

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

В.В.Шлыков

Регистрационный № УД- 85-03-81-2015/баз.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:**

- 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);
- 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);
- 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям);
- направления специальностей:**
- 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);
- 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);
- 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2015 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.Г.Соловьева, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат биологических наук, доцент;

В.И.Тихонова, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Ю.Г.Рудницкая, преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Я.Ф.Комяк, профессор кафедры основ медицинских знаний учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доктор медицинских наук, профессор;

Н.А.Парамонова, доцент кафедры «Спортивная инженерия» Белорусского национального технического университета, кандидат биологических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой медико-биологических основ физического воспитания (протокол №9 от «22» апреля 2015г.)

Заведующий кафедрой  Н.Г.Соловьева

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол №8 от «22» апреля 2015г.)

Председатель  М.М.Круталевич

Научно-методическим советом университета учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол №4 от «29» апреля 2015г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ

 Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: В.И. Тихонова

Ответственный за выпуск: В.И. Тихонова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» разработана на основе образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования для направления специальностей: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура), 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Цель учебной дисциплины: формирование у студентов системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств и методов лечебной физической культуры и массажа в процессе оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить организационно-методические основы лечебной физкультуры и массажа;
- раскрыть характеристику основных заболеваний и травм, дать клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений и массажа в их комплексном лечении;
- освоить частные методики ЛФК и массажа, принципы дозирования и нормирования физических нагрузок;
- научить студентов разрабатывать методики лечебной гимнастики и массажа при различных заболеваниях и травмах.

Учебные планы по направлениям специальностей обеспечивают широкий круг знаний в области психолого-педагогических и медико-биологических наук. Учебная программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми учебными дисциплинами по курсу «Лечебная физическая культура и массаж» являются «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина».

Изучение учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям специалиста

Студент должен (ОСВО 1-88 01 02-2013):

СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-8. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

Студент должен (ОСВО 1-88 02 01-2013):

СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.

СЛК-2. Уметь работать в команде.

СЛК-3. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности.

СЛК-4. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-5. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-6. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-7. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-8. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

Студент должен (ОСВО 1-89 02 01-2013):

СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности.

СЛК-8. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-9. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-11. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-12. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен (ОСВО 1-88 01 02-2013):

ПК-1. Разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры.

ПК-2. Проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся.

ПК-3. Использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой.

ПК-4. Осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся.

ПК-9. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой лиц с нарушениями в психофизическом развитии, инвалидов с целью оздоровления, коррекции, адаптации к условиям жизнедеятельности и их реабилитации.

ПК-12. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки для лиц с психофизическими отклонениями и инвалидов.

ПК-14. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для оценки эффективности коррекционного лечения средствами физической культуры.

ПК-15. Планировать уроки физической культуры, учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-оздоровительной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности занимающихся.

ПК-16. Проводить учебную, воспитательную, массовую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учащейся молодежью.

ПК-17. Внедрять современные подходы к рациональному построению и организации урока физической культуры, учебно-тренировочных и других форм занятий.

ПК-18. Осуществлять контроль результатов учебно-воспитательного процесса.

ПК-19. Формировать у учащихся физическую культуру личности.

ПК-20. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-21. Воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-восстановительной деятельности.

ПК-23. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

ПК-26. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-27. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-28. Готовить доклады и материалы к презентациям.

ПК-29. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникации.

ПК-30. Принимать управленческие решения.

ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин.

ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

ПК-34. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

Студент должен быть способен (ОСВО 1-88 02 01-2013):

ПК-1. Формировать у учащихся физическую культуру личности.

ПК-2. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-3. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.

ПК-4. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-6. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-7. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-8. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
- ПК-9. Готовить доклады и материалы к презентациям.
- ПК-10. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникации.
- ПК-11. Организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений.
- ПК-12. Принимать на практике современные управленческие технологии.
- ПК-13. Оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе.
- ПК-14. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.
- ПК-15. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.
- ПК-16. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
- ПК-17. Использовать знания смежных дисциплин в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта.
- ПК-18. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.
- ПК-19. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку.
- ПК-25. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
- ПК-26. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.
- ПК-27. Осваивать и использовать современные методики физического воспитания.
- ПК-28. Формировать знания, двигательные умения и навыки.
- ПК-29. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.
- ПК-30. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-31. Обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию.
- ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
- ПК-33. Анализировать рыночную ситуацию, сложившуюся в сфере физической культуры и спорта.
- ПК-34. Изучать состав потребителей физкультурно-спортивных услуг и их мотивацию.
- ПК-38. Осуществлять рекламную деятельность и разрабатывать планы рекламных компаний.
- ПК-39. Понимать особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- ПК-40. Разрабатывать бизнес-планы физкультурно-спортивных учреждений и организаций.

