

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ 07.04.2015 _____ Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД- 167/баз.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальностей:

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(по направлениям)»;

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность
(по направлениям)»;

для направлений специальностей:

1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»;

1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная)»

Минск 2015

СОСТАВИТЕЛИ:

В.И.Приходько, заведующий кафедрой лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

Е.В.Дворянинова, доцент кафедры лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.И.Иванченко, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

И.Н.Рубчя, заведующий кафедрой физиологии и биохимии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2014 № 7);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.02.2015 № 8);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от №)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлениям специальностей: 1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»; 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», в соответствии с требованиями образовательных стандартов высшего образования и учебных планов вышеуказанных направлений специальностей и предназначена для реализации в рамках цикла специальных дисциплин (компонента учреждения высшего образования). Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание, акцентуация на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» необходимы знания по следующим учебным дисциплинам: «Анатомия», «Физиология».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины: формирование у студентов знаний, умений и навыков по использованию средств и методов лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа с профилактической и восстановительной целями при различных заболеваниях и травмах.

Задачи учебной дисциплины:

- формирование знаний об основных средствах и формах лечебной физической культуры, физиологических основах и механизмах воздействия физических упражнений и приемов массажа на организм человека при патологии различных органов и систем;
- формирование понятия о причинах и основных клинических симптомах наиболее часто встречающихся заболеваний органов и систем;
- изучение основ методики проведения занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях и травмах, сеансов массажа с оздоровительными целями, в тренировочном процессе спортсменов, а также при травматических повреждениях.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

социально-личностные:

- 1) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 2) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:*образовательная деятельность:*

- 1) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 2) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

организационно-управленческая деятельность:

- 1) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 2) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

научно-исследовательская деятельность:

- 1) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

физкультурно-оздоровительная деятельность:

- 1) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 2) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 3) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 4) проводить индивидуальные и групповые консультации;
- 5) проводить просветительские психологические мероприятия различной формы.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

– теоретические и организационно-методические основы лечебной физической культуры;

- характеристику основных заболеваний и травм;
- задачи и средства лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах;
- основы массажа, механизмы воздействия массажа на организм, технику массажа, гигиенические основы массажа;
- виды спортивного массажа, особенности массажа в отдельных видах спорта; при спортивных травмах;

уметь:

- дозировать нагрузку в лечебной физической культуре при различных заболеваниях и травмах;
- организовывать занятия по лечебной физической культуре при различных заболеваниях;
- составлять план-конспекты занятий при различных заболеваниях и травмах;
- выполнять различные приемы массажа;
- владеть техникой выполнения различных видов массажа;

владеть:

- навыками проведения уроков (занятий) физической культурой с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- навыками дозирования физической нагрузки при проведении занятий с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- навыками оценки эффективности занятий физической культурой у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- навыками выполнения различных приемов и видов массажа;
- навыками выполнения массажа при различных травмах и заболеваниях у спортсменов.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество – 262, из них – 124 аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 26 часов, практические занятия – 86 часов, семинарские занятия – 12 часов.

Рекомендуемые формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет, экзамен.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов			
		Всего	Из них		
			лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5	6
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1					
Содержательный модуль 1 (СМ-1)					
Основы массажа					
М-1	Теоретические знания по массажу	4	4		
	Тема 1. Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний. Механизмы воздействия массажа на организм	2	2		
	Тема 2. Формы массажа. Классификация массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа	2	2		
М-2	Техника и методика выполнения приемов массажа	18		18	
	Тема 3. Поглаживание. Применение приема на различных участках тела	2		2	
	Тема 4. Выжимание. Применение приема на различных участках тела	4		4	
	Тема 5. Разминание. Применение приема на различных участках тела	4		4	
	Тема 6. Растирание. Применение приема на различных участках тела	4		4	
	Тема 7. Сотрясающие, ударные приёмы. Применение приемов на различных участках тела	2		2	
	Тема 8. Вибрация и движение. Применение приемов на различных участках тела	2		2	

