

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

ОДОБРЕНА

Ученым советом Академии ВЭГУ
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

УТВЕРЖДЕНА

приказом ректора Академии ВЭГУ
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины
Постизометрическая релаксация**

Кафедра: Педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) физическая реабилитация.

1. Общая характеристика

1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Постизометрическая релаксация», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2 Цели реализации

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Универсальные компетенции:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Профессиональные компетенции, соответствующие направленности ООП (разработаны Академией ВЭГУ):

- способность реализовывать комплексные реабилитационные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-1).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления конкретного вида адаптивной физической культуры;

- историю и особенности отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры;
- место инклюзии в системе адаптивной физической культуры, ее содержание и ключевые проблемы;
- сущность и содержание социальной реабилитации.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- реализовывать комплексные реабилитационные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- определять возможности социализации детей при оптимальных условиях инклюзивного обучения;
- внедрять средства и методы достижения отечественного и зарубежного опыта адаптивной физической культуры;
- применять на практике разработанные технологии социальной реабилитации инвалидов различных категорий.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- средствами и методами отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры;
- навыками обеспечивать психолого-медико-педагогические условия при проведении инклюзивного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья;
- навыками формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры;
- технологиями социальной реабилитации и помощи семьям, имеющим детей-инвалидов.

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку «Б1.В.ДВ.03.01 Дисциплины по выбору» и изучается в 8 семестре на IV курсе обучения в объеме 6 зачетных единиц или 216 академических часов (форма аттестации – зачет).

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП, для изучения которой необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

1. Введение в профессию.
2. Философия.
3. Психология болезни и инвалидности.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры.
5. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
6. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
7. Частные методики адаптивной физической культуры.
8. Физическая реабилитация.
9. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.
10. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
11. Физиология человека.
12. Массаж.
13. Анатомия человека.
14. Адаптивная двигательная рекреация.
15. Антропометрия.
16. Нетрадиционные методы оздоровления.
17. Лечебная физическая культура.
18. Основы рационального и спортивного питания.
19. Общая и частная патология.
20. Мануальная терапия.
21. Основы медицинских знаний.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ:

1. Введение в профессию.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры.
3. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
4. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.
5. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
6. Физиология человека.
7. Анатомия человека.
8. Антропометрия.
9. Лечебная физическая культура.
10. Основы рационального и спортивного питания.
11. Общая и частная патология.
12. Основы медицинских знаний.
13. Мануальная терапия.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо для изучения последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.

2. Частные методики адаптивной физической культуры.
3. Нетрадиционные методы оздоровления.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины составляет 6 зачетных единиц или 216 академических часов вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	10
Самостоятельная работа обучающегося	178
Аттестация	24 зачет
Всего	216

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия	
п/п	наименование		Заочная форма с применением ЭО и ДОТ	
			виды	Объем, академических часов
1	2	3	4	5
1	Раздел 1. Основы постизометрической релаксации		Занятия лекционного типа	4

			Индивидуальная работа обучающихся	10
			Самостоятельная работа обучающегося	178
1.1	Теоретические и практические основы сущности и содержания постизометрической релаксации	<p>Сущность и содержание понятия «постизометрическая релаксация».</p> <p>Топографическая анатомия наиболее часто встречающихся мышц и их функции. Воздействие при помощи постизометрической релаксации мышц на основные функции мышечной ткани.</p> <p>Постизометрическая релаксация мышц (ПИР). Теоретическое обоснование воздействия ПИР. Баланс мышц агонистов и антагонистов при движении.</p> <p>Воздействие ПИР на укороченные мышцы. Техника выполнения ПИР на укороченных мышцах. (1-я фаза-сокращение, 2-я фаза расслабление). Укрепление расслабленных мышц.</p> <p>Фазы и механизмы действия постизометрической релаксации мышц. Показания и противопоказания. Фаза изометрического напряжения мышцы пациента, выполняемого с задержкой дыхания. Фаза пассивного растяжения мышцы, выполняемого массажистом в момент выдоха и расслабления пациента.</p> <p>Основные правила успешного выполнения постизометрической релаксации. Действие дыхательно-двигательной и глазо-двигательной синергий.</p> <p>Постреципрокная релаксация (ПРР). Постизотоническая релаксация (ПИТР). «Растяжение — удержание». «Растяжение — натяжение (протяжение)». Миотерапия.</p> <p>Кожно-подкожное миофасциальная мануальная</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающихся	2
			Самостоятельная работа обучающегося	30

