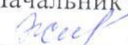


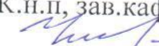
Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНПО
 Е.В. Иванов
«24» 05 2017 г.

Лечебная физическая культура и массаж
Учебный модуль по направлению подготовки 44.03.01
Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Рабочая программа

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебного отдела
 В.В. Жегурова
«24» 05 2017 г.

Разработала
К.н.п., зав.каф. ТМФВ
 Е.Г. Чистякова
«12» 05 2017 г.

Принято на заседании кафедры
Протокол № 10 от 12.05.2017 г.
Заведующий КТМФВ
 Е.Г. Чистякова

1 Цели и задачи учебного модуля

Целью учебного модуля (УМ) «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование компетентности бакалавров в области применения конкретных методик физических упражнений в сочетании с частными методиками массажа в реабилитации, лечении заболеваний и повреждений, профилактике и восстановлении трудоспособности человека.

Задачами УМ «Лечебная физическая культура и массаж» являются: формирование у студентов системы теоретических знаний в области лечебной физической культуры и массажа, осознанного применения средств физической культуры с целью восстановления здоровья и трудоспособности людей; овладение технологией проведения лечебной физической культуры и массажа при различных заболеваниях и травмах.

Модуль состоит из двух учебных элементов (УЭМ):

- УЭМ – 1 - «Основы лечебной физической культуры»
- УЭМ – 2 - «Основы лечебного массажа»

2 Место модуля в структуре ОП и направления подготовки

Учебный модуль является модулем по выбору студентов Блока 1 «Модули» ОП и изучается в 7 и 8 семестрах.

Для освоения учебного модуля «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения, навыки, полученные при изучении модулей «Возрастная анатомия и физиология», «Медико-биологическое сопровождение физической культуры», «Инклюзия в образовании и спорте», «Теория и методика спорта».

Базовые знания, полученные при изучении данного модуля, используются при освоении следующих модулей: «Основы спортивной медицины», при проведении научно-исследовательской работы и выполнения выпускной квалификационной работы.

3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ «Лечебная физическая культура и массаж» направлен на формирование компетенций:

1. Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)
2. Владеет методами психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности (СК-3)

В результате освоения УМ студент должен знать, уметь и владеть:

Таблица 1

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	знать	уметь	владеть
ОПК-6	Базовый	механизмы сохранения жизни и здоровья обучающихся, влияния факторов окружающей среды на состояние их здоровья.	организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни.	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение жизни и укрепление здоровья обучающихся.
СК-3	Базовый	современные методы медико-биологического и психолого-педагогического контроля, регуляции и коррекции состояния занимающихся	определять психологическое, физическое и функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом	навыками врачебно-педагогических наблюдений и контроля, методами педагогической и психологической диагностики в процессе занятий физической культурой и спортом

4 Структура и содержание учебного модуля

4.1 Трудоёмкость учебного модуля

Таблица 2

Учебная работа (УР)		Всего	Семестр		Коды формируемых компетенций
			7	8	
Полная трудоёмкость модуля в зачётных единицах		6 ЗЕ	3 ЗЕ	3 ЗЕ	
Распределение трудоёмкости по видам УР в академических часах (АЧ):		216	108	108	
УЭМ-1 «Основы лечебной физической культуры»	- лекционные занятия		20		ОПК-6 СК-3
	- практические занятия		35		
	- в т.ч. ауд.СРС		9		
	- внеаудиторная СРС		53		
УЭМ-2 «Основы лечебного массажа»	- лекционные занятия			20	ОПК-6 СК-3
	- практические занятия			35	
	- в т.ч. ауд. СРС			9	
	- внеаудиторная СРС			53	
Аттестация:			зач	ДЗ	

4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля

Учебный элемент модуля 1 Основы лечебной физической культуры

1.1 Общие основы лечебной физкультуры.