ПК-41. Применять основы законодательства, регламентирующего предпринимательскую деятельность.

ПК-42. Учитывать особенности деятельности различных организационно-правовых форм бизнеса и предпринимательства.

ПК-43. Проводить изучение различных психических явлений.

ПК-44. Составлять программу психокоррекционного и развивающего воздействия.

ПК-45. Организовывать и проводить занятия для психологической коррекции поведения и развития свойств личности.

ПК-48. Выявлять психологические причины, вызывающие трудности в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека и группы.

ПК-49. Проводить индивидуальные и групповые занятия.

ПК-50. Проводить просветительские психологические мероприятия различной формы.

Студент должен быть способен (ОСВО 1-89 02-01-2013):

ПК-1. Формировать у учащихся физическую культуру личности.

ПК-2. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-3. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.

ПК-4. Организовать работу туристских, физкультурно-спортивных организаций и малых групп для достижения поставленных целей.

ПК-8. Вести переговоры, разрабатывать контракты с другими заинтересованными участниками.

ПК-12. Применять на практике современные управленческие технологии.

ПК-13. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебно-тренировочную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПК-16. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

ПК-18. Понимать особенности научно-методического обеспечения деятельности туристских организаций.

ПК-31. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

ПК-32. Осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-33. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.

ПК-34. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать физическое воспитание.

ПК-35. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

ПК-36. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.

ПК-39. Организовывать активный отдых средствами физической культуры, спорта и туризма.

ПК-41. Формировать устойчивый интерес к спортивным и физкультурным занятиям, навыки физического самосовершенствования.

ПК-42. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

ПК-44. Изучать потребителей туристских услуг и их мотивацию.

ПК-45. Продвигать на рынок и обосновывать цену на туристские услуги и товары.

ПК-46. Формировать спрос на туристские товары и услуги, уметь стимулировать их потребление.

ПК-47. Разрабатывать маркетинговые программы для туристских организаций и мероприятий.

ПК-48. Осуществлять рекламную деятельность и разрабатывать планы рекламных кампаний.

ПК-49. Управлять маркетингом туристских организаций различного уровня.

ПК-50. Понимать особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере туризма.

ПК-51. Разрабатывать бизнес-планы туристских организаций.

ПК-52. Применять основы законодательства, регламентирующего предпринимательскую деятельность.

ПК-53. Учитывать специфику и особенности деятельности различных организационно-правовых форм бизнеса и предпринимательства.

ПК-54. Формировать команду для работы в области предпринимательской деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- теоретические и организационно-методические основы ЛФК;
- характеристику основных заболеваний и травм;
- задачи и средства ЛФК при различных заболеваниях и травмах;
- общие и гигиенические основы массажа, механизмы влияния массажа на организм, технические приемы массажа;
- разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

- подбирать специальные упражнения при различных заболеваниях и травмах;
- составлять планы-конспекты занятий ЛФК;
- организовывать и проводить занятия ЛФК при различных заболеваниях и травмах;
- владеть техническими приемами массажа;
- выполнять методики массажа при различных заболеваниях и травмах.

владеть:

- навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;

- навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;
- навыками проведения тестирования при обследовании больных в целях кинезитерапии;
- навыками подбора средств и форм лечебной физической культуры с целью составления коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля;
- навыками подбора и изменения дозы физической нагрузки;
- навыками оценки эффективности коррекционно-восстановительных программ;
- навыками выполнения различных приемов и видов массажа;
- навыками выполнения массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

На изучение учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» отводится 262 учебных часа, из них – 124 аудиторных.

Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 26 часов, лабораторных занятий – 86 часов, семинарских – 12 часов.