1	2	3	4	5	6
М-3	Спортивный массаж	4		4	
	Тема 9. Тренировочный массаж	2		2	
	Тема 10. Предварительный, восстановительный массаж	2		2	
М-К₁	Контроль успеваемости по СМ-1 «Основы массажа»	2			2
Содержательный модуль 2 (СМ-2)					
Массаж при патологических состояниях у спортсменов					
М-4	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях у спортсменов	6		6	
	Тема 11. Массаж при заболеваниях и повреждениях мышц и надкостницы	2		2	
	Тема 12. Массаж при травматических переломах костей	2		2	
	Тема 13. Массаж при заболеваниях и повреждениях суставов	2		2	
М-5	Массаж как средство оздоровления	4		4	
	Тема 14. Массаж как средство профилактики эмоциональных перегрузок	2		2	
	Тема 15. Самомассаж. Взаимомассаж. Аппаратные методы массажа	2		2	
М-К₂	Контроль успеваемости по СМ-2 «Массаж при патологических состояниях у спортсменов»	2			2
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2					
Содержательный модуль 3 (СМ-3)					
Основы ЛФК. Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии и при острых патологических состояниях					
М-6	Теоретические основы ЛФК	10	4	4	2
	Тема 16. ЛФК – метод неспецифической, функциональной, патогенетической терапии. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2		
	Тема 17. Средства и формы ЛФК	4	2	2	
	Тема 18. Двигательные режимы. Оценка эффективности ЛФК	2		2	
	Тема 19. Теоретические основы ЛФК	2			2

1	2	3	4	5	6
М-7	ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата	6	2	4	
	Тема 20. ЛФК при травмах верхних и нижних конечностей	4	2	2	
	Тема 21. ЛФК при травмах позвоночника и костей таза	2		2	
М-8	ЛФК при нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, острых патологических состояниях	16	4	12	
	Тема 22. ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии у детей	6	2	4	
	Тема 23. ЛФК при сколиотической болезни	4		4	
	Тема 24. ЛФК при заболеваниях суставов	4	2	2	
	Тема 25. ЛФК при ожогах и отморожениях	2		2	
М-К₃	Контроль успеваемости по СМ-3 «Основы ЛФК. Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии и при острых патологических состояниях»	2			2
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3					
Содержательный модуль 4 (СМ-4)					
Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ					
М-9	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	14	6	8	
	Тема 26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8	4	4	
	Тема 27. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	6	2	4	
М-10	ЛФК при заболеваниях органов брюшной полости	10	2	6	2
	Тема 28. ЛФК при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта	6	2	4	
	Тема 29. ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей	2		2	

1	2	3	4	5	6
	Тема 30. ЛФК при заболеваниях внутренних органов	2			2
М-11	ЛФК при нарушениях обмена веществ	4		4	
	Тема 31. ЛФК при ожирении	2		2	
	Тема 32. ЛФК при сахарном диабете	2		2	
М-12	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	12	4	8	
	Тема 33. ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы	4	2	2	
	Тема 34. ЛФК при воспалительных заболеваниях нервов верхних и нижних конечностей	2		2	
	Тема 35. ЛФК при остеохондрозе позвоночника, радикулитах	6	2	4	
М-13	Физическая культура в специальных медицинских группах в учреждениях среднего и высшего образования	8		8	
	Тема 36. Физическая культура в специальных медицинских группах в учреждениях общего среднего образования	4		4	
	Тема 37. Физическая культура в специальных учебных отделениях в учреждениях высшего и среднего специального образования	4		4	
М-К₄	Контроль успеваемости по СМ-4 «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ»	2			2
	Итого	124	26	86	12

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1

Содержательный модуль 1 (СМ-1) ОСНОВЫ МАССАЖА

Модуль 1 (М-1) ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПО МАССАЖУ

Тема 1. МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Понятие о массаже. Роль систематического применения массажа в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний. Механизм физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Зависимость ответных реакций организма от его состояния, характера массажа и используемых приемов. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.

Тема 2. ФОРМЫ МАССАЖА. КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа. Частный массаж. Методика проведения сеанса частного массажа. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический. Аппаратный массаж: вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж. Гигиенические основы массажа. Гигиенические требования к помещению. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Модуль 2 (М-2) ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА

Тема 3. ПОГЛАЖИВАНИЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМА НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о приеме поглаживание. Физиологическое действие поглаживания на кожу, нервную систему. Особенности воздействия поглаживания в области рефлексогенных зон. Основные технические требования к выполнению приема поглаживание. Разновидности поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, концентрическое, поглаживание одной и двумя руками.