Определение ЛФК. История развития лечебной физкультуры. Роль ЛФК в восстановительной терапии больных на разных этапах. Клинико-физиологическое обоснование. Формы и средства ЛФК. Классификация ФУ. Периоды лечебного применения физических упражнений. Комплексное лечение. Характеристика типовых лечебных режимов. Дозировка ФУ. Принципы проведения процедуры ЛФК. Гигиенические требования к месту проведению ЛФК. Особенности лечебной физической культуры в стационаре, санатории, домашнем режиме.

1.2 ЛФК при нарушениях осанки и сколиозе у детей.

Определение осанки. Причины нарушений осанки. Характеристика дефектов осанки. Специальные упражнения, корректирующие различные виды нарушений осанки.

Сколиоз. Этиология, формы, степени, диагностика сколиоза. Средства коррекции сколиоза. Методика лечебной физкультуры при сколиозах. ЛФК при плоскостопии.

1.3 ЛФК при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов.

Роль физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Ожирение. Виды ожирения. Степени ожирения. Принципы и особенности методики лечебной гимнастики при экзогенном и эндогенном ожирении. Сахарный диабет. Виды и причины заболевания, методика занятий лечебной гимнастикой. Методика занятий лечебной гимнастикой при подагре. Характеристика заболеваний суставов дегенеративного и воспалительного характера. Методика занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях: подагре; артрите; артрозе.

1.4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Гипертоническая болезнь. Характеристика стадий развития болезни. Инфаркт миокарда. Причины и клинические проявления болезни. Двигательные режимы и ЛФК при инфаркте миокарда. Лечебная физкультура при гипертонической болезни с учетом ее стадий, лечебная физкультура при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда с учетом осложняющих факторов.

1.5 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях (сокращение дыхательной поверхности, нарушение кровотока в легком, бронхиальная проходимость). Общие принципы и методики лечебной гимнастики при заболеваниях: пневмонии, бронхите, бронхиальной астме. Методика ЛФК при пневмонии. Задачи и методика ЛФК при бронхиальной астме.

1.6 ЛФК при заболеваниях нервной системы.

Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Вялые и спастические параличи, задачи и методика лечебной физкультуры при данных заболеваниях. Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры. Заболевания и травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры.

1.7 ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

Остеохондроз позвоночника. Строение и свойства межпозвонковых дисков. Методика лечебной физкультуры при остеохондрозе. Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм. Переломы костей. Классификация, первая помощь, методика лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении.

Учебный элемент модуля 2 «Основы лечебного массажа»

2.1 Анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа.

Физиологическое влияние массажа на организм. Виды массажа. Средства массажа. Влияние массажа на функциональные системы и органы человека. Гигиенические основы массажа. Режим работы массажиста. Гигиенические требования к помещению и инвентарю, массажисту, пациенту. Смазывающие средства. Классификация приемов массажа. Противопоказания к применению массажа.

2.2. Основные приемы классического массажа: поглаживания и растирание.

Разновидности приемов поглаживания. Освоение этих приемов на различных участках тела. Дополнительные приемы поглаживания. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Разновидности растирания. Овладение навыками выполнения приема на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Дополнительные приемы растирания. Последовательность приемов растирания в местах массажа. Совершенствование приемов.

2.3 Основные приемы классического массажа: разминание.

Методика и техника выполнения приема разминание. Разновидности приемов. Особенности выполнения приемов на плоских и рельефных мышцах. Разминание одной и двумя (с отягощением) руками. Дополнительные разновидности приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Совершенствование приемов.

2.4 Основные приемы классического массажа: вибрация, ударные приемы.

Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении ударных приемов. Овладение навыками выполнения разновидностей приемов.

Разновидности сотрясающих приемов: потряхивание, встряхивание, валяние и вибрация. Сочетание приемов с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении сотрясающих приемов. Совершенствование приемов.

2.5 Техника массажа отдельных частей тела: массаж спины.