Итоговый контроль знаний осуществляется в виде зачета и экзамена в 6-ом и 7-ом семестрах (6 зачетных единиц).

Репозитории БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
		Всего	Лекции	Практич занятия	Семи нары
1	2	3	4	5	6
1.	РАЗДЕЛ Основы массажа	4	2		2
1.1	Введение в предмет	2	2		
1.2	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа	2			2
2.	РАЗДЕЛ Техника и методика выполнения приемов массажа	12	2	10	
2.1	Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения	2	2		
2.2	«Поглаживание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.3	«Выжимание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.4	«Растирание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.5	«Разминание». Применение приема на различных участках тела	2		2	
2.6	«Вибрация». Применение приема на различных участках тела	2		2	
3.	РАЗДЕЛ Техника массажа отдельных	8		8	
3.1	Массаж головы и шеи	2		2	
3.2	Массаж грудной клетки и живота	2		2	
3.3	Массаж спины	2		2	
3.4	Массаж верхних и нижних конечностей	2		2	
4	РАЗДЕЛ Методика массажа при заболеваниях и травмах	10		8	2
4.1	Методика массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной	2			2
4.2	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2		2	
4.3	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	2		2	
4.4	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	2		2	

1	2	3	4	5	6
4.5	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ	2		2	
5.	РАЗДЕЛ Особенности методики проведения массажа у детей	4		4	
5.1	Массаж здорового ребенка	2		2	
5.2	Методика массажа при патологических состояниях у детей	2		2	
6.	РАЗДЕЛ Спортивный массаж. Виды	2		2	
6.1	Виды спортивного массажа	2		2	
	Всего по массажу:	40	4	32	4
7.	РАЗДЕЛ Основы лечебной физической культуры	10	6	2	2
7.1	Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2		
7.2	Средства и формы ЛФК	2	2		
7.3	Двигательные режимы и периоды применения лечебной физкультуры	2		2	
7.4	Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК	4	2		2
8.	РАЗДЕЛ ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	24	4	18	2
8.1	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни	20	4	14	2
8.2	ЛФК при деформациях стопы	2		2	
8.3	ЛФК при заболеваниях суставов	2		2КСР	
9.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	14	6	6	2
9.1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8	4	2	2
9.2	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	2	2		
9.3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	2		2	
9.4	ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости	2		2КСР	

1	2	3	4	5	6
10.	РАЗДЕЛ Лечебная физическая культуры в травматологии и неврологии	12	4	6	2
10.1	Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них	4	2	2	
10.2	ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы	8	2	4	2
11.	РАЗДЕЛ Физическая культура в специальных медицинских группах	24	2	22	
	Всего по ЛФК:	84	22	54	8
	Итого:	124	26	86	12

Репозиторий БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОСНОВЫ МАССАЖА

Тема 1.1 Введение в предмет

История развития массажа в древности и в настоящее время.

Школы массажа: восточная, шведская, финская, российская. Их особенности.

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.

Характеристика гигиенического, косметического, классического и спортивного массажа.

Тема 1.2 Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Формы массажа. Физиологическое действие сеанса общего и частного массажа на организм массируемого.

Гигиенические требования, предъявляемые к массажному кабинету, массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к проведению массажа

Раздел 2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА

Тема 2.1 Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения

Последовательность обучения массажным приемам. Особенности техники выполнения массажных приемов: поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрации, ударные приёмы. Их физиологическое влияние и действие.

Методические указания и наиболее часто встречаемые ошибки при выполнении различных массажных приемов.

Тема 2.2 «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».

Тема 2.3 «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 «выжимание» на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения разновидностей приема «выжимание» на различных участках тела.

Тема 2.4 «Растирание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «растирание». Особенности физиологического действие растирания. Техника выполнения приема «растирание».

Разновидности приема «растирание»: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное, подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, подушечкой большого пальца, основаниями ладоней (ладони), гребнями кулаков, пересекание, лучевым краем кисти, «щипцы». 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 2.5 «Разминание». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «разминание». Особенности физиологического действия разминания. Техника выполнения основных приемов. Классификация приема «разминание». Разновидности приема «разминание»: ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, фалангами пальцев, согнутой в кулак одной рукой и двумя руками (с отягощением), подушечками 4-х пальцев. 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 2.6 «Вибрация». Применение приема на различных участках тела

Понятие о приеме «вибрация». Особенности его физиологического действия. Техника выполнения приема «вибрация». Разновидности приема: стабильная, лабильная, прерывистая, непрерывистая. Особенности выполнения разновидностей приема на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся

при проведении приема. Практическое освоение техники выполнения приема «вибрация».

