

**Планы семинарских занятий
по дисциплине «ЛФК и массаж» (массаж) для студентов 3 курса дфпо и 4
зфпо для всех факультетов**

**М-К1 Контроль успеваемости по СМ-1 «Основы массажа»
(итоговый семинар)**

Время: 2 учебных часа

1. История развития массажа.
2. Физиологические основы массажа.
3. Влияние массажа на нервную систему.
4. Влияние массажа на кожу.
5. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.
7. Влияние массажа на мышечную систему.
8. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
9. Формы и методы массажа.
10. Поглаживание, понятие о приеме, физиологическое действие.
11. Разновидности приемов поглаживания.
12. Выжимание, понятие о приеме. Физиологическое действие.
13. Разновидности приемов выжимания.
14. Разминание, понятие о приеме, физиологическое действие.
15. Разновидности приемов разминания.
16. Растирание, понятие о приеме, физиологическое действие.
17. Разновидности приемов растирания.
18. Виды движений, физиологическое действие.
19. Ударные приемы, физиологическое действие.
20. Виды ударных приемов.
21. Виды сотрясающих приемов.
22. Вибрация, понятие о приеме.
23. Понятие о частном массаже.
24. Массаж спины.
25. Массаж шеи.
26. Массаж плеча.
27. Массаж предплечья.
28. Массаж области таза.
29. Массаж бедра.
30. Массаж икроножной мышцы.
31. Массаж ахиллова сухожилия.
32. Массаж коленного сустава.
33. Массаж голеностопного сустава.

34. Массаж груди.
35. Массаж локтевого сустава.
36. Массаж лучезапястного сустава.
37. Массаж живота.
38. Общий массаж, цели его применения.
39. Гигиенический массаж, цели его применения.
40. Спортивный массаж, цели его применения. Подразделения.
41. Тренировочный массаж, цели его применения.
42. Предварительный массаж, цели его применения.
43. Восстановительный массаж, цели его применения.
44. Использование бани в спортивной практике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бирюков, А.А. Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж / А.А. Бирюков. – Киев, 1995. – 150 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-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 368 с.
5. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж: практическое руководство / В.И. Васичкин. – 3-е изд. – Минск: Беларусь, 1997. – 262 с.

М-К2 Контроль успеваемости по СМ-2 «Массаж при патологических состояниях у спортсменов» (итоговый семинар)

Время: 2 учебных часа

1. Наиболее распространенные заболевания и травмы спортсменов.
2. Методика массажа при периартрите локтевого сустава.
3. Методика массажа при тендовагините сгибателей кисти.
4. Методика массажа при ушибах.
5. Методика массажа при повреждениях сумочно-связочного аппарата.
6. Методика массажа при тендовагините разгибателей стопы.
7. Методика массажа при переломе мыщелков большой берцовой кости.
8. Методика массажа при вывихах.
9. Методика проведения массажа при спортивных травмах различной локализации.

10. Методика массажа при артрозе коленного сустава.
11. Методика массажа при переломе костей голени в области голеностопного сустава.
12. Методика массажа при остром миозите.
13. Методика массажа при артрозе локтевого сустава.
14. Методика массажа при переломах надколенника.
15. Методика массажа при вывихах надколенника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж / А.А. Бирюков. – Киев, 1995. – 150 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-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 368 с.
5. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж: практическое руководство / В.И. Васичкин. – 3-е изд. – Минск: Беларусь, 1997. – 262 с.

МК-1 Контроль успеваемости по СМ-1 «Теоретические основы ЛФК»»

Время: 2 учебных часа

Перечень вопросов к семинару.

1. Краткая история применения ЛФК.
2. Виды, этапы, принципы восстановления. Понятие о ЛФК как одном из методов медицинского восстановления.
3. Особенности метода ЛФК. Значение ЛФК в реабилитации больных, в том числе спортсменов.
4. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений (ФУ).
5. Суть нервного и гуморального механизмов ответной реакции больного на ФУ. Сложная межсистемная регуляция физиологических функций.
6. Связь между мышечной деятельностью и функциями органов и систем, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р.Могендовича.
7. Лечебное действие физических упражнений.
8. Современное представление о механизмах тонизирующего, трофического влияния физических упражнений, компенсации и нормализации функций.

9. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений
10. Особенности методики лечебного применения физических упражнений.
11. Основные принципы проведения ЛФК. Формы проведения ЛФК.
12. Показания и противопоказания к применению ЛФК при различных патологических состояниях.
13. Двигательные режимы.
14. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений
15. Особенности методики лечебного применения физических упражнений.
16. Основные принципы проведения ЛФК. Формы проведения ЛФК.
17. Показания и противопоказания к применению ЛФК при различных патологических состояниях.
18. Двигательные режимы.
19. Классификация физических упражнений
20. Общая характеристика физических упражнений:
 - идеомоторные,
 - гимнастические,
 - спортивно-прикладные,
 - дозированные игры и др.
21. Организация работы по ЛФК.
22. Обязанности персонала.
23. Требования к помещениям и документации.
24. Характеристика этапов восстановления.
25. Методы оценки эффективности ЛФК.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура: учебник для ИФК/ под ред. С.Н.Попова.- М.,1988.-271 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. ; Гриф МО РФ. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 526 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Имеется электронный вариант.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд., стер. ; Допущено МО РФ. - М. : Академия, 2008. - 414 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура : краткий курс лекций / М-во образования Республики Беларусь; ВГУ им. П.М.Машерова, Каф.

- анатомии и физиологии; авт.-сост. Н.М.Медвецкая, А.А.Синютин. - Витебск : ВГУ им.П.М.Машерова, 2009. - 69 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с.
 3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с. : ил. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов).

МК-2 Контроль успеваемости по СМ-2 «Основы ЛФК. Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии и при острых патологических состояниях»

Время: 2 учебных часа

Перечень вопросов к семинару.

1. Классификация травм опорно-двигательного аппарата.
2. Основные клинические симптомы.
3. Периоды применения ЛФК.
4. Средства, формы ЛФК при травмах конечностей.
5. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью.
6. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
7. Задачи и особенности методики ЛФК в различные периоды лечения травм.
8. ЛФК при переломах диафиза предплечья. Специальные упражнения. Периоды ЛФК.
9. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости.
10. ЛФК при переломах костей кисти.
11. ЛФК при переломах и вывихах ключицы.
12. ЛФК при травмах локтевого сустава.
13. Составление комплекса физических упражнений и планов-конспектов занятий ЛГ с больными с травмами верхних конечностей.
14. Оценка эффективности ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.
15. ЛФК при диафизарных переломах бедра.
16. ЛФК при травмах коленного сустава.
17. ЛФК при переломах костей стопы.
18. ЛФК при повреждениях сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава.
19. Оценка эффективности ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.
20. Классификация, характеристика патологического процесса при травмах позвоночника и костей таза.

21. Первая помощь, возможные осложнения.
22. Периоды, двигательные режимы, средства ЛФК при лечении травм позвоночника и костей таза.
23. Методика ЛФК и ее особенности в зависимости от периода и локализации травм.
24. Применяемые укладки.
25. Подбор специальных упражнений.
26. Определение эффективности проведенных занятий ЛГ.
27. Основные клинико-физиологические проявления и методы комплексного лечения ожоговой болезни
28. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений при ожоговой болезни
29. Методика ЛФК при ожоговой болезни
30. Клинико-физиологическое обоснование и методика ЛФК при отморожениях.
31. Подбор специальных упражнений в различные периоды лечения.
32. Составление планов-конспектов занятий, комплексов физических упражнений при проведении занятий ЛГ.
33. Методы определения эффективности проведения занятий лечебной гимнастикой.
34. Применение общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры, подбор специальных упражнений, с помощью которых достигается исправление нарушенной осанки.
35. Сколиотическая болезнь. Причины. Классификация.
36. Задачи ЛФК при лечении сколиотической болезни в различные периоды в зависимости от степени тяжести заболевания.
37. Средства использования ЛФК при лечении сколиотической болезни в различные периоды в зависимости от степени тяжести заболевания.
38. Особенности методики ЛФК. Исходные положения. Подбор специальных упражнений.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура: учебник для ИФК/ под ред. С.Н.Попова.- М.,1988.-271 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. ; Гриф МО РФ. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 526 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Имеется электронный вариант.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд., стер. ; Допущено МО РФ. - М. : Академия, 2008. - 414 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура : краткий курс лекций / М-во образования Республики Беларусь; ВГУ им. П.М.Машерова, Каф. анатомии и физиологии; авт.-сост. Н.М.Медведцкая, А.А.Синютич. - Витебск : ВГУ им.П.М.Машерова, 2009. - 69 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с. : ил. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов).