Понятие о массажных единицах. Методика единичного сеанса (процедуры) массажа. Схема сеанса массажа спины. Продолжительность сеанса массажа. Физиологическое влияние и заболевания, при которых показан массаж спины. Продолжительность и последовательность выполнения приемов, методика проведения массажа спины.

2.6 Техника массажа отдельных частей тела: массаж воротниковой зоны.

Физиологическое влияние и заболевания, при которых показан массаж воротниковой зоны. Продолжительность выполнения приемов, методика проведения массажа воротниковой зоны.

2.7 Техника массажа отдельных частей тела: массаж верхней конечности.

Физиологическое влияние и заболевания, при которых показан массаж верхней конечности. Продолжительность выполнения приемов, методика проведения массажа верхней конечности.

2.8 Методика массажа при различных заболеваниях.

Методика массажа при различных заболеваниях: при дефектах осанки; остеохондрозе; при заболеваниях органов дыхания; при заболеваниях суставов и травмах мягких тканей.

4.3 Организация изучения учебного модуля

Методические рекомендации по организации изучения УМ с учетом использования в учебном процессе активных форм проведения учебных занятий даются в Приложении А.

5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля

Контроль качества освоения студентами УМ и его составляющих осуществляется непрерывно в течение всего периода обучения с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС), являющейся обязательной к использованию всеми структурными подразделениями университета.

Для оценки качества освоения модуля используются формы контроля: текущий – регулярно в течение всего семестра; семестровый – по окончании изучения УМ.

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с положением «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования», положением «О фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников».

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

Используемые в ходе освоения учебного модуля «Лечебная физическая культура и массаж» оценочные средства и средства контроля знаний обладают характеристиками, указанными в таблице № 3.

Таблица № 3. Краткая характеристика используемых оценочных средств.

<i>Оценочное средство</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>	<i>Критерии оценки</i>
Терминологический диктант	текущий	10	- точно определяет понятие; - выделяет необходимые и достаточные признаки понятия
Коллоквиум	текущий	15	- вопрос раскрыт в полном объеме, без существенных ошибок, может проиллюстрировать ответ примерами, правильно использована терминология. - ответ недостаточно систематизирован и последователен, примеры не всегда правильные, допущены незначительные ошибки в применении терминологии. - ответ не систематизирован и не последователен, не может проиллюстрировать ответ примерами, допущены существенные ошибки в применении тер-

			минологии.
План-конспект	текущий	15	- соответствие критериям - частичное соответствие критериям - несоответствие критериям
Домашнее задание	текущий	20	- полнота решения; четкое и безошибочное выполнение задания; - логичность изложения; - аккуратность и речевая культура
Тестовый контроль	текущий	15	Количество правильных ответов на вопросы
Процедура массажа	текущий	15	- соответствие критериям - частичное соответствие критериям - несоответствие критериям
Учет посещения занятий	текущий	15	- 100 – 90 - % - 89 – 70 % - 69-50 % - менее 50%

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено **Картой учебно-методического обеспечения** (Приложение В)

Дополнительная литература

1. Медицинская реабилитация: учебник: для высш. проф. образования / авт. коллектив: А. В. Епифанов [и др.]; под ред. А. В. Епифанова, Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова; М-во образования и науки РФ. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 668, [2] с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учеб. для вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 569 с.
3. Восстановительная медицина: Учеб. пособие: Для мед. вузов / Под ред.: В.Г. Лейзерман и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 411 с.
4. Потапчук А.А. Массаж в детском возрасте: учеб. пособие для мед. вузов/А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Сфера; СПб.: Речь, 2010. - 317 с.
5. Дубровский В.И. Лечебный массаж : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. - 4-е изд., доп. - М.: Владос, 2003-2005. – 462 с.
6. Макарова И. Н. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела. - М.: Триада-Х, 2003. - 88с.