		<p>терапия. Пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Пассивное давление, пассивное растяжение, пассивное сжатие, пассивное скручивание. Специальная техника.</p> <p>Оптимальный и неоптимальный статикодинамический стереотип.</p> <p>Методика исследования пациента: анамнез: жалобы, тестирование в покое и при нагрузке. Визуальная диагностика патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы.</p> <p>Осмотр пациента сзади, сбоку, спереди.</p> <p>Осмотр пациента с ног до головы по всем горизонтальным линиям.</p> <p>Определение постурального баланса мышц и оптимальности статики в целом.</p> <p>Критерии постурального баланса мышц по регионам.</p> <p>Критерии выделения региона постурального дисбаланса мышц.</p>		
1.2	Мышечно-тонические и туннельные синдромы, причины возникновения и механизмы формирования	<p>Болевой синдром, вызванный компенсаторным укорочением миофасциальной ткани. Мышечно-тонический синдром. Сдавливание тканью нервно-сосудистого пучка. Туннельный синдром.</p> <p>Проявления мышечно-тонических и туннельных синдромов. Остаточное мышечное напряжение.</p> <p>Мышечно-тонические синдромы – это стойкие рефлекторные напряжения скелетных мышц, которые отличаются патологической продолжительностью.</p> <p>Триггерные точки - округлые уплотнения в толще мышц.</p> <p>Наиболее распространенные причины возникновения мышечно-тонических синдромов:</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	2
			Самостоятельная работа обучающегося	30

		<p>остеохондроз и грыжи межпозвоночных дисков, различные нарушения осанки (сколиоз, кифоз, лордоз, смешанные формы) и плоскостопие.</p> <p>Клинические проявления мышечно-тонических синдромов. Боль – главный симптом, сопровождающий развитие мышечно-тонических синдромов. <u>Иррадиация</u> (распространение) боли. Нарушение сна. Расстройства психики. Диагностика мышечно-тонических синдромов. Лечение мышечно-тонических синдромов.</p> <p>Методы лечения мышечно-тонических синдромов: консервативные и хирургические.</p> <p>Туннельный синдром - достаточно большая группа заболеваний периферических нервных стволов, вызванных ущемлением нервов в тех или иных естественных каналах (туннелях), образованных костями, мышцами и сухожилиями человеческого организма. Виды туннельных синдромов. Ловушечная невропатия. Компрессионно-ишемические невропатии. Наиболее распространенные туннельные синдромы. Клиническое течение туннельных синдромов: боль, чувствительные и двигательные нарушения, парестезии (ощущения ползания мурашек по коже, покалывание и т.п.), снижение чувствительности в зоне иннервации пораженного нервного ствола. Симптом Тинеля: при перкуссии (постукивании) пораженного участка нерва возникают парестезии и боль в соответствующей зоне иннервации. Хроническая микротравматизация нервного ствола. Взаимосвязь возникновения туннельных</p>	
--	--	---	--

		<p>синдромов с возрастом, полом, иммунитетом.</p> <p>Основы постизометрической релаксации: техника мобилизации растяжением и удержанием.</p>		
1.3	<p>Техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) головы</p> <p>.</p>	<p>Постизометрическая релаксация мышц лица. Затылочно-лобная мышца. Лобное брюшко затылочно-лобной мышцы. Мышца, сморщивающая бровь. Мышца гордецов. Круговая мышца глаза. Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа. Большая и малая скуловые мышцы. Щечная мышца. Круговая мышца рта. Подбородочная мышца. Жевательные мышцы. Жевательная мышца. Височная мышца. Латеральные и медиальные крыловидные мышцы.</p> <p>Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа. Миофасциальное расслабление триггерных точек в области лица. Специальная техника.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	2
			Самостоятельная работа обучающегося	30
1.4	<p>Техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) шеи</p>	<p>Анатомо-физиологические особенности мышц шеи. Поверхностные мышцы передней группы мышц шеи. Подкожная мышца шеи. Грудино-ключично-сосцевидная мышца. Надподъязычные мышцы. Подподъязычные мышцы. Глубокие мышцы передней поверхности шеи. Лестничные мышцы. Длинные сгибатели головы и шеи. Разгибатели головы и шеи.</p> <p>Мануальная терапия патобиомеханических изменений шейного отдела. Поверхностные мышцы передней группы: подкожная мышца шеи. Грудино-ключичная сосцевидная мышца, надподъязычные и подподъязычные мышцы. Глубокие мышцы передней поверхности шеи: лестничные и</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			Самостоятельная работа обучающегося	30