МК-3 Контроль успеваемости по СМ-3 «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов»

Время: 2 учебных часа

Перечень вопросов к семинару.

1. 1.Анатомо-топографические сведения о сердечно-сосудистой системе (ССС).
2. Основные понятия о некоторых заболеваниях ССС (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ревматизм, гипотоническая и гипертоническая болезнь).
3. Этиология заболеваний.
4. Характеристика патологического процесса, нарушения и компенсация функций ССС на различных стадиях заболевания.
5. Характеристика степеней нарушения кровообращения.
6. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
7. Задачи ЛФК на различных этапах реабилитации в зависимости от степени недостаточности кровообращения.
8. Средства лечебной гимнастики.
9. Влияния физических упражнений на основные факторы риска развития заболеваний ССС.
10. Особенности методики лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
11. Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Их подбор в зависимости от степени недостаточности кровообращения.
12. Дозировка физической нагрузки на различных этапах реабилитации.

13. Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий ЛГ при заболеваниях ССС.
14. Приобретение навыков в проведении занятий лечебной гимнастики с больными с патологией сердечно-сосудистой системы.
15. Оценка влияния физических упражнений на восстановление функций у больных при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Механизм действия физических упражнений при заболевании ССС.
17. Влияние физических упражнений на факторы риска патологии сердца.
18. Ишемическая болезнь сердца. Понятие.
19. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Ишемическая болезнь сердца. ЛФК при стенокардии. Периоды.
21. Понятие о функциональных классах (ФК) при ишемических поражениях сердца.
22. Дозировка нагрузки при ишемических поражениях сердца в зависимости от ФК.
23. ЛФК при гипертонической болезни.
24. ЛФК при гипотонической болезни.
25. Оценка эффективности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Понятие о заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма и др.).
27. Причины возникновения.
28. Характеристика патологического процесса, возможные осложнения.
29. Задачи ЛГ в различные периоды заболеваний.
30. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
31. Средства ЛФК. характеристика специальных упражнений.
32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
33. Особенности методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания
34. Подбор специальных упражнений в различные периоды применения ЛФК.
35. Физические упражнения при патологии дыхательной системы:
36. ЛФК при хронических бронхитах.
37. ЛФК при бронхиальной астме.
38. ЛФК при пневмонии.
39. ЛФК при плеврите.
40. Оценка эффективности лечебной гимнастики при восстановлении функций у больных с заболеваниями органов дыхания.
41. Понятие о заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) (гастрит, язвенная болезнь, заболевания кишечника, спланхоптоз).
42. Этиология и клинические проявления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
43. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
44. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ и периоды их применения.