Раздел 3. ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Тема 3.1 Массаж головы и шеи

Краткие анатомо-топографические данные мышц головы и шеи. Методика проведения процедуры массажа. Основные приемы. Методические указания. Продолжительность массажа. Примерные физические упражнения для мышц шеи. Составление плана проведения сеанса массажа головы и шеи. Проведение процедуры массажа головы и шеи.

Тема 3.2 Массаж грудной клетки и живота

Краткие анатомо-топографические данные мышц груди и живота. Методика проведения массажа. Основные приемы и их разновидности. Продолжительность массажа. Методические указания к проведению массажа. Примерные физические упражнения для развития функции дыхания. Комбинирование массажа с физическими упражнениями для укрепления мышц живота. Составление плана проведения сеанса массажа грудной клетки и живота. Проведение процедуры массажа грудной клетки и живота.

Тема 3.3 Массаж спины

Краткие анатомо-топографические данные мышц спины. Методика проведения массажа. Основные приемы и их разновидности. Продолжительность массажа. Методические указания к проведению массажа. Физические упражнения для мышц спины. Составление плана проведения сеанса массажа спины. Проведение процедуры массажа спины.

Тема 3.4 Массаж верхних и нижних конечностей

Краткие анатомо-топографические данные мышц верхних и нижних конечностей. Методика проведения массажа. Основные приемы применяемые при массаже плеча и предплечья. Приемы, применяемые при массаже области суставов верхних конечностей. Основные приемы применяемые на нижних конечностях. Их разновидности. Приемы, применяемые при массаже области коленного, голеностопного и тазобедренного суставов. Продолжительность сеанса массажа. Методические указания к проведению массажа. Составление плана проведения сеанса массажа верхних и нижних конечностей. Проведение процедуры массажа верхних и нижних конечностей.

Раздел 4. МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ

Тема 4.1 Методика массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности

Характеристика патологического процесса при повреждениях мышц, сухожилий и надкостницы. Задачи массажа. Методика проведения массажа при

заболеваниях и повреждениях мышц, сухожилий и надкостницы в различные периоды восстановления. Особенности методики реабилитации спортсменов. Показания и противопоказания к проведению массажа. Составление плана проведения сеанса массажа при повреждениях и заболеваниях мышц, сухожилий и надкостницы. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Характеристика патологического процесса при травмах и заболеваниях суставов, причины их возникновения. Роль массажа в лечении заболеваний суставов. Особенности методики массажа при реабилитации спортсменов. Составление плана проведения сеанса массажа при заболеваниях и повреждениях суставов. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Тема 4.2 Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Основные клинические проявления травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Причины их возникновения. Задачи массажа в зависимости от периода восстановления.

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика проведения массажа в различные периоды восстановительного лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Показания и противопоказания к проведению массажа. Составление плана проведения сеанса массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Практическое освоение проведения сеанса массажа.

Тема 4.3 Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания

Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Роль массажа в комплексной терапии данных заболеваний. Механизм лечебного действия массажа. Задачи лечебного массажа в зависимости от степени и достаточности кровообращения, периода реабилитационного лечения сердца и сосудов. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дозировка массажных приемов при заболеваниях сердца и сосудов.

Характеристика заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма). Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях органов дыхания. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания. Задачи лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дренажные положения, звуковая гимнастика и их сочетание с массажем. Дозировка массажных приемов при заболеваниях органов дыхания.

Тема 4.4 Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизм лечебного действия массажных приемов при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Составление плана проведения сеанса массажа при заболеваниях нервной системы.

Практическое освоение проведения сеансов лечебного массажа при заболеваниях нервной системы.

Тема 4.5 Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ

Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях желудка и 12-перстной кишки. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи и особенности методики проведения сеанса лечебного массажа при заболеваниях желудка и 12-перстной кишки в зависимости от моторной и секреторной их функции. Основные приемы, используемые в сеансе лечебного массажа при заболеваниях желудка. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Механизм лечебного действия массажных приемов при ожирении. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при ожирении.

Характеристика патологического процесса при сахарном диабете. Механизм лечебного действия массажных приемов при сахарном диабете. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи. Особенности методики проведения сеанса лечебного массажа при сахарном диабете. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса лечебного массажа при сахарном диабете.

Раздел 5. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА У ДЕТЕЙ

Тема 5.1 Массаж здорового ребенка

Наиболее часто приемы, используемые при массаже у детей грудного возраста. Сочетание рефлекторных, пассивных и активных упражнений в процедуре массажа. Составление плана проведения сеанса массажа у детей грудного возраста. Практическое освоение проведения сеанса массажа у детей грудного возраста.

Наиболее часто приемы, используемые при массаже детей дошкольного и школьного возраста. Механизм лечебного действия приемов массажа используемых при массаже детей дошкольного и школьного возраста. Показания и противопоказания к назначению массажа. Задачи и особенности методики проведения сеанса массажа у детей дошкольного и школьного возраста. Составление плана проведения сеанса массажа. Практическое освоение проведения сеанса массажа детей дошкольного и школьного возраста.

Тема 5.2 Методика массажа при патологических состояниях у детей

Характеристика наиболее часто встречающиеся заболевания у детей разных возрастов. Нарушения функций при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата у детей разных возрастов. Роль массажа в комплексном лечении заболеваний. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дозировка массажных приемов при различных заболеваниях у детей.

Раздел 6. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ. ВИДЫ

Тема 6.1 Виды спортивного массажа

Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Задачи. Основные принципы построения тренировочного массажа.

Понятие о предварительном массаже, его физиологическое обоснование. Задачи. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий, мобилизующий.

Понятие о сеансе восстановительного массажа, его физиологическое обоснование. Задачи данного вида массажа в зависимости от времени проведения и направленности тренировочного процесса. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Составление планов проведения сеансов тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Практическое освоение проведения сеансов тренировочного, предварительного, восстановительного массажа.

Раздел 7. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 7.1 Введение в предмет. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Определение и содержание понятия «Лечебная физическая культура». История развития лечебной физкультуры. Особенности ЛФК как метода активной функциональной, поддерживающей, восстановительной и патогенетической терапии, ее роль в комплексном лечении и реабилитации.

Механизмы физиологического и лечебного действия физических упражнений, базирующиеся на теории нервизма (И.М.Сеченов, И.П.Павлов), теории функциональных систем (П.К.Анохин) и моторно-висцеральных рефлексов (М.Р.Могендович). Сущность нейрогуморальной регуляции общей ответной реакции организма на физические упражнения. Тонизирующее действие физических упражнений, трофическое действие, формирование временных и постоянных компенсаций, нормализация нарушенных функций и расширение функциональных возможностей организма. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Тема 7.2 Средства и формы ЛФК

Классификация и характеристика основных и дополнительных средств ЛФК. Основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, игры), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж. Дополнительные средства ЛФК: механотерапия и трудотерапия.

Классификация гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, по характеру мышечного сокращения, по признаку активности, по видовому признаку и характеру выполнения, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов.

Понятия «Специальные» и «Общеразвивающие» упражнения.

Характеристика форм проведения ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика (ЛГ); самостоятельные занятия; дозированные ходьба, бег, плавание; терренкур; гидрокинезотерапия; спортивные упражнения и игровые занятия и др.

Структура и содержание процедуры ЛГ. Методы проведения занятий. Методы оценки влияния занятий ЛФК и распределения нагрузки. Принципы построения и анализа физиологической кривой нагрузки. Правила составления схемы и комплексов лечебной гимнастики.

Тема 7.3 Двигательные режимы и периоды применения лечебной физкультуры

Характеристика периодов применения ЛФК: вводный, основной, заключительный. Задачи периодов.

Определение понятия «Режим движений». Характеристика двигательных режимов, используемых на больничном и санаторно-поликлиническом этапах медицинской реабилитации. Взаимосвязь периодов ЛФК и режимов двигательной активности в процессе медицинской реабилитации.

Тема 7.4 Дозирование нагрузки в ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК

Методические принципы лечебного применения физических упражнений. Характеристика физических нагрузок в ЛФК по степени сложности: большая, средняя, малая. Характеристика внешней и внутренней стороны нагрузки. Выбор нагрузки и ее расчет. Методические приемы изменения величины физической нагрузки.

