ. Механизмы лечебного действия температурных факторов – саунаотерапия при ожирении	4
2.4	Пассивные средства ЛФК при нарушениях обмена веществ	2
2.5	Спиральная гимнастика в оздоровлении и профилактике заболеваний почек	4
2.6	Особенности методики ЛФК при повреждении мягких тканей (мышц, связок, сухожилий), переломах костей (конечностей, таза, позвоночника), повреждениях суставов (плечевого, локтевого, коленного, голеностопного) в зависимости от метода лечения (оперативное и консервативное – гипс, металлосинтез, вытяжение). Использование аппаратов и тренажеров в реабилитации заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата	4
2.6	Реабилитационный Пилатес при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	8
2.6	Суставная гимнастика в реабилитации пациентов с повреждениями опорно-двигательного аппарата	2
2.6	Частная методика ЛФК при недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей	4
2.7	Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга	2
2.7	Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга	2
2.7	Физическая реабилитация детей с перинатальным поражением центральной нервной системы	2
2.7	Применение тренажеров в реабилитации заболеваний нервной системы. Особенности методики «подвесные системы» при заболеваниях и повреждениях нервной системы	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по разделу ДПП ПК не предусмотрена.

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль по учебному разделу проводится в виде тестирования по вопросам изученных тем.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова. М. : ГЭОТАР Медиа, 2009. – 176 с.

2. Быковская, Т. Ю. Виды реабилитации : физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учебн.пособие под общ.ред. Б. В. Кабарухина / Т. Ю Быковская. –Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 557с.Епифанов, В. А. Восстановительная медицина / В. А. Епифанов. – М., 2007. –592 с.

3. Сазонова, Е. А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений : учеб.-метод. пособие / Е. А. Сазонова, А. В. Ген, Н. А. Шабаршова ; под общ. ред. Е. А. Сазоновой ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 56 с.

4. Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 253 с.

Дополнительная литература:

1. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 144 с.

2. Бузунов, А. Ф. Формирование соматических последствий адаптационного синдрома. Цена цивилизации / А. Ф. Бузунов. – М. : Практическая медицина, 2010. – 352 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.

4. Королева, М. Легкий путь к стройности / М. Королева. – М. : АСТ; СПб. : Астрель-СПб., 2012. – 190 с.

5. Перемазова, Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. рекомендации / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 39 с.

6. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб., Питер, 2013. – 80 с.

7. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.

8. Сназин, В. Я. Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / В. Я. Сназин. – Агентство «Социальный проект», 2012. – 268 с.

9. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 447 с.

10. 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.

11. Хван, Ю. Е. Программа самовосстановления организма – Ю. Е. Хван. – СПб. : Питер, 2010. – 224 с.

12. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания : учеб. Пособие / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М. : Академия, 2006. – 304 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог библиотеки УралГУФК

2. Электронные медицинские книги. – *Режим доступа* : <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

3. <http://www.sportmedicine.ru/> – сайт по спортивной медицине и реабилитации

4. <http://www.rehabrus.ru/> – сайт Союз реабилитологов России

5. <https://www.rosminzdrav.ru/> – Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» учитывает требования приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010 г. 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» к должности «Инструктор-методист по лечебной физкультуре».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» направлена на совершенствование у слушателей следующих компетенций:

реабилитационная (восстановительная) деятельность:

– способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-8);

– способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-1);

профилактическая деятельность:

– способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) (ОПК-10).

В результате освоения программы слушатели будут

знать:

– общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) (особенности метода ЛФК как основного средства физической реабилитации, общие показания и противопоказания к назначению ЛФК, средства, формы и методы проведения ЛФК, периоды и двигательные режимы в лечебно-профилактических учреждениях, способы дозирования физической нагрузки на занятиях, методы исследования и виды контроля эффективности ЛФК);

– основные проявления различных патологических состояний;

– частные противопоказания к применению ЛФК, особенности частных методик ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях.

уметь:

– ставить общие и частные цели и задачи ЛФК при определенных заболеваниях и травмах;

– методически грамотно составлять комплексы упражнений с учетом диагноза и индивидуальных особенностей пациента;

– проводить и анализировать занятие лечебной гимнастики

иметь опыт (владеть):

– методами определения степени воздействия физических упражнений на организм пациента с целью корректировки нагрузки и оценки эффективности проведения ЛФК;

– навыками применения средств и методов ЛФК, предложенных видов в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– навыками составления реабилитационных, оздоровительных программ по предложенным видам для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.