Информационное обеспечение модуля

Интернет-ресурсы

<http://lfksport.ru> - **Лечебная физкультура и спортивная медицина** // Научно-практический журнал

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> - **Адаптивная физическая культура** //Ежеквартальный журнал ISSN 1998-149X

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходим специализированный кабинет с аптечкой, умывальником, массажными кушетками, валиками, подушками, смазывающими средствами, часами; видеофильмы, презентации, таблицы, муляжи.

Приложения (обязательные):

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

Приложение А

(обязательное)

Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Лечебная физическая культура и массаж»

Начальный этап изучения курса «Лечебная физическая культура и массаж» предполагает обязательное повторение студентом материалов курсов анатомии и физиологии человека: о строении и функции висцеральных систем, нервномышечного аппарата, кровообращения и лимфообращения, ЦНС и периферической нервной системы, учение о висцеро-моторных и моторно-висцеральных рефлексах. При освоении теоретического материала по ЛФК и массажу студент должен осознавать практическую значимость дисциплины, опираясь на базисные принципы функциональных систем.

Программа данного учебного модуля предусматривает прохождение теоретического и практического разделов по лечебной физкультуре и массажу. На лекциях рассматриваются основные принципы, средства и методы лечебной физической культуры и массажа. В начале каждой темы дается представление о болезни, ее этиологии (причинах) и патогенезе (механизмах развития), клинической картине и течении. Студент не должен являться пассивным слушателем, а быть активным объектом восприятия информации, экстраполируя ее на практическую деятельность. Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

На практических занятиях студент должен получить навыки составления конспектов по лечебной гимнастике для лиц с разными заболеваниями, травмами, особенностями отклонений состояния опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения от нормы, в том числе в зависимости от возраста и пола. Кроме этого необходимо получить практические навыки проведения лечебной гимнастики. На занятиях по массажу предусматривается приобретение умений, в отношении использования всего арсенала приемов массажа.

УЭМ- 1 «Основы лечебной физической культуры»

1.1 Общие основы лечебной физкультуры. По окончании изучения темы проводится коллоквиум. Коллоквиум – средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде письменной работы по заранее сформулированным вопросам темы. В ходе проверки письменной работы выясняется объем знаний обучающегося по теме, после ее изучения.

Примерные вопросы к коллоквиуму по теме 1.1.

- 1.Классификация физических упражнений в ЛФК.
- 2.Механизмы лечебного действия физических упражнений.
- 3.Приемы дозировки физических упражнений.
- 4.Общие принципы построения и требования к процедуре ЛФК.
- 5.Формы занятий ЛФК.
- 6.Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

- 7.Периоды лечебного применения физических упражнений. Комплексное лечение и ЛФК.
- 8.Характеристика типовых лечебных режимов.

Терминологический диктант проводится по 10 терминам.

Критерии оценки:

- точно определяет понятие;
 - выделяет необходимые и достаточные признаки понятия
- Если студент правильно определил:
- 8-10 терминов – 10 баллов;
 - если 6-7 - 8 балла;
 - если 4-5 – 5 баллов;
 - если 1-3 - 2 балла.

1.2 ЛФК при нарушениях осанки и сколиозе у детей.

Коллоквиум проводится в виде письменной работы по заранее сформулированным вопросам темы.

Примерные вопросы к коллоквиуму по теме 1.2

- 1.Осанка. Характеристика нормальной осанки.
- 2.Этапы формирования физиологических кривизн.
- 3.Факторы, влияющие на формирование осанки.
- 4.Нарушения осанки с увеличением и уменьшением физиологических изгибов.
- 5.Методика занятий физическими упражнениями при дефектах осанки.
- 6.Клиническая картина сколиоза.
- 7.Этиологические факторы формирования сколиоза. Степени сколиоза.
- 8.Методика ЛФК при сколиозе.
- 9.Диагностика плоскостопия. Виды плоской стопы.
- 10.Методика ЛФК при плоскостопии.