Методы оценки физического развития, функционального состояния основных систем организма в клинической практике в процессе врачебно-педагогического контроля. Учет эффективности ЛФК при сопоставлении в начале и в конце периода наблюдения данных функциональных и клинико-лабораторных обследований, а также клинического течения заболеваний.

Раздел 8. ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Тема 8.1 ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни

Понятие об осанке и ее разновидностях. Характеристика правильной осанки. Причины и механизмы формирования дефектов осанки. Нарушения осанки в сагиттальной плоскости, вызванные увеличением или уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Нарушение осанки во фронтальной плоскости (асимметричная осанка). Клинические признаки, состояние мышечного тонуса, влияние дефектов осанки на основные системы организма.

Профилактика нарушений осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений, задачи и методика ЛФК в зависимости от формы нарушения осанки. Подбор специальных упражнений. Формирование навыка правильной осанки.

Определение понятий «Сколиоз», «Сколиотическая болезнь». Клинические проявления. Классификация сколиозов. Степени сколиозов.

Организация занятий ЛФК в специализированных учреждениях. Роль лечебной физической культуры в комплексном лечении. Ортопедические мероприятия. Соблюдение режима статических нагрузок на позвоночник. Оптимальные исходные положения. Противопоказания. Структура и содержание лечебной корригирующей гимнастики. Задачи и методика занятий в зависимости от течения сколиоза, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Методические особенности выполнения специальных упражнений. Дозирование физической нагрузки. Методы оценки эффективности занятий.

Тема 8.2 ЛФК при деформациях стопы

Характеристика плоскостопия: определение, причины и механизмы развития деформаций, клинические проявления. Формы и виды плоскостопия. Задачи активной коррекции и методика лечебного применения специальных упражнений. Противопоказания. Методы диагностики плоскостопия и оценки эффективности занятий. Профилактика.

ТЕМА 8.3 ЛФК при заболеваниях суставов

Характеристика основных заболеваний суставов по этиологическому признаку: воспалительного характера (артриты) и дегенеративных форм (остеоартрозы). Этиология и патогенез, клинические проявления заболеваний суставов, возможные осложнения. Комплексное лечение. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физической культуры при заболеваниях суставов.

Задачи и особенности методики ЛФК при артритах и артрозах в зависимости от фазы течения заболевания. Подбор специальных упражнений в различные периоды лечения. Методы оценки эффективности занятий ЛФК.

Раздел 9. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тема 9.1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Краткая характеристика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, артериальная гипотензия и др. Понятие о сердечной недостаточности. Факторы риска. Характерные симптомы. Профилактика.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания к применению ЛФК.

Задачи и основы методики лечебной физической культуры в зависимости от степени сердечной недостаточности. Методические особенности выполнения специальных упражнений. Дозировка физической нагрузки в зависимости от периода, функционального класса больного. Врачебный контроль и методы оценки эффективности реабилитационных мероприятий.

Тема 9.2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Краткие данные об основных заболеваниях органов дыхания: бронхит, пневмония, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких, бронхоэктатическая болезнь. Этиология и патогенез. Основные клинические проявления, возможные осложнения. Понятие о дыхательной недостаточности.

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания, их роль в комплексном лечении. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Формы и средства ЛФК. Характеристика специальных дыхательных упражнений, техника их выполнения. Основы методики лечебной гимнастики в зависимости от периода и двигательных режимов. Контроль над реакцией организма на выполняемую физическую нагрузку. Методики Гневушеву. Особенности методики ЛФК при плевритах. Применение средств ЛФК при хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Применение частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания (дыхательные гимнастики по Бутейко, Стрельниковой и др.). Методы оценки эффективности ЛФК.

Тема 9.3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ

Краткая характеристика основных заболеваний органов пищеварения: функциональных (спланхноптоз, дискинезия желчевыводящих путей) и органических (гастрит, язвенная болезнь, колит, холецистит). Клинические симптомы и этиологические факторы. Комплексное лечение и профилактика заболеваний органов пищеварения.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Нейрогуморальная регуляция функций желудочно-кишечного тракта. Изменение секреторной, моторной и др. функций органов пищеварения

посредством дифференцированного назначения физических нагрузок различной интенсивности. Показания и противопоказания к применению ЛФК.