45. Задачи и средства ЛФК на различных этапах реабилитации.
46. Особенности методики лечебной физической культуры при патологии ЖКТ.
47. Понятие о заболеваниях печени и желчевыводящих путей (холециститы, дискинезии желчевыводящих путей) .
48. Этиология и клинические проявления при заболеваниях печени и желчевыводящих путей
49. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
50. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях печени и желчевыводящих путей и периоды их применения.
51. Задачи и средства ЛФК на различных этапах реабилитации.
52. Клинические проявления заболеваний грудной клетки и брюшной полости, требующих оперативного вмешательства.
53. Задачи ЛФК при операциях на органах грудной клетки (легких, сердце) в предоперационной и послеоперационной периодах.
54. Задачи ЛФК при операциях на органах брюшной полости (желудке 12-перстной кишке, грыжесечении) в предоперационном и послеоперационном периодах.
55. Особенности методики ЛГ в различные периоды применения ЛФК при операциях на грудной клетке и брюшной полости.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура: учебник для ИФК/ под ред.С.Н.Попова.- М.,1988.-271 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. ; Гриф МО РФ. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 526 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Имеется электронный вариант.
- 3.Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд., стер. ; Допущено МО РФ. - М. : Академия, 2008. - 414 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1.Лечебная физическая культура : краткий курс лекций / М-во образования Республики Беларусь; ВГУ им. П.М.Машерова, Каф. анатомии и физиологии; авт.-сост. Н.М.Медвецкая, А.А.Синютич. - Витебск : ВГУ им.П.М.Машерова, 2009. - 69 с
- 2.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с.
- 3.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с. : ил. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов).

МК-4 Контроль успеваемости по СМ-4 «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ» по теме: ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях нервной системы»

1. Понятие об остеохондрозе.
2. Лечение остеохондрозов.
3. Шейный остеохондроз и его неврологические синдромы.
4. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе.
5. Поясничный остеохондроз. Синдром пояснично-крестцового радикулита.
6. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе.
7. Основные заболевания ЦНС и их клинические проявления .
8. Двигательные нарушения при заболеваниях ЦНС.
9. Задачи и средства применения ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения.
10. показания и противопоказания к применению ЛФК.
11. Методики ЛФК в зависимости от периода (этапа) восстановления.
12. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
13. Особенности методики лечебной физкультуры при заболеваниях, травмах ЦНС.
14. Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий при заболеваниях и травмах ЦНС.
15. Подбор специальных упражнений в зависимости от характера двигательных нарушений и периода применения ЛФК.
16. Оценка влияния физических упражнений на восстановление функций при заболеваниях и травмах центральной нервной системы.
17. Основные клинические проявления при воспалительных заболеваниях нервов верхних и нижних конечностей (невриты).
18. Основные задачи ЛФК при невритах.
19. Средства лечебной гимнастики в различные периоды восстановления при невритах .
20. Подбор специальных упражнений в зависимости от характера двигательных нарушений и периода применения ЛФК при невритах.
21. Понятие об ожирении.
22. Причины нарушения обмена веществ.
23. Формы ожирения: экзогенная и эндогенная. Степени ожирения.
24. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в зависимости от степени ожирения и нарушенных функций организма.
25. Составление комплексов физических упражнений, планов-конспектов занятий ЛФ при ожирении.
26. Оценка влияния физических упражнений на восстановление функций у больных с ожирением на занятиях ЛФК.

27. Приобретение навыков в проведении лечебной гимнастики при ожирении.
28. Основные клинические признаки сахарного диабета.
29. Клиническая картина и формы заболевания.
30. Этиопатогенетическое действие физических упражнений при сахарном диабете.
31. Особенности методик лечебной гимнастики при сахарном диабете.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физическая культура: учебник для ИФК/ под ред.С.Н.Попова.- М.,1988.-271 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. ; Гриф МО РФ. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 526 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Имеется электронный вариант.
- 3.Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд., стер. ; Допущено МО РФ. - М. : Академия, 2008. - 414 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1.Лечебная физическая культура : краткий курс лекций / М-во образования Республики Беларусь; ВГУ им. П.М.Машерова, Каф. анатомии и физиологии; авт.-сост. Н.М.Медвецкая, А.А.Синютич. - Витебск : ВГУ им.П.М.Машерова, 2009. - 69 с
- 2.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с.
- 3.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с. : ил. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов).