

**Приложение 1 к РПД Лечебная физическая культура и массаж
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Лечебная физическая культура и массаж
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2023

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило,

заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.4 Методические рекомендации по подготовке реферата

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например (1, с.53). *Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.*

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

1.5 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;

- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;

- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.

2. Тщательно структурированная информация.

3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.

4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.

5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.

6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.

7. Графика должна органично дополнять текст.

8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.6 Методические рекомендации по подготовке конспектов лекций

В конспектах лекций студент излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы.

Качество и полноту изложения материала в лекциях студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.7. Методические рекомендации по созданию презентации по теме «Нетрадиционные виды массажа» (дополнительный блок)

См. п.6. методических рекомендаций.

1.8. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

1.9. Методические рекомендации по подготовке глоссария

В глоссарии студент представляет основные, наиболее сложные понятия дисциплины.

Качество и полноту изложения терминов и понятий преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

II. Планы практических занятий

Практическое занятие № 1

Частные методики занятий ЛФК при внутренних болезнях (2 часа)

План:

1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез и нарушения обмена веществ.

Литература: [1, с. 187-203]

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите об эпидемиологии и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Дайте характеристику степеней недостаточности кровообращения.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Основы методики занятий ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
5. Дайте определение атеросклероза. Расскажите о задачах и методике ЛФК при этом заболевании.
6. Дайте определение ИБС. Расскажите о методике ЛФК при ИБС в межприступный период.
7. Методы определения толерантности к физической нагрузке у больных ИБС.
8. Дайте определение инфаркта миокарда. Расскажите о задачах и методике ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
9. Расскажите о задачах и методике ЛФК на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.
10. Дайте определение гипертонической болезни. Расскажите об этиопатогенезе этого заболевания.
11. Классификация ГБ. Клиническая картина ГБ.
12. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства применяются для лечения ГБ? Показания и противопоказания к применению ЛФК.
14. Задачи и особенности методики ЛФК при гипертоническом кризе на стационарном этапе реабилитации.
15. Задачи и особенности методики ЛФК на санаторном этапе реабилитации.
16. Задачи и особенности методики ЛФК на поликлиническом этапе реабилитации.
17. Расскажите о приобретенных пороках сердца и вызванных ими нарушениях кровообращения.
18. Расскажите о методике ЛФК при пороках сердца в зависимости от недостаточности или компенсированности кровообращения.

19. Дайте определение облитерирующего эндартериита. Расскажите о стадиях этого заболевания.
20. Каковы задачи ЛФК при облитерирующем эндартериите?
21. Расскажите о методике ЛФК при различных стадиях заболевания.
22. Этиология и патогенез варикозного расширения вен нижних конечностей.
23. Причины возникновения и клиническая картина этого заболевания.
24. Задачи и методика ЛФК при ВРВ.
25. Какие изменения в функции аппарата внешнего дыхания происходят при заболеваниях органов дыхания?
26. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
27. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Какие типы дыхания в ней используются?
28. Значение статических и динамических дыхательных упражнений после бронхолегочных заболеваний.
29. Дайте определение пневмонии.
30. Задачи и методика ЛФК при крупозной и очаговой пневмониях.
31. Какие двигательные режимы используются в методике ЛФК при воспалении легких?
32. Какие показатели позволяют судить о восстановлении функции внешнего дыхания?
33. Дайте определение хронической пневмонии, расскажите об особенностях ее течения.
34. Задачи и методика ЛФК при хронической пневмонии. Лечебно-восстановительная тренировка при хронической пневмонии.
35. Виды плеврита и их характеристика.
36. Задачи ЛФК при плеврите.
37. Специальные физические упражнения при плеврите.
38. Дайте определение бронхиальной астмы и расскажите о причинах возникновения этого заболевания.
39. Этиология и патогенез бронхиальной астмы.
40. Клиническая картина бронхиальной астмы.
41. Методика ЛФК при бронхиальной астме (в подготовительном и тренировочном периодах).
42. Специальные упражнения для больных с бронхиальной астмой.
43. Дайте определение эмфиземы легких и расскажите об основных причинах возникновения этого заболевания.
44. Клиническая картина эмфиземы легких.
45. Задачи ЛФК при эмфиземе легких.
46. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
47. Этиопатогенез и клиническая картина бронхита.
48. Задачи и методика ЛФК при хроническом и остром бронхитах.
49. Дайте определение бронхоэктатической болезни и расскажите о ее клинической картине.
50. Что такое бронхоэктазы и как они влияют на дыхательную функцию и организм в целом?
51. Задачи и методика ЛФК при бронхоэктатической болезни.
52. Специальные дренажные упражнения при бронхоэктатической болезни и бронхитах.
53. Назовите основные формы туберкулеза легких.
54. Клиническая картина туберкулеза легких.
55. Особенности методики ЛФК при различных формах туберкулеза легких.
56. Методы определения эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовить мультимедийную презентацию – «ЛФК и массаж при...» (одно заболевание на выбор):

1. атеросклерозе.
2. инфаркте миокарда.
3. гипертонической болезни.
4. варикозном расширении вен нижних конечностей.
5. пороках сердца.
6. нейроциркулярной дистонии.
7. пневмонии.
8. плеврите.
9. бронхиальной астме.
10. пневмонии.
11. бронхите.
12. туберкулезе.
13. гастрите.
14. колите.
15. язвенной болезни.
16. пиелонефрите.
17. ожирении.
18. сахарном диабете.
19. подагре.
20. бронхоэктатическая болезнь.