Тестовый контроль по теме 1.2 состоит из 12 вопросов.

Пример тестовых заданий:

- 1.Осанка – это:
 - а) правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
 - б) правильная форма позвоночного столба.
 - в) привычная поза непринужденно стоящего человека;
- 2.Ассиметричная осанка относится к нарушениям:
 - а) в сагиттальной плоскости
 - б) во фронтальной плоскости
 - в) в вертикальной плоскости

При изучении тем **1.3;1.5;1.6;1.7** студенты составляют *план-конспект* фрагмента занятия лечебной гимнастикой, в форме комплекса ЛФК, который соответствуют следующим критериям:

- представлены специальные задачи ЛФК;
- учтены патогенетическая и клиническая характеристики заболевания;
- специальные упражнения оказывают непосредственное лечебное воздействие на поврежденный орган и рационально сочетаются с общеразвивающими и дыхательными упражнениями;
- физические упражнения распределяются в порядке их возрастающей сложности и с учетом предполагаемого хода развития болезни.

Схема проведения занятий по темам 1.2;1.3;1.5;1.6

Содержание занятия	Методические указания
1	2
Лекция	
Практическое занятие	индивидуальная работа каждого студента, составление комплекса ЛФК проверка составленных комплексов ЛФК, демонстрация их на студентах группы.

1.3 ЛФК при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов.

Примерные вопросы к коллоквиуму по теме 1.3

1. Ожирение. Формы и степени ожирения. Влияние ожирения на деятельность других органов и систем организма.
2. Задачи и методика ЛФК при ожирении.
3. Сахарный диабет. Причина его возникновения и клиническая картина.
4. Задачи и методика ЛФК при различных формах сахарного диабета.
5. Подагра. Причины возникновения и клиническая картина.
6. Каковы влияние физических упражнений и задачи ЛФК при подагре
7. Задачи и методика ЛФК при подагре.
8. Клинические проявления при артритах и артрозах.
9. Задачи и методика ЛФК в различные периоды при артритах.
10. Задачи и методика ЛФК при артрозах.

Задания для подготовки плана-конспекта комплекса ЛФК по теме 1.3:

- артрит локтевого сустава;
- артрит коленного сустава;
- ревматоидный артрит;
- артроз локтевого сустава;
- артроз коленного сустава;
- артроз плечевого сустава;
- ожирение I степени;
- ожирение II степени;
- ожирение III степени;
- сахарный диабет;
- подагра.

1.4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Студентам предлагается выполнить *домашнее задание*, в котором из представленного перечня тем, выбрать одно заболевание и выполнить задание по следующему плану:

- 1.Определение болезни. Этиология (причины) болезни.
- 2.Клиническая картина (основные симптомы).
- 3.Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
- 4.Задачи и методика ЛФК.
- 5.Примерный комплекс ЛФК
- 6.Составить словарь терминов (писать рукой)

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях

- хроническая сердечная недостаточность (недостаточность кровообращения) I степени;
- хроническая сердечная недостаточность (недостаточность кровообращения) II степени;
- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца (в межприступный период);
- стенокардия;
- инфаркт миокарда (в период палатного режима);

- гипертоническая болезнь II стадии (на санаторном этапе реабилитации);
- гипертоническая болезнь III стадии (в стационарных условиях);
- гипотоническая болезнь;
- варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей.

Задания для подготовки плана-конспекта комплекса ЛФК по теме 1.5:

- хронический бронхит;
- хроническая пневмония (постельный режим);
- хроническая пневмония (палатный режим);
- бронхиальная астма;
- эмфизема легких.

Задания для подготовки плана-конспекта комплекса ЛФК по теме 1.6:

- спастические параличи, парезы;
- пояснично-крестцовый радикулит.
- шейный остеохондроз;
- грудной остеохондроз;
- поясничный остеохондроз;
- неврит лицевого нерва;
- инсульт;
- неврастения;
- детский церебральный паралич.