Особенности выполнения приема поглаживание на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема поглаживание на различных участках тела.

Тема 4. ВЫЖИМАНИЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМА НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о приеме выжимание. Особенности физиологического действия выжимания. Основные технические требования к выполнению приема выжимание. Разновидности выжимания: поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками, обхватом (с отягощением). Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема. Особенности выполнения приема поглаживание на различных участках тела. Значение выжимания при проведении сеанса в условиях банной процедуры. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема выжимание на различных участках тела.

Тема 5. РАЗМИНАНИЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМА НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического действия разминание. Техника выполнения основных приемов. Классификация приема разминание. Разновидности приема разминание I-ой группы: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное. Общие методические указания. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема разминание I-ой группы. Разновидности приема разминания II-ой группы: щипцеобразное, фалангами пальцев, согнутой в кулак одной рукой и двумя руками с отягощением, подушечками 4-х пальцев. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема разминание II-ой группы.

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема разминание на различных участках тела.

Тема 6. РАСТИРАНИЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМА НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия растирания. Техника выполнения приема растирание.

Разновидности приема: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное, подушечками 4-х пальцев одной руки и с отягощением, подушечкой большого пальца, основаниями ладоней (ладони), гребнями кулаков, лучевым краем кисти, «щипцы». Общие методические указания к выполнению приема растирание. Особенности

техники выполнения приема растирание на различных участках тела, в частности, области суставов, связок, сухожилий. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема растирание на различных участках тела.

Тема 7. СОТРЯСАЮЩИЕ, УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОМ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о сотрясающих приемах. Особенности физиологического действия. Техника выполнения сотрясающих приемов. Общие методические указания к выполнению сотрясающих приемов. Особенности техники выполнения сотрясающих приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении данных приемов. Практическое освоение техники выполнения сотрясающих приемов на различных участках тела.

Понятие об ударных приемах. Особенности физиологического действия. Разновидности ударных приемов: поколачивание, похлопывание, рубление. Особенности выполнения приемов на различных областях тела. Общие методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Противопоказания к их выполнению. Практическое освоение техники выполнения ударных приемов.

Тема 8. ВИБРАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОМ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Понятие о приеме вибрация. Особенности физиологического действия. Техника выполнения приема. Разновидности: стабильная, лабильная. Особенности выполнения разновидностей приема на различных областях тела. Общие методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема вибрация.

Понятие о приеме движение. Особенности физиологического действия. Техника выполнения приема. Разновидности движений: пассивные, активные, с сопротивлением. Особенности выполнения разновидностей приема движение в различных суставах. Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема движение, на различных участках тела.

Модуль 3 (М-4) СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Тема 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАССАЖ

Понятие о тренировочном массаже, его физиологическое обоснование. Задачи. Основные принципы построения тренировочного массажа. Особенности методики данного вида массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, сохранения

спортивной формы. Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена. Составление плана проведения сеанса тренировочного массажа. Практическое освоение проведения сеанса тренировочного массажа.

Тема 10. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Понятие о предварительном массаже, его физиологическое обоснование. Задачи. Разновидности сеансов предварительного массажа, и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий, мобилизующий. Особенности предварительного массажа в зависимости от видов спорта и характера тренировки. Составление плана проведения сеанса предварительного массажа. Практическое освоение проведения сеанса предварительного массажа.

Модуль контроля (М-К₁)

Контроль успеваемости по СМ-1 «Основы массажа»

Контроль осуществляется в форме устных и письменных тестовых заданий, решения разноуровневых ситуационных задач.

Содержательный модуль 2 (СМ-2)

МАССАЖ ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ

Модуль 4 (М-4)

МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ

Тема 11. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ МЫШЦ И НАДКОСТНИЦЫ

Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы костей и надкостницы у спортсменов (периатиты, остеопатии). Клинические проявления. Физиологическое влияние массажа при этих патологических состояниях. Задачи массажа.