		<p>длинные сгибатели головы и шеи. Задняя группа мышц шеи: ременные, длиннейшие, поперечно-остистые, подзатылочные. Взаимосвязь мышц, выполняющих разгибание головы и шеи, боковые наклоны, ротацию.</p> <p>Пальпация послойная. Симптомы поражения поверхностных и глубоких мышц шеи. Двигательный тест на шейном отделе позвоночника. Объёмы движений до лечения. Лечение. Общая техника.</p> <p>Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа: поглаживание, растирание, разминание.</p> <p>Миофасциальное расслабление триггерных точек в области передней поверхности шеи. Специальная техника. Постизометрическая релаксация поверхностных и глубоких мышц передней группы мышц шеи.</p>		
1.5	Техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) туловища	<p>Клинические проявления функциональной патологии. Кожно-подкожная мануальная терапия. Диагностика. Объёмы движений в грудном отделе позвоночника. Симптомы поражения трапецевидной, ромбовидной, мышцы, поднимающей лопатку, широчайшей мышцы спины.</p> <p>Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: верхняя задняя зубчатая, нижняя задняя зубчатая, длинные глубокие мышцы спины, выпрямитель туловища.</p> <p>Пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей грудного отдела. Пассивное давление. Пассивное растяжение Пассивное сжатие. Пассивное скручивание.</p> <p>Лечение. Общие техники.</p>	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			Самостоятельная работа обучающегося	30

		<p>Сочетание постизометрической релаксации с приемами классического массажа и приемами рефлекторно-сегментарного массажа. Элементы точечного массажа.</p> <p>Воздействие на триггерные точки методом стрейн-контрстрейн. Специальные техники постизометрической релаксации.</p> <p>Исследование и релаксация мышц грудной клетки. Большая грудная мышца. Малая грудная мышца. Передняя зубчатая мышца. Подключичная мышца. Диагностика и симптомы поражения мышц груди. Лечение. Общие техники. Специальные техники.</p> <p>Постизометрическая релаксация мышц груди. Движение: сгибание шеи. Движение: разгибание шеи. Движение: боковой наклон. Движение: ротация шеи. Движение: сгибание туловища. Движение: разгибание туловища. Движение: боковой наклон (элевация таза). Движение: ротация туловища. Движение: поднятие заднего прохода, сдавление влагалища.</p> <p>Дыхательные движения (реберно-позвоночные и грудино-реберные суставы). Движение: акт вдоха. Движение: акт выдоха. Движения лопатки (грудино-ключично и акромиально-ключичный суставы). Движение: приведение лопатки. Движение: поднятие лопатки. Движение: отведение лопатки. Движение: опускание лопатки и ключицы.</p>		
1.6	Техники и методики постизометрической	Диагностика и релаксация мышц нижней конечности и таза.	Занятия лекционного типа	1

	релаксации мышц (ПИРМ) конечностей и таза	Симптомы поражения мышц таза. Подвздошно-поясничная мышца. Грушевидная мышца. Ягодичные мышцы. Иллиотибиальный тракт. Мышцы бедра. Лечение. Общие методы лечения. Пассивное давление. Пассивное сжатие. Пассивное скручивание. Постизометрическая релаксация пояснично-крестцового перехода и таза. Тракционные методы лечения поясничного отдела позвоночника. Пояснично-крестцовый переход и крестцово-подвздошный сустав (КПС). Блокады крестцово-подвздошного сочленения (КПС). Диагностические тесты. Лечение. Общие методы лечения. Специальные приёмы. Мобилизация крестцово-подвздошного сочленения (КПС). Постизометрическая релаксация мышц тазового пояса. Упражнения на растяжение укороченных мышц и укрепление расслабленных мышц. Сочетанная коррекция статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы. Алгоритм коррекции статикодинамических нарушений на основании жалоб, осмотра объективного тестирования. Использование мягких техник мануальной терапии в комплексе с фармакологическими, физиотерапевтическими и другими мануальными способами лечения.	Индивидуальная работа обучающимися	2
			Самостоятельная работа обучающегося	28

