**Медицински университет – ПЛЕВЕН**

**МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

ОДОБРЯВАМ: ВЛИЗА В СИЛА

Директор на МК ОТ УЧЕБНАТА 2019/2020 г.

(Доц. д-р Евг. Бързашка, д.м.)

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**

**ПО**

**ЛИЦЕВА ГИМНАСТИКА**

ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН “ПРОФЕСИОНАЛЕН БАКАЛАВЪР”

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ „ЗДРАВНИ ГРИЖИ“

СПЕЦИАЛНОСТ

**“МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”**

 РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ

**ПЛЕВЕН**

**2019**

**По учебен план на МК – Плевен** – задължителна дисциплина

**Учебен семестър:** IV

**Хорариум:** 15 часа (5 часа лекции и 10 часа упражнения)

**Кредити:** 3

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО СЕМЕСТРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Семестър** | **Часове всичко****лекция/упражнения** |
| IV | 5/10 |
| **Общо** | **5/10** |
| **Общо всичко** | **15** |

**Преподавател:**

1. Доц. Нина Михайлова, д.п.
2. Доц. Таня Мегова, д.п.
3. Доц. Ростислав Костов, д.м.
4. Ас. Хрета Аспарухова

**ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ОБУЧЕНИЕТО**

Дисциплината“Лицева гимнастика” запознава студентите стеоретични и практически умения за лицева гимнастика, за да могат специалистите по „Медицинска козметика“ успешно и безопасно да използват медицинските подходи за гимнастика на мускулите на лицето, брадата, шията и деколтето. Специално място се отделя на ролята на лицевата гимнастика при хирургични и неврологични заболявания.

**ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ**

 Очакваните резултати заложени в обучението подисциплината „Лицева гимнастика“ по време на обучението на студентите от специалност „Медицинска козметика“ са: усвояване на умения за прилагане на основни козметични средства за стягане на атрофиралата мускулатура и намаляване на бръчките по кожата, при хора на средна