Схема презентации:

1. Определение заболевания.
2. Этиология и патогенез.
3. Механизмы лечебного действия ФУ.
4. Методика ЛФК и массажа.
5. Примерный комплекс ФУ.

Практическое занятие № 2

Частные методики занятий ЛФК и массажа при хирургических заболеваниях и повреждениях (2 часа)

План:

1. ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).
2. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний ОДА.
3. ЛФК при нарушениях осанки.
4. ЛФК при сколиозах.
5. ЛФК при плоскостопии.
6. ЛФК и массаж при ожогах и отморожениях.
7. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов.

Литература: [1, с.240-270]

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение травмы и назовите виды травматизма.
2. Какие виды травм можно выделить при повреждении опорно-двигательного аппарата?
3. Назовите местные и общие проявления травматической болезни.
4. Какие осложнения могут возникнуть в результате травматической болезни?
5. Расскажите о видах переломов и методах консервативного и оперативного их лечения.
6. Назовите периоды занятий ЛФК для травматических больных и дайте краткую их характеристику.

7. Задачи ЛФК в 1-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
8. Методика ЛФК в 1-м периоде.
9. Задачи ЛФК во 2-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
10. Методика ЛФК во 2-м периоде.
11. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.
12. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях.
13. Задачи и методика ЛФК при медиальных переломах шейки бедра.
14. Методика обучения больных ходьбе на костылях при переломах шейки бедра.
15. Задачи и методика ЛФК при внесуставных переломах шейки бедра.
16. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение).
17. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение).
18. Задачи и методика ЛФК при переломах костей голени (при разных способах иммобилизации).
19. Специальные упражнения при переломах лодыжек.
20. Задачи и методика ЛФК при переломах костей стопы.
21. Расскажите о диафизарных переломах плечевой кости и способах иммобилизации при этих травмах.
22. Методика ЛФК при переломах плечевой кости.
23. Расскажите о видах переломов костей предплечья и способах иммобилизации при этих травмах.
24. Методика ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья.
25. Методика ЛФК при переломе лучевой кости в «типичном месте».
26. Задачи и методика ЛФК при переломах и вывихах ключицы.
27. Методика ЛФК при различных переломах лопатки.
28. Расскажите о видах переломов костей кисти и способах иммобилизации при этих травмах.
29. Методика ЛФК при переломах пястных костей.
30. Назовите виды повреждений суставов. Задачи и методика ЛФК при внутрисуставных переломах и вывихах.
31. Задачи и методика ЛФК при переломе шейки плечевой кости.
32. Расскажите о первичном и привычном вывихах плеча. Задачи и методика ЛФК для спортсменов при ПВП.
33. Задачи и методика ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.
34. Задачи и методика ЛФК после менискэктомии.
35. Расскажите о функциях позвоночника.
36. Какие виды переломов позвоночника вы знаете?
37. Перечислите способы лечения компрессионных переломов позвоночника и расскажите о роли ЛФК в процессе их лечения и реабилитации.
38. Какие виды иммобилизации применяются при компрессионных переломах шейных позвонков?
39. Задачи и методика ЛФК в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков.
40. Задачи и методика ЛФК во 2-м периоде.
41. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.
42. Назовите методы лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков.
43. Задачи и методика ЛФК при функциональном методе лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков (1—4-й периоды).
44. Расскажите о методике лечения переломов тел позвонков со значительной передней компрессией.
45. Дайте характеристику видов переломов костей таза.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовить мультимедийную презентацию – «ЛФК и массаж при...» (одно заболевание на выбор):

1. Переломы шейки бедра.
2. Переломы диафиза бедренной кости.
3. Переломы костей голени.
4. Переломы костей стопы.
5. Диафизарные переломы плечевой кости.
6. Диафизарные переломы костей предплечья.
7. Переломы костей предплечья в «типичном месте».
8. Переломы ключицы.
9. Вывихи ключицы.
10. Переломы лопатки.
11. Переломы костей кисти.
12. Внутрисуставные переломы.
13. Вывихи сустава.
14. Ушибы сустава.
15. Внутрисуставные переломы плечевого сустава.
16. Привычный вывих плеча (ПВП).
17. Повреждение связок (боковых и крестообразных) коленного сустава.
18. Повреждения менисков.
19. Переломы позвоночника.
20. Переломы костей таза.

Схема презентации:

1. Определение заболевания.
2. Этиология и патогенез.
3. Механизмы лечебного действия ФУ.
4. Методика ЛФК и массажа.
5. Примерный комплекс ФУ.