Задания для подготовки плана-конспекта комплекса ЛФК по теме 1.7:

- переломы верхних конечностей;
- переломы нижних конечностей;
- повреждения коленного сустава;
- компрессионные переломы позвоночника;
- переломы костей таза

УЭМ- 2 «Основы лечебного массажа»

2.1 Анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа.

Коллоквиум организован в виде письменной работы по заранее сформулированным вопросам темы. Оценка в баллах макс. – 15

Примерные вопросы к коллоквиуму по теме 2.1:

1. Гигиенические требования к помещению и инвентарю, массажисту и массируемому.
2. Показания и противопоказания к массажу.
3. Сущность нервно-рефлекторного действия массажа на организм массируемого.
4. Сущность гуморального фактора на организм массируемого.
5. Сущность механического воздействия массажа на организм массируемого.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Влияние массажа на мышцы.
8. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.
9. Влияние массажа на нервную систему.
10. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние массажа на дыхательную систему.
12. Влияние массажа на обмен веществ.

Схема проведения занятий по темам 2.2; 2.3; 2.4.

Содержание занятия	Методические указания
1	2
Лекция	
Практическое занятие	
Техника выполнения основных приемов массажа. Ошибки, часто встречающиеся при выполнении.	
Техника выполнения приемов массажа на отдельных участках тела.	Демонстрация преподавателем Практическая отработка приемов массажа друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя.
Самостоятельная работа	Закрепление техники выполнения приемов массажа на отдельных участках тела
Форма контроля	Демонстрация техники выполнения приемов массажа на отдельных участках тела преподавателю

Схема проведения занятий по темам 2.5; 2.6; 2.7.

Содержание занятия	Методические указания
1	2
Лекция	
Практическое занятие	
Формы и технология проведения массажа отдельных частей тела. Последовательность, методика и техника выполнения приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.	
Частные методики массажа отдельных участков тела.	Демонстрация преподавателем Практическая отработка массажа отдельных частей тела друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя.
Самостоятельная работа	Закрепление методик массажа отдельных участков тела
Форма контроля	Демонстрация массажа отдельных участков тела преподавателю

Перечень примерных заданий (массаж)

1. Освоить приемы:
 - поглаживания и растирания на различных участках тела;
 - разминания на различных участках тела;
 - ударные приемы и вибрация на различных участках тела.
2. Практическое выполнение массажа отдельных частей тела:
 - массаж спины;
 - массаж воротниковой зоны;
 - массаж верхней конечности.
3. Практическое выполнение сеансов массажа при различных заболеваниях.

Критерии оценки выполнения процедуры массажа:

11-15 баллов – студент знает и соблюдает последовательность проведения процедуры, уверенно действует правой и левой рукой, выбирает оптимальный ритм, темп и силу движений, правильно дозирует массажные воздействия. Учитывает индивидуальные особенности пациента, соблюдает технику безопасности. Оптимальное время выполнения процедуры.

6-10 баллов – студент знает и соблюдает последовательность проведения процедуры, уверенно действует только одной рукой, допускает ошибки в выборе ритма, темпа и силы движений. Учитывает индивидуальные особенности пациента, соблюдает технику безопасности. Оптимальное время выполнения процедуры.

1-5 баллов - студент нарушает последовательность проведения процедуры, уверенно действует только одной рукой, допускает ошибки в выборе ритма, темпа и силы движений. Неправильно оценивает индивидуальные особенности пациента.

0 баллов - студент не соблюдает последовательность проведения процедуры. Неправильно оценивает индивидуальные особенности пациента. Нарушает технику безопасности, процедура может привести к ухудшению состояния пациента.

Изучение тем 2.1-2.5 заканчивается написанием студентами *Тестового контроля*, состоящим из 12 вопросов.