Основные принципы методики сеанса массажа. Виды массажа при заболеваниях костей и надкостницы. Противопоказания к применению массажа. Составление плана проведения массажа. Практическое выполнение сеанса массажа при заболеваниях костей и надкостницы.

Тема 12. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Понятие о переломах. Классификация переломов. Основные клинические симптомы при переломах. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Понятие о сеансе массажа при переломах костей. Физиологическое влияние массажа на течение заболевания.

Задачи массажа. Основные принципы методики сеанса массажа в различные периоды лечения переломов (иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный). Составление плана проведения массажа. Практическое выполнение сеанса массажа при переломах.

Тема 13. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ СУСТАВОВ

Понятие о травмах и заболеваниях суставов. Клинико-физиологическое обоснование воздействия массажа при болезнях суставов. План массажа. Методика проведения массажа. Задачи массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа при заболеваниях и повреждениях суставов.

Физиологическое влияние массажа на течение заболевания. Основные принципы методики сеанса массажа при вывихах и ушибах. Практическое выполнение массажа при заболеваниях и травмах суставов.

Модуль 5 (М-5)

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Тема 14. МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК

Факторы, влияющие на эмоциональное состояние. Профилактика эмоциональных перегрузок у спортсменов в различные периоды тренировочного процесса. Методика проведения массажа при эмоциональной нагрузке у спортсменов. Составление плана проведения сеанса массажа при эмоциональных перегрузках. Продолжительность сеанса при различных эмоциональных перегрузках. Проведение процедуры массажа.

Тема 15. САМОМАССАЖ. ВЗАИМОМАССАЖ. АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ МАССАЖА

Понятие о самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности проведения общего сеанса самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп.

Самомассаж и баня. Самомассаж при помощи аппаратов. Понятие «взаимомассаж». Особенности сеанса взаимомассажа. Использование взаимомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже).

Особенности физиологического действия аппаратного массажа. Сочетание аппаратного массажа с ручным. Практическое освоение самомассажа, взаимомассажа.

Модуль контроля (М-К₂)

Контроль успеваемости по СМ-2 «Массаж при патологических состояниях у спортсменов»

Контроль осуществляется в форме устных и письменных тестовых заданий, решения разноуровневых ситуационных задач.

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2

Содержательный модуль 3 (СМ-3)

ОСНОВЫ ЛФК. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ И ПРИ ОСТРЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

Модуль 6 (М-6)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛФК

Тема 16. ЛФК – МЕТОД НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ, ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ. КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая история применения ЛФК. Физическая культура как механизм социальной адаптации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Виды, этапы, принципы реабилитации. Понятие о ЛФК как одном из методов медицинской реабилитации. Особенности метода ЛФК. Значение ЛФК в восстановлении больных, в том числе спортсменов. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Суть нервного и гуморального механизмов ответной реакции больного на физическую нагрузку. Сложная межсистемная регуляция физиологических функций. Связь между мышечной деятельностью и функциями органов и систем, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича. Лечебное действие физических упражнений. Современное представление о механизмах тонизирующего, трофического влияния физических упражнений, компенсации и нормализации функций.

Тема 17. СРЕДСТВА И ФОРМЫ ЛФК

Основные и дополнительные средства лечебной физической культуры. Физические упражнения как основное средство ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, и

их характеристика. Понятия «специальные упражнения» и «общеразвивающие упражнения». Формы лечебной физической культуры. Основы методики. Показания и противопоказания к применению ЛФК при различных патологических состояниях. Оснащение зала или кабинета ЛФК.

Тема 18. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛФК

Дозировка физической нагрузки в лечебной физической культуре. Характеристика двигательных режимов на разных этапах восстановления (постельный, палатный, свободный, щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий). Задачи, средства, дозировка нагрузки на каждом из двигательных режимов. Методы применяемые в оценке эффективности лечебной физической культуры. Исследование физического развития (антропометрический, соматоскопии). Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Применение контрольно-педагогических тестов. Интерпретация результатов тестирования, применение полученных данных в целях коррекции дозировки физических нагрузок.