Средства и формы ЛФК. Задачи и основы методики в зависимости от периода лечения и двигательного режима. Оптимальные исходные положения и специальные физические упражнения.

ЛФК при ожирении и сахарном диабете. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Преимущественное воздействие на жировой, углеводный или белковый обмен с помощью специально подобранных физических упражнений. Методы комплексного лечения. Задачи и особенности методики ЛГ. Аэробные нагрузки. Значение дыхательных и циклических упражнений. Дозирование нагрузки.

Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Тема 9.4 ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости

Характеристика заболеваний органов брюшной полости, требующих оперативного лечения: аппендицит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, грыжа и др.

Понятие о плановых и экстренных операциях, возможные осложнения после оперативных вмешательств.

Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. Профилактика послеоперационных осложнений. Противопоказания к проведению занятий. Основные задачи и особенности методики ЛФК в предоперационном и послеоперационном периодах. Оценка влияния физических упражнений на восстановление функций у больных при операциях на органах брюшной полости.

Раздел 10. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРАВМАТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ

Тема 10.1 Основы методики ЛФК при переломах костей и осложнениях после них

Определение понятий «Травма», «Травматическая болезнь». Разновидности переломов. Открытые и закрытые переломы. Внутрисуставные переломы. Возможные осложнения. Понятие о компрессионном переломе. Методы лечения переломов.

Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Улучшение трофических процессов, формирование компенсаций, механизм нормализации функций. Противопоказания к применению ЛФК. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода применения (иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный). Формы ЛФК, специальные физические упражнения, противопоказания на занятиях.

Особенности проявления травматической болезни и реабилитационных мероприятий в детском возрасте, специфичность возможных осложнений.

Методы оценки эффективности занятий лечебной физической культурой при переломах.

Тема 10.2 ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы

Характеристика признаков заболеваний и травм нервной системы: двигательные расстройства - парезы и параличи (спастические и вялые), гиперкинезы, расстройства координации, расстройства чувствительности, трофические нарушения, речевые и др.

Понятие о нарушении мозгового кровообращения. Неврологические последствия инсульта. Социальное значение. Профилактика.

Показания и противопоказания к применению ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении, механизмы лечебного действия физических упражнений при неврологических заболеваниях. Периоды применения ЛФК, основные принципы реабилитации. Задачи, содержание лечебной гимнастики. Лечение положением. Воссоздание и формирование важнейших двигательных навыков.

Функциональные заболевания центральной нервной системы. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от формы невроза.

Понятие об остеохондрозе позвоночника и радикулитах. Причины возникновения и механизмы развития, клинические проявления.

Роль ЛФК в комплексном лечении, механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные задачи и методика лечебной гимнастики в зависимости от периода применения ЛФК и двигательного режима. Противопоказания. Содержание лечебной гимнастики при шейном и пояснично-крестцовом радикулите. Методы вытяжения. Разгрузочные позы. Профилактика радикулита. Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой.

Раздел 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Характеристика наиболее распространенных заболеваний обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Формирование подгрупп для занятий в зависимости от тяжести и характера заболеваний, качества приспособления к мышечной работе.

Документы планирования учебного материала. Содержание и организационно-методические особенности построения занятий. Средства и формы физической культуры. Требования к развитию двигательных качеств.

Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем, подбор специальных упражнений при заболеваниях различных органов и систем. Противопоказания на занятиях.

Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, их цели и задачи. Методы оценки функционального состояния занимающихся, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Бирюков, А.А. Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с.
2. Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 368с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пос. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/[С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2009. – 416с.
5. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - 356 с.

Дополнительная:

6. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
7. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед.работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. - 154 с.
8. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. пособие для студентов вузов / А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
9. Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – СПб.: Лань, 2000. – 256 с.
10. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова; под ред. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова, 2003. – 862 с.
11. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник для вузов / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.
12. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом. Сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Дубицкая и др. ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом».- Мн., 2008.– 104 с.
13. 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.
14. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007.-280 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов – вид учебной деятельности, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, в домашних условиях и т.д.) с использованием различных средств обучения и источников информации с целью активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся, формирования умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний, применения их на практике.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, тематический доклад и др.), согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделу) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде презентации, в форме реферата, защиты учебных заданий, экспресс-опросов на аудиторных занятиях;
- наличие списка литературы с полным библиографическим описанием обязательно;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания самостоятельной работы.