Приложение А.3 Заочная форма обучения

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам
			8
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.:		6	6
- экзамен, ЗЕ			
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):			
аудиторная	- лекции		6
	-практические занятия		18
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС		192
Аттестация: ДЗ			

Пример контрольной работы по УМ «Лечебная физическая культура и массаж»

Задание 1.

Изучить вопросы.

Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Лечебный массаж. Основные приемы массажа.

Задание 2.

Из представленного перечня тем (1-5), выбрать одно заболевание и выполнить задание по следующему плану:

- 1.Определение болезни. Этиология (причины) болезни.
- 2.Клиническая картина (основные симптомы).
- 3.Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
- 4.Задачи и методика ЛФК.

- 5.Примерный комплекс ЛФК
- 6.Методика массажа.
- 7.Составить словарь терминов (писать рукой)

Темы

1.ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях

- хроническая сердечная недостаточность (недостаточность кровообращения) II степени (Н-II);
- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца (в межприступный период);
- стенокардия;
- инфаркт миокарда (в период палатного режима);
- гипертоническая болезнь II стадии (на санаторном этапе реабилитации);
- гипертоническая болезнь III стадии (в стационарных условиях);
- гипотоническая болезнь;
- варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей.

2.ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

- неврит лицевого нерва;
- инсульт;
- невралгия;
- детский церебральный паралич.

3.ЛФК при заболеваниях органов дыхания

- хронический бронхит;
- острая и хроническая пневмония (палатный режим);
- бронхиальная астма.

4.ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- спланхоптоз (Опущение органов брюшной полости).

5.ЛФК при нарушениях обмена веществ

- ожирение;
- сахарный диабет;
- подагра;
- артриты и артрозы.

Задание 3.

Из представленного перечня тем (6), выбрать одно заболевание и выполнить задание по следующему плану:

- 1.Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
- 2.Задачи и методика ЛФК.
- 3.Методика массажа.
- 4.Примерный комплекс ЛФК

6.Тема: ЛФК при повреждениях ОДА

Переломы костей (по выбору)

Повреждения коленного сустава

Компрессионные переломы позвоночника

Переломы костей таза

Приложение Б
Технологическая карта
учебного модуля «Лечебная физическая культура и массаж»
семестр 7, ЗЕТ 3, вид аттестации – зач, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150

Виды учебной работы	№ не- дели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успе- в. (в соотв. с пас- портом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Учебный элемент модуля 1 «Основы лечебной физиче- ской культуры»	1-9,18	20	35	9	53		150
1.1 Общие основы лечебной физкультуры.	1-2	3	7	1	9	Терм.диктант Коллоквиум	10 15
1.2 ЛФК при нарушениях осанки и сколиозе у детей.	3-4	3	7	2	8	Коллоквиум Тестов. контр.	15 15
1.3 ЛФК при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов.	5-6	3	8	2	8	План-конспект Коллоквиум	15 15
1.4 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	7	3	3	1	10	Домашнее зад.	20
1.5 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	8	2	4	1	6	План-конспект	15
1.6 ЛФК при заболеваниях нервной системы.	9	3	3	1	6	План-конспект	15
1.7 ЛФК при заболеваниях и травмах опорно- двигательного аппарата.	18	3	3	1	6	План-конспект	15
Итого по учебному элементу модуля 1		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)					

Технологическая карта
учебного модуля «Лечебная физическая культура и массаж»
семестр 8, ЗЕТ 3, вид аттестации – ДЗ, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150