Тема 19. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛФК (семинар по темам 16-18)

Модуль 7(М-7) **ЛФК ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Тема 20. ЛФК ПРИ ТРАВМАХ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Понятие о травмах и травматической болезни. Классификация травм и переломов конечностей. Основные клинические симптомы. Периоды применения ЛФК. Средства, формы ЛФК при травмах конечностей. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи и особенности методики ЛФК в различные периоды лечения травм. Характеристика и подбор специальных упражнений в зависимости от периода применения ЛФК. Особенности применения ЛФК при травмах у спортсменов. Составление комплексов физических упражнений для больных при травмах верхних и нижних конечностей. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой при переломах.

Тема 21. ЛФК ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА И КОСТЕЙ ТАЗА

Классификация, характеристика патологического процесса при травмах позвоночника и костей таза. Первая помощь, возможные осложнения. Периоды, двигательные режимы, средства лечебной

физической культуры при лечении травм позвоночника и костей таза. Методика лечебной физической культуры и ее особенности в зависимости от периода и локализации травм. Применяемые укладки. Подбор специальных упражнений.

Составление планов-конспектов занятий, комплексов физических упражнений при переломах позвоночника и костей таза. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Модуль 8 (М-8)

ЛФК ПРИ НАРУШЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ОСТРЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

Тема 22. ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИИ У ДЕТЕЙ

Физиологические изгибы позвоночника, их значение. Характеристика правильной осанки. Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Причины их возникновения. Влияние нарушения осанки на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Профилактика возникновения дефектов осанки.

Задачи и особенности методики лечебной физической культуры при нарушениях осанки. Подбор специальных упражнений в зависимости от нарушений изгибов позвоночника.

Особенности коррекции нарушений осанки у спортсменов различных видов спорта.

Анатомо-топографические сведения о стопе. Плоскостопие. Причины возникновения, признаки, диагностика. Задачи ЛФК, подбор специальных упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при плоскостопии.

Составление план-конспектов лечебной гимнастики при нарушениях осанки и плоскостопии. Оценка эффективности занятий.

Тема 23. ЛФК ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Этиология и патогенез сколиотической болезни. Степени и типы сколиоза. Профилактика и лечение. Показания и противопоказания к проведению лечебной физической культуры при сколиотической болезни. Роль лечебной физической культуры в комплексном лечении. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сколиотической болезни.

Задачи и средства лечебной физической культуры при сколиотической болезни. Подбор и дозировка физических упражнений в зависимости от вида сколиоза, степени тяжести течения заболевания, периода лечения, возраста пациента. Лечебное плавание и его роль в комплексном лечении сколиотической болезни.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий для больных сколиотической болезнью разной степени тяжести. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Тема 24. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Понятия об артритах и артрозах. Основные сведения об этиологии, патогенезе и клинических признаках заболеваний суставов, возможных осложнениях. Роль ЛФК в их лечении. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Задачи, средства лечебной физической культуры.

Особенности методики лечебной гимнастики при артритах и артрозах в зависимости от фазы заболевания. Подбор специальных упражнений в различные периоды лечения.

Особенности применения ЛФК при заболеваниях суставов у спортсменов.

Составление планов-конспектов занятий, комплексов физических упражнений при заболеваниях суставов. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Тема 25. ЛФК ПРИ ОЖОГАХ И ОТМОРОЖЕНИЯХ

Ожоги и отморожения. Характеристика течения ожоговой болезни (ожоговый шок, острая токсемия, септикотоксемия, выздоровление). Характеристика различных степеней отморожений. Роль ЛФК в восстановлении больных при ожогах и отморожениях. Задачи средства ЛФК на различных этапах реабилитации. Показания и противопоказания к применению лечебной гимнастики. Подбор специальных упражнений. Особенности методик лечебной гимнастики при ожогах и отморожениях.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой при ожогах и отморожениях. Оценка эффективности лечебной гимнастики при восстановлении функций у больных при ожогах и отморожениях.

Модуль контроля (М-К₃)

Контроль успеваемости по СМ-3 «Основы ЛФК. Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии и при острых патологических состояниях»

Контроль осуществляется в форме устных и письменных тестовых заданий, решения разноуровневых ситуационных задач.