2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ Постизометрическая релаксация Кампуса ВЭГУ 24;

- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;

- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования

Компетенция				
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; -использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	- осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
ПК-1	способность реализовывать комплексные реабилитационные программы различных уровней в соответствии с	- современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления конкретного вида	- реализовывать комплексные реабилитационные программы различных уровней в соответствии с	— средствами и методами отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры; - навыками

	<p>современными методиками и технологиями, в том числе информационным и, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>адаптивной физической культуры; - историю и особенности отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры; - место инклюзии в системе адаптивной физической культуры, ее содержание и ключевые проблемы; - сущность и содержание социальной реабилитации.</p>	<p>современными методиками и технологиями, в том числе информационным и, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять возможности социализации детей при оптимальных условиях инклюзивного обучения; - внедрять средства и методы достижения отечественного и зарубежного опыта адаптивной физической культуры; - применять на практике разработанные технологии социальной реабилитации инвалидов различных категорий.</p>	<p>обеспечивать психолого-медико-педагогические условия при проведении инклюзивного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья; - навыками формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры; - технологиями социальной реабилитации и помощи семьям, имеющим детей-инвалидов.</p>
<p>Типовые контрольные задания</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Сущность и содержание понятия «постизометрическая релаксация»; – Топографическая анатомия наиболее часто встречающихся мышц и их функции; – Воздействие при помощи постизометрической релаксации мышц на основные функции мышечной ткани; – Фазы и механизмы действия постизометрической релаксации мышц; Показания и противопоказания; – Основные правила успешного выполнения постизометрической релаксации; Действие дыхательно-двигательной и глазо-двигательной синергий; – Постреципрокная релаксация (ППР); – Постизотоническая релаксация (ПИТР); «Растяжение — удержание»; «Растяжение — натяжение (протяжение)»; Миотерапия; – Определение постурального баланса мышц и оптимальности статики в целом; – Критерии постурального баланса мышц по регионам; – Мышечно-тонический синдром; 			

	<ul style="list-style-type: none"> – Туннельный синдром; – Наиболее распространенные причины возникновения мышечно-тонических синдромов; – Клинические проявления мышечно-тонических синдромов; – Методы лечения мышечно-тонических синдромов: консервативные и хирургические; – Виды туннельных синдромов; – Клиническое течение туннельных синдромов; – Взаимосвязь возникновения туннельных синдромов с возрастом, полом, иммунитетом; – Постизометрическая релаксация мышц лица; – Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа; – Миофасциальное расслабление триггерных точек в области лица; Специальная техника; – Анатомо-физиологические особенности мышц шеи; – Мануальная терапия патобиомеханических изменений шейного отдела; – Взаимосвязь мышц, выполняющих разгибание головы и шеи, боковые наклоны, ротацию; – Пальпация послойная; Симптомы поражения поверхностных и глубоких мышц шеи; – Двигательный тест на шейном отделе позвоночника; Объёмы движений до лечения; – Лечение шейном отделе позвоночника; Общая техника; – Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа: поглаживание, растирание, разминание; – Постизометрическая релаксация поверхностных и глубоких мышц передней группы мышц шеи; – Аутомобилизация и аутостабилизация передней поверхности мышц шеи; – Объёмы движений в грудном отделе позвоночника; – Симптомы поражения трапецевидной, ромбовидной, мышцы, поднимающей лопатку, широчайшей мышцы спины; – Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: верхняя задняя зубчатая, нижняя задняя зубчатая; – Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: длинные глубокие мышцы спины; – Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: выпрямитель туловища; – Пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей грудного отдела; – Пассивное давление; – Пассивное растяжение; – Пассивное сжатие; – Пассивное скручивание; – Сочетание постизометрической релаксации с приемами классического массажа и приёмами рефлекторно-сегментарного массажа; – Элементы точечного массажа; – Воздействие на триггерные точки методом стрейн-контрстрейн; – Специальные техники постизометрической релаксации; – Исследование и релаксация мышц грудной клетки;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> – Диагностика и симптомы поражения мышц груди; – Лечение мышц груди; Общие техники; – Специальные техники для мышц груди; – Постизометрическая релаксация мышц груди; – Диагностика и релаксация мышц нижней конечности и таза; – Лечение мышц нижней конечности и таза; Общие методы лечения; Пассивное давление; Пассивное сжатие Пассивное скручивание; – Постизометрическая релаксация пояснично-крестцового перехода и таза; – Тракционные методы лечения поясничного отдела позвоночника; – Пояснично-крестцовый переход и крестцово-подвздошный сустав (КПС); – Блокады крестцово-подвздошного сочленения (КПС); Диагностические тесты; – Лечение крестцово-подвздошного сочленения; Общие методы лечения; Специальные приёмы; – Мобилизация крестцово-подвздошного сочленения (КПС); – Постизометрическая релаксация мышц тазового пояса; – Упражнения на растяжение укороченных мышц и укрепление расслабленных мышц; – Сочетанная коррекция статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы; – Использование мягких техник мануальной терапии в комплексе с фармакологическими, физиотерапевтическими и другими мануальными способами лечения.
--	--