Виды учебной работы	№ не- дели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеv. (в соотв. с паспор- том ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Учебный элемент модуля 1 «Основы лечебной физической культуры»	5-14	20	35	9	53		150
2.1 Анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа.	5	4	1		4		
2.2 Основные приемы классического массажа: поглаживание, растирание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения. Совершенствование приемов.	6	2	3	2	8	Коллоквиум Проц. массажа	15 15
2.3 Основные приемы классического массажа: разминание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения. Совершенствование приемов.	7	2	3	1	6	Проц. массажа	15
2.4 Основные приемы классического массажа: вибрация, ударные приемы. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения. Совершенствование приемов.	8	2	3	1	6	Проц. массажа	15
2.5 Техника массажа отдельных частей тела: массаж спины.	9-10	3	8	2	8	Тестовый кон- троль Проц. массажа	15 15
2.6 Техника массажа отдельных частей тела: массаж воротниковой зоны.	11	2	4	1	6	Проц. массажа	15
2.7 Техника массажа отдельных частей тела: массаж верхней конечности.	12	2	4	1	7	Проц. массажа	15
2.8 Методика массажа при различных заболеваниях.	13-14	3	9	1	8	Проц. массажа	15
Учет посещения занятий							15
Итого по учебному элементу модуля 2		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)					

Приложение В

Карта учебно-методического обеспечения

УМ «Лечебная физическая культура и массаж» для направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура», форма обучения – очная, заочная.

Всего часов (6 з. е.) – 216, из них лекций – 40, практических занятий – 70, внеаудиторная СРС – 106.

Обеспечивающая кафедра – «кафедра теории и методики физического воспитания» семестр – 7,8

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Учебники и учебные пособия		
1. Физиология и основы анатомии: учеб. пособие/ под ред. А.В. Котова Т.Н. Лосевой: - Москва, изд. «Медицина», 2011г., 1086 с.	170	
2 Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов вузов. - М., 2004. - 303, [1] с.	2(40)	
3 Лечебная физическая культура: учеб. для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2006-2009 - 412, [1] с.	10	
4 Дубровский В. И. Массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. - М.: Владос, 2001. - 494с.	2 (25)	
Учебно-методические издания		
Рабочая программа УМ «Лечебная физическая культура и массаж» (Чистякова Е.Г., 2017г.)		

Таблица 2 – Информационное обеспечение модуля

Название программного продукта, интернет-ресурса	Электрон- ный адрес	Примечание
Лечебная физкультура и спортивная медицина Научно-практический журнал // ISSN 2072-4136	http://lfksport.ru	
Адаптивная физическая культура //Ежеквартальный журнал ISSN 1998-149X	http://www.afkonline.ru/biblio.html	

Таблица 3 – Дополнительная литература

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
1 Медицинская реабилитация: учебник: для высш. проф. образования / авт. коллектив: А. В. Епифанов [и др.]; под ред. А. В. Епифанова, Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова; М-во образования и науки РФ. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 668, [2] с.	6	

2 Бирюков А.А. Спортивный массаж: учеб. для вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 569 с.	7	
3 Восстановительная медицина: Учеб. пособие: Для мед. вузов / Под ред.: В.Г. Лейзерман и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 411с.	4	
4 Потапчук А.А. Массаж в детском возрасте: учеб. пособие для мед. вузов/А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Сфера; СПб.: Речь, 2010. - 317 с.	5	
5 Дубровский В.И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. - 4-е изд., доп. - М.: Владос, 2003-2005. - 462, [1]с.,	4	
6 Макарова И. Н. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела. - М.: Триада-Х, 2003. - 88с.	2	

Действительно для учебного года 2017-2018
Зав. кафедрой Чистякова Е.Г. Чистякова

СОГЛАСОВАНО

Согласовано с НБ НовГУ

Зав. отделом



В.И. Ершова

Рабочая программа, актуальна на
2018-2019 уч. год. Протокол № 11 заседания
кафедры от 26 июня 2018 года
Разработал: к.п.н. Чистякова Е.Г. Чист.
Зав. каф. Тельва Чист.

Рабочая программа, актуальна на
2019-2020 уч. год. Протокол № 10 заседания
кафедры от 23 мая 2019 г.
Разработал: к.п.н. Чистякова Е.Г.
Зав. каф. Тельва Чист.