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3

Содержательный модуль 4 (СМ-4)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Модуль 9 (М-9)

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Тема 26. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Факторы риска заболеваний сердца и сосудов. Основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы. Стадии сердечной недостаточности, их характеристика. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Влияние физических упражнений на основные факторы риска развития заболеваний сердца и сосудов. Задачи, средства лечебной физической культуры в зависимости от степени сердечной недостаточности. Клинические симптомы ишемической болезни сердца. Функциональные классы в зависимости от толерантности к физической нагрузке. Дозирование физической нагрузки в зависимости от периода, функционального класса больного.

Понятие «артериальная гипертензия». Причины и клиническое течение. Характеристика стадий артериальной гипертензии. Варианты нарушений гемодинамики при артериальной гипертензии. Общие и специальные задачи лечебной физической культуры. Характеристика средств лечебной физической культуры, оказывающих патогенетическое действие при лечении артериальной гипертензии. Особенности методика занятий лечебной физической культурой.

Составление планов-конспектов занятий лечебной физической культурой при ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии на различных этапах восстановления. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 27. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма и др.). Причины возникновения. Характеристика патологического процесса, возможные осложнения. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Задачи, средства лечебной физической культуры, характеристика специальных упражнений в различные периоды

заболеваний. Особенности методики ЛФК при пневмонии и бронхиальной астме.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой при патологии дыхательной системы. Оценка эффективности лечебной гимнастики при восстановлении функций у больных с заболеваниями органов дыхания.

Модуль 10 (М-10)

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Тема 28. ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) (гастрит, язвенная болезнь, заболевания кишечника, спланхоптоз). Этиология. Клинические проявления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Задачи, средства ЛФК на различных этапах реабилитации. Особенности методики лечебной физической культуры при патологии ЖКТ. Подбор специальных упражнений в зависимости от секторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта.

Составление комплексов физических упражнений, план-конспектов занятий лечебной гимнастикой при патологии ЖКТ. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Тема 29. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Заболевания печени и желчевыводящих путей (холецистит, желчекаменная болезнь, гепатит, дискинезия желчевыводящих путей). Причины возникновения. Характеристика патологического процесса, нарушение функций организма при патологии печени и желчевыводящих путей. Задачи, средства лечебной физической культуры. Подбор специальных упражнений.

Особенности методики ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Оценка эффективности лечебной гимнастики при восстановлении функций у больных при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Тема 30. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

(семинар по темам 26-29)

Модуль 11 (М-11)

ЛФК ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Тема 31. ЛФК ПРИ ОЖИРЕНИИ

Ожирение. Причины возникновения ожирения. Периоды заболевания. Основные клинические симптомы ожирения. Нарушения функций органов и систем при нарушениях жирового обмена. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ожирении. Задачи и средства ЛФК на различных этапах реабилитации при ожирении. Особенности методики лечебной гимнастики.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой при ожирении. Оценка эффективности лечебной физической культуры при ожирении.

Тема 32. ЛФК ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет. Причины возникновения сахарного диабета. Периоды заболеваний. Основные клинические симптомы, нарушения функций органов и систем, осложнения при сахарном диабете. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете. Задачи и средства ЛФК на различных этапах реабилитации. Особенности методики лечебной гимнастики при сахарном диабете.

Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой. Оценка эффективности лечебной физической культуры при сахарном диабете.

Модуль 12 (М-12)

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Тема 33. ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Социальное значение сосудисто-мозговых, травматических, нейроинфекционных поражений нервной системы. Усиление адаптационных способностей человека – основа восстановительного направления ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры у неврологических больных. Механизмы лечебного действия физических упражнений при неврологических заболеваниях.

Понятие о нарушении мозгового кровообращения, причины, клинические признаки.

Задачи, средства и формы лечебной физической культуры в разные периоды лечения больных с нарушениями мозгового кровообращения.

Составление планов-конспектов занятий и комплексов упражнений при нарушениях мозгового кровообращения. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Тема 34. ЛФК ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВОВ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Анатомо-физиологическая характеристика периферической нервной системы. Двигательная сенсорная система. Причины заболеваний периферической нервной системы. Клинические симптомы. Заболевания и травмы нервов верхних и нижних конечностей. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при травмах нервов верхних и нижних конечностей. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Задачи, средства и формы лечебной физической культуры в разные периоды лечения больных с заболеваниями и травмами нервов верхних и нижних конечностей. Специальные упражнения на разных этапах восстановительного лечения. Особенности методики лечебной физической культуры.