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1. Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» (оценки для двухбалльной шкалы «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2. При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся:

а) «в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено»»;

3.2.3. При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

а) для двухбалльной шкалы:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не	невладение	при изложении ответа обучающимся допускаются

зачтено»	значительной (и значимой) частью материала программы	принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету
----------	--	--

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;
- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

- 1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);
- 2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;
- 3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);
- 4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

3.3 Типовые контрольные задания

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития постизометрической релаксации; объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в постизометрической релаксации; месту, значению постизометрической релаксации в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами; проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины и т.д.;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках постизометрической релаксации, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации при применении постизометрической релаксации.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации.

- Сущность и содержание понятия «постизометрическая релаксация»;
- Топографическая анатомия наиболее часто встречающихся мышц и их функции;
- Воздействие при помощи постизометрической релаксации мышц на основные функции мышечной ткани;
- Фазы и механизмы действия постизометрической релаксации мышц; Показания и противопоказания;
- Основные правила успешного выполнения постизометрической релаксации; Действие дыхательно-двигательной и глазо-двигательной синергий;
- Постреципрокная релаксация (ПРР);
- Постизотоническая релаксация (ПИТР); «Растяжение — удержание»; «Растяжение — натяжение (протяжение)»; Миотерапия;
- Определение постурального баланса мышц и оптимальности статики в целом;
- Критерии постурального баланса мышц по регионам;
- Мышечно-тонический синдром;
- Туннельный синдром;
- Наиболее распространенные причины возникновения мышечно-тонических синдромов;
- Клинические проявления мышечно-тонических синдромов;
- Методы лечения мышечно-тонических синдромов: консервативные и хирургические;
- Виды туннельных синдромов;
- Клиническое течение туннельных синдромов;

- Взаимосвязь возникновения туннельных синдромов с возрастом, полом, иммунитетом;
- Постизометрическая релаксация мышц лица;
- Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа;
- Миофасциальное расслабление триггерных точек в области лица; Специальная техника;
- Анатомо-физиологические особенности мышц шеи;
- Мануальная терапия патобиомеханических изменений шейного отдела;
- Взаимосвязь мышц, выполняющих разгибание головы и шеи, боковые наклоны, ротацию;
- Пальпация послойная; Симптомы поражения поверхностных и глубоких мышц шеи;
- Двигательный тест на шейном отделе позвоночника; Объёмы движений до лечения;
- Лечение шейном отделе позвоночника; Общая техника;
- Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа: поглаживание, растирание, разминание;
- Постизометрическая релаксация поверхностных и глубоких мышц передней группы мышц шеи;
- Аутомобилизация и аутостабилизация передней поверхности мышц шеи;
- Объёмы движений в грудном отделе позвоночника;
- Симптомы поражения трапециевидной, ромбовидной, мышцы, поднимающей лопатку, широчайшей мышцы спины;
- Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: верхняя задняя зубчатая, нижняя задняя зубчатая;
- Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: длинные глубокие мышцы спины;
- Поверхностные мышцы спины, имеющие отношения к рёбрам: выпрямитель туловища;
- Пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей грудного отдела;
- Пассивное давление;
- Пассивное растяжение;
- Пассивное сжатие;
- Пассивное скручивание;
- Сочетание постизометрической релаксации с приемами классического массажа и приёмами рефлекторно-сегментарного массажа;
- Элементы точечного массажа;
- Воздействие на триггерные точки методом стрейн-контрстрейн;
- Специальные техники постизометрической релаксации;
- Исследование и релаксация мышц грудной клетки;
- Диагностика и симптомы поражения мышц груди;