МЕТОДЫ (ТЕХНОЛОГИИ) ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения рекомендуются традиционные формы и методы преподавания дисциплины: лекции, лабораторные и семинарские занятия, а также элементы управляемой самостоятельной работы студентов.

На лекциях используются современные учебно-информационные ресурсы (компьютерные презентации учебного материала, видеофильмы), элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый метод), коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты).

На лабораторных занятиях закрепляются знания, полученных в процессе обучения, активизируется самостоятельная деятельность студентов, решаются ситуационные задачи, формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки.

На семинарских занятиях проверяются и углубляются знания материала лекционного курса, а также контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж», согласно Положению о рейтинговой системе оценки компетенций студентов (утверждена ректором БГПУ № 03-39/2 от 12.09.2013), используются следующие основные средства диагностики:

- оценка методических разработок, схем (планов-конспектов) занятий ЛФК и комплексов физических упражнений; рефератов, индивидуальных заданий студентов;
- устный и письменный опрос во время занятий;
- письменные контрольные работы и тесты;
- зачет и экзамены – в качестве формы итогового контроля

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. «Поглаживание». Применение приема на различных участках тела. Совершенствование техники массажных приемов.
2. «Выжимание». Применение приема на различных участках тела. Массаж головы, лица, шеи.
3. «Растирание». Применение приема на различных участках тела. Массаж нижних конечностей.
4. «Разминание». Применение приема на различных участках тела. Массаж спины, поясничной области, таза.
5. «Вибрация». Применение приема на различных участках тела. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
6. Массаж головы и шеи.
7. Массаж грудной клетки и живота.
8. Массаж спины.
9. Массаж верхних и нижних конечностей.
10. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
12. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
13. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ.
14. Массаж здорового ребенка.
15. Методика массажа при патологических состояниях у детей.
16. Виды спортивного массажа.
17. Двигательные режимы и периоды применения лечебной физкультуры.
18. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни.
19. ЛФК при деформациях стопы.
20. ЛФК при заболеваниях суставов.
21. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
23. ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости
24. Основы методики ЛГ при переломах костей в зависимости от периода применения ЛФК.
25. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы. ЛФК при остеохондрозе позвоночника, радикулитах.
26. Физическая культура в специальных медицинских группах.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Баллы	Показатели оценки
1 (один)	Отсутствие приращение знаний и компетентности в рамках образовательного стандарта.
2 (два)	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок; пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень подготовленности к выполнению заданий.
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными стилистическими и логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины, пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень подготовленности к выполнению заданий.
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «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 дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень подготовленности к выполнению заданий.
5 (пять)	Достаточные знания в объеме учебной программы; 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 принимать типовые решения в рамках учебной программы; усвоение основной литературы, рекомендованной

	учебной программой дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень подготовленности к выполнению заданий.
6 (шесть)	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы; 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; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень подготовленности к выполнению заданий.
7 (семь)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; использовании 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; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень подготовленности к выполнению заданий.
8 (восемь)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы; использовании научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (в том числе техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

	<p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень подготовленности к выполнению заданий.</p>
9 (девять)	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное и 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; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень подготовленности к выполнению заданий.</p>
10 (десять)	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, 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; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, профессиональная подготовленность к выполнению заданий.</p>

Зачтено ставится, если студент ориентируется в основных теоретических положениях учебного материала, воспроизводит его содержание в логической последовательности с использованием научной терминологии; усвоил содержание основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умеет под руководством преподавателя решать стандартные методические и ситуационные задачи на практических и лабораторных занятиях. Выполняет задания на допустимом профессиональном уровне в полном объеме предусмотренном программой.

Не зачтено ставится за фрагментарные теоретические знания в рамках образовательного стандарта, изложение ответа на вопросы с существенными ошибками. Неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и нормативно-методических документах по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических и лабораторных занятиях. Выполнение практических, самостоятельных, лабораторных заданий с существенными ошибками на низком методическом и профессиональном уровне либо не полный объем заданий, предусмотренных программой, а также в случае отказа от ответа.

Репозиторий БГПУ