Составление планов-конспектов занятий и комплексов упражнений при заболеваниях и травмах нервов верхних и нижних конечностей. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Тема 35. ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА, РАДИКУЛИТАХ

Понятия об остеохондрозе позвоночника и радикулитах. Причины возникновения и механизмы развития остеохондроза и радикулита. Клинические признаки заболеваний. Противопоказания к применению лечебной физической культуры. Роль физических упражнений в восстановлении больных с остеохондрозом позвоночника и радикулитами. Механизмы лечебного действия физических упражнений у больных при остеохондрозе и радикулитах. Этапы восстановительного лечения.

Задачи, средства и формы лечебной физической культуры в разные периоды лечения больных с различными видами остеохондроза позвоночника и радикулитах. Специальные упражнения на разных этапах восстановительного лечения.

Составление планов-конспектов занятий и комплексов упражнений при различных видах остеохондроза позвоночника и радикулитах. Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой.

Модуль 13 (М-13)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА 36. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний в детском и подростковом возрасте. Принципы комплектования специальных

медицинских групп в школах. Содержание базового и вариативного компонентов программы по физическому воспитанию для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах. Двигательные режимы. Средства физического воспитания в зависимости от характера патологического процесса в организме занимающихся.

Особенности методики занятий физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, подбор специальных упражнений при заболеваниях различных органов и систем. Дозирование физической нагрузки. Оценка правильности распределения нагрузки на уроках. Учет эффективности занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.

ТЕМА 37. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний в молодом возрасте. Принципы комплектования групп в специальных учебных отделениях в учреждениях высшего и среднего специального образования. Содержание базового и вариативного компонентов программы по физическому воспитанию для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Задачи физического воспитания в специальных учебных отделениях. Двигательные режимы.

Особенности методики занятий физической культурой у занимающихся подгрупп А, Б и В. Подбор специальных упражнений при заболеваниях различных органов и систем. Дозирование физической нагрузки. Оценка правильности распределения нагрузки на занятиях. Учет эффективности занятий по физическому воспитанию в специальных учебных отделениях.

Модуль контроля (М-К₄)

Контроль успеваемости по СМ-4 «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ»

Контроль осуществляется в форме устных и письменных тестовых заданий, решения разноуровневых ситуационных задач.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение научной литературы по вопросам особенностей методики лечебной физической культуры при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Изучение научной литературы по вопросам особенностей методики лечебной физической культуры при соматических заболеваниях.
3. Подготовка к экзаменам и зачету.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Поглаживание. Применение приема на различных участках тела.
2. Выжимание. Применение приема на различных участках тела.
3. Разминание. Применение приема на различных участках тела.
4. Растирание. Применение приема на различных участках тела.
5. Сотрясающие, ударные приемы. Применение приемов на различных участках тела.
6. Вибрация и движение. Применение приемов на различных участках тела.
7. Тренировочный массаж.
8. Предварительный массаж, восстановительный массаж.
9. Массаж при заболеваниях и повреждениях мышц и надкостницы.
10. Массаж при травматических переломах костей.
11. Массаж при заболеваниях и повреждениях суставов.
12. Массаж как средство профилактики эмоциональных перегрузок.
13. Самомассаж. Взаимомассаж. Аппаратные методы массажа.
14. Средства и формы ЛФК.
15. Двигательные режимы. Оценка эффективности ЛФК.
16. ЛФК при травмах верхних и нижних конечностей.
17. ЛФК при травмах позвоночника и костей таза.
18. ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии у детей.
19. ЛФК при сколиотической болезни.
20. ЛФК при заболеваниях суставов.
21. ЛФК при ожогах и отморожениях.
22. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
23. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
24. ЛФК при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
25. ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
26. ЛФК при ожирении.
27. ЛФК при сахарном диабете.

