

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ОСНОВЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Цель изучения дисциплины	Целями изучения дисциплины «Основы рефлексотерапии в физкультурно-оздоровительной деятельности» являются: подготовка компетентных специалистов, владеющих профессиональными знаниями, умениями и навыками в области Востоковедения, способных грамотно использовать восточные технологии в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре; формирование профессиональных знаний, умений, навыков в области применения современных методов рефлексотерапии – восточной практики, сформированной на базе древних восточных знаний, дополненных современными восточными и европейскими представлениями, для решения оздоровительных задач в физическом воспитании населения средствами Восточных древних и современных методов.
Формируемые компетенции	ПК-2. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен: знать: – понятийный аппарат курса; – средства и методы «Рефлексотерапии» (ПИР); – показания, противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения метода «Рефлексотерапия» (ПИР); – способы применения практической «Рефлексотерапии» (ПИР) в физическом и духовном воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре; – медико-биологические и психические факторы в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности; – ценностные основы профессиональной деятельности в области практической «Рефлексотерапии» (ПИР); уметь: – использовать средства и методы «Рефлексотерапии» (ПИР) в физическом и духовном воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре; – устанавливать причины возникновения медико-биологических и психических изменений, согласно принципам «Рефлексотерапии» (ПИР); – правильно и своевременно объяснить занимающимся противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения практической «Рефлексотерапии» (ПИР); – раскрывать систему идеологических, философских воззрений и их отражение в физкультурно-оздоровительной практике; – дать рекомендации по основам профилактики нарушений состояния здоровья людей различного возраста и пола; коррекции состояния здоровья; объяснить возрастные, индивидуальные, половые изменения, происходящие в организме; правильно гигиенически оценить влияние нагрузок, стресса на отдельные функциональные системы и организм в целом; – устанавливать связь между физическими, медико-биологическими, психическими факторами и практической «Рефлексотерапией» (ПИР);

	<p>иметь практический опыт (владеть):</p> <ul style="list-style-type: none"> – современными технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности; – способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия.
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1 Технология дисциплины «Основы рефлексотерапии» (ПИР)</p> <p>1.1 Теоретические основы ПИР и определение основных понятий</p> <p>1. Определение и значение биологических знаний для специалистов по оздоровительным технологиям. 2. Основные термины изучаемой дисциплины. 3. Связь основ биологических знаний с педагогическими и психологическими науками. 4. Многоуровневая организация тела человека. 5. Анатомическая позиция. 6. Плоскости движения. 7. Рефлекторная дуга. 8. Мышечные синдромы. 9. Морфотипы строения человека.</p> <p>1.2 Анатомия, физиология и нормальная биомеханика позвоночника</p> <p>1. Функции позвоночника. 2. Строение позвонков. Переходные позвонки. 3. Межпозвонковые диски. 4. Подвижность позвоночника. Физиологические дуги. 5. Мышцы. Строение. Функция. 6. Работа и утомление мышц, мышечный тонус. 7. Физиология работы мышц. 8. Сегментарная иннервация.</p> <p>1.3 Патологическая биомеханика</p> <p>1. Постуральный мышечный баланс. 2. Функциональный блок двигательного сегмента. 3. Теория подвывиха. 4. Теория репозиции межпозвонковых дисков. 5. Теория ущемления менисков. 6. Теория рефлекторного блокирования. 7. Место блокирования. 7. Патогенез блокирования. 8. Последствия блокирования. 9. Локальная гипермобильность (нестабильность). 10. Двигательный паттерн. 11. Двигательный стереотип. 12. Факторы, способствующие развитию патобиомеханических изменений.</p> <p>1.4 Общие принципы осмотра и диагностики</p> <p>1. Кинестезическое исследование. 2. Тестирование силы мышц в клинической практике. 3. Тест мышечной функции. Мышцы и группы мышц. 4. Исследование подвижности суставов. 5. Оценка состояний позвоночно-двигательных сегментов. 6. Основные симптомы функционального блока. 7. Основные симптомы гипермобильности. 8. Рентгенологическое исследование</p> <p>1.5 Профилактика</p> <p>1. Показания и противопоказания к ПИР. 2. Постизометрическая релаксация. 3. ПИР наиболее часто поражаемых скелетных мышц. 4. ПИР для мышц головы и шеи. 5. ПИР для мышц передней и задней части туловища. 6. ПИР для мышц верхней конечности. 7. ПИР для мышц нижней конечности. 8. Мобилизация. 9. Профилактика гипермобильности. 10. Работа на суставах.</p> <p>1.6 Гигиенические требования к проведению ПИР</p> <p>1. Гигиенические требования к помещению. Оборудование кабинета. 2. Температурный режим помещения. 3. Одежда и состояние инструктора для проведения ПИР</p>
Формы промежуточной аттестации	зачет