- Лечение мышц груди; Общие техники;
- Специальные техники для мышц груди;
- Постизометрическая релаксация мышц груди;
- Диагностика и релаксация мышц нижней конечности и таза;
- Лечение мышц нижней конечности и таза; Общие методы лечения; Пассивное давление; Пассивное сжатие Пассивное скручивание;
- Постизометрическая релаксация пояснично-крестцового перехода и таза;
- Тракционные методы лечения поясничного отдела позвоночника;
- Пояснично-крестцовый переход и крестцово-подвздошный сустав (КПС);
- Блокады крестцово-подвздошного сочленения (КПС); Диагностические тесты;
- Лечение крестцово-подвздошного сочленения; Общие методы лечения; Специальные приёмы;
- Мобилизация крестцово-подвздошного сочленения (КПС);
- Постизометрическая релаксация мышц тазового пояса;
- Упражнения на растяжение укороченных мышц и укрепление расслабленных мышц;
- Сочетанная коррекция статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы;
- Использование мягких техник мануальной терапии в комплексе с фармакологическими, физиотерапевтическими и другими мануальными способами лечения.

3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.

- Воздействие при помощи постизометрической релаксации мышц на основные функции мышечной ткани;
- Действие дыхательно-двигательной и глазо-двигательной синергий;
- Определение постурального баланса мышц и оптимальности статики в целом;
- Наиболее распространенные причины возникновения мышечно-тонических синдромов;
- Клинические проявления мышечно-тонических синдромов;
- Взаимосвязь возникновения туннельных синдромов с возрастом, полом, иммунитетом;
- Сочетание мягких техник мануальной терапии с приемами классического массажа;
- Мануальная терапия патобиомеханических изменений шейного отдела;
- Взаимосвязь мышц, выполняющих разгибание головы и шеи, боковые наклоны, ротацию;
- Постизометрическая релаксация поверхностных и глубоких мышц передней группы мышц шеи;
- Пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей грудного отдела;

- Сочетание постизометрической релаксации с приемами классического массажа и приёмами рефлексорно-сегментарного массажа;
- Постизометрическая релаксация пояснично-крестцового перехода и таза;
- Постизометрическая релаксация мышц тазового пояса; Упражнения на растяжение укороченных мышц и укрепление расслабленных мышц;
- Сочетанная коррекция статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы.

3.4 Методические материалы по процедурам оценивания

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в

соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

4. Информационные ресурсы

4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1.	Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с.	https://www.iprbookshop.ru/74306.html
2.	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : Флинта, 2018. — 420 с.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656
3.	Электронный курс по дисциплине «Постизометрическая релаксация», специально разработанный в Академии ВЭГУ и размещенный в ЭБС.	https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=140

4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1.	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с.	https://www.iprbookshop.ru/55593.html
2.	Бегун П.И. Биомеханика [Электронный ресурс] : учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Политехника, 2016. — 466 с.	https://www.iprbookshop.ru/59724.html

3.	Чумаков Б.Н. Физиология нервно-мышечного аппарата и созревание его в онтогенезе с учетом оценки здоровья [Электронный ресурс] / Б.Н. Чумаков, В.М. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2012. — 60 с..	http://www.iprbookshop.ru/26643.html
4.	Баранов В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Баранов В.В., Кабышева М.И., Глазина Т.А.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 160 с..	http://www.iprbookshop.ru/33665.html