28. ЛФК при заболеваниях и травмах центральной нервной системы.
29. ЛФК при воспалительных заболеваниях нервов верхних и нижних конечностей.
30. ЛФК при остеохондрозе позвоночника, радикулитах.
31. Физическая культура в специальных медицинских группах в учреждениях общего среднего образования.
32. Физическая культура в специальных учебных отделениях в учреждениях высшего и среднего специального образования.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Теоретические основы ЛФК.
2. ЛФК при заболеваниях внутренних органов

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

– методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание), наглядные (демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод), практические (упражнения), работа с книгой (составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование).

– методы стимулирования учебной деятельности: методы формирования познавательного интереса (содержание учебного материала, его актуальность, познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении); методы стимулирования долга и ответственности в учении (убеждение в значимости учения, предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении). Указанные методы должны формировать познавательный интерес, вызывать желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать трудности, проявлять настойчивость в постижении учебного материала.

– методы контроля и самоконтроля: методы устного контроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены); методы письменного контроля (контрольные письменные работы, письменный самоконтроль); методы практического контроля (составление плана сеанса массажа).

– предметно ориентированные технологии: технология полного усвоения знаний, технология разноуровневого обучения, технология модульного обучения).

– лично ориентированные технологии: (технология развивающего

обучения, технология проблемного обучения, технология обучения как учебного исследования, технология коллективной мыследеятельности, технология «Учебное портфолио», технология «Мастерская знаний»).

– коммуникативные образовательные технологии (дискуссия, мозговой штурм, учебные дебаты, круглый стол).

– игровые образовательные технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом для студентов, обучающихся по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», по направлениям специальностей: 1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»; 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» предусмотрены: зачет, экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки.

2. Устный опрос.

3. Письменный опрос.

4. Реферат.

Обязательными условиями допуска студента к зачету и экзамену являются:

– освоение теоретических разделов программы по семестрам и курсам обучения;

– регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень знаний;

– формирование умений и навыков в профессионально-прикладной деятельности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных
	теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая

	культура и массаж»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной

	программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение
	основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях,

	творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень <u>культуры исполнения заданий</u>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учеб. пособие / А. А. Бирюков. – Киев : Олимпийская литература, 1995. – 200 с.
3. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учеб. пособие для студентов вузов / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 2000. – 296 с.
4. Васичкин, В. И. Все о массаже / В. И. Васичкин. – М. : АСТ, 2006. – 368 с.
5. Васичкин, В. И. Лечебный и гигиенический массаж : практ. рук. / В. И. Васичкин. – 3-е изд. – Минск : Беларусь, 1997. – 262 с.
6. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 608 с.
7. Дубровский, В. И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов / В. И. Дубровский. – Л. : Медицина, 1986. – 200 с.
8. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
9. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 416 с.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учеб. для вузов / М. М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Справочник по детской лечебной физической культуре / под. ред. М. И. Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – 360 с.
12. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 608 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

13. Анатомия человека : в 2 т. / Э. И. Борзяк, В. Я. Бочаров ; под ред. М. Р. Сапина. – М. : Медицина, 1993. – Т. 2. – 560 с.
14. Аурин, А. С. Биомеханика двигательного аппарата человека / А. С. Аурин, В. М. Зациорский, В. Н. Селезнев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 49 с.
15. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн ; под ред. В. П. Зинченко. – М. : ИПП ; Воронеж : Модек, 1997. – 608 с.
16. Бирюков, А. А. Массаж в борьбе с недугами / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 78 с.
17. Бирюков, А. А. Массаж : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
18. Бирюков, А. А. Самомассаж для всех и каждого / А. А. Бирюков – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
19. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.
20. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. Н. Епифанова. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.
21. Погосян, М. М. Самомассаж и гимнастика для вынужденной сидячей работы / М. М. Погосян // Материалы симпозиума «Нетрадиционные технологии

функциональной диагностики в спортивной медицине», (28-29 окт. 2001 г.). – Малаховка, 2001. – С. 115–128.

22. Правосудова, В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре : для ин-тов физ. культуры. – М., 1980

23. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В. К. Добровольского. – М., 1974. – 480 с.

24. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учеб. пособие / И. В. Лукомский, Э. Э. Стэх, В. С. Улащик ; под. ред. В. С. Улащика. – Минск : Высшая школа, 1999. – 335 с.