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
Современные профессиональные базы		
1	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
2	Министерство здравоохранения РФ	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Министерство труда и социальной защиты РФ	https://rosmintrud.ru/
4	Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
5	Всероссийское общество инвалидов	http://www.voi.ru/
6	Союз инвалидов России	http://rosinvalid.ru/
7	Федеральная служба государственной статистики	http://www.gks.ru/
Информационные справочные системы		
1	ИСС ГАРАНТ	http://ivo.garant.ru
2	КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/
3	Официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Иные ресурсы Интернет		
1	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/titles.asp
2	Российская государственная библиотека	http://elibrary.rsl.ru/
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	http://www.nbmgu.ru/
4	Российская газета	http://www.rg.ru/

4.4 Информационные технологии

4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний	Платформа для интеграции всех сервисов и

	портал учебного заведения»	<p>создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах); - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы; - формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/); - биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты). <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение информации по нагрузке; - планирование и проведение вебинаров; - разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ); - проверка эссе обучающихся; - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах); - публикация мультимедийного обучающего контента; - формирование персонального портфолио. <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей); - участие в группах (учебных, предметных, общих); - поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии); - оценивание и организация объектов социальной сети; - отслеживание рейтингов и достижений; - публичное портфолио пользователя; - работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).
2.	«Компас-В» на платформе	Автоматизирует работу:

	«1С: Предприятие 8.2»	<ul style="list-style-type: none"> - приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты), - деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов; - формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы); - проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС); - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопротоколирования процесса аттестации; - оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов); - контроля успеваемости обучающихся; - мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	<p>Используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	<p>Используется для:</p> <p>организации доступа к электронной библиотеке для:</p> <p>просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы;</p> <p>просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.</p>
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	<p>Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.</p>

7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.
----	--	--

4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

4.5 Материально-техническая база

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными

подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;
- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;
- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Спортивный и/или гимнастический зал, оснащенные спортивным оборудованием, инвентарем, необходимым для качественного проведения спортивных занятий.

Лаборатория физической реабилитации оснащена специальными тренажерами, контрольно-измерительным оборудованием.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении

основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

5. Методические рекомендации по организации и технологиям обучения для преподавателя

Общая трудоемкость дисциплины «Постизометрическая релаксация» составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

Дисциплина «Постизометрическая релаксация» решает следующие задачи:

- рассматривает мышечно-тонические и туннельные синдромы, причины возникновения и механизмы формирования;
- изучает фазы и механизмы действия постизометрической релаксации мышц;
- изучает техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) головы;
- представляет техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) шеи;
- представляет техники и методики постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) туловища.
- знакомит студентов с методами постизометрической релаксации при наиболее часто встречающихся мышечно-тонических и туннельных синдромах конечностей и таза.

В рамках дисциплины «Постизометрическая релаксация» предполагается изучение 6 тем:

Ключевыми понятиями учебной дисциплины «Постизометрическая релаксация» являются: постизометрическая релаксация, постреципрокная релаксация (ПРР), постизотоническая релаксация (ПИТР), миотерапия, определение пострурального баланса мышц и оптимальности статики в целом, мышечно-тонический синдром, туннельный синдром, постизометрическая релаксация мышц лица, миофасциальное расслабление триггерных точек в области лица, мануальная терапия патобиомеханических изменений шейного отдела, аутомобилизация и аутостабилизация, пальпаторные методы коррекции локальных патологических изменений мягких тканей грудного отдела, пассивное давление, пассивное растяжение, пассивное сжатие, пассивное скручивание, тракционные методы лечения, блокады крестцово-подвздошного сочленения (КПС), диагностические тесты, мобилизация крестцово-подвздошного сочленения (КПС), сочетанная коррекция статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Постизометрическая релаксация»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами психоизометрической релаксации.

Выполняя задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: следить за новостями предметной области дисциплины, изучать

рекомендуемые нормативно-правовые акты и литературу, готовиться к заданным вопросам для обсуждения; выполнять письменное задание, изучать выставленную проблему для самостоятельной работы, самостоятельно подбирать нормативно-правовые акты и литературу по заданной проблеме, искать ситуационные задачи по проблеме.

Во избежание ошибок при выполнении заданий следует иметь в виду, что необходимо изучить несколько источников по изучаемому вопросу, перепроверять выполненное задание, задавать вопросы по дисциплине преподавателю.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Постизометрическая релаксация» *текущая, рубежная, промежуточная* аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета у студентов очной формы и заочной формы обучения.

6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и
воспитательной работе

А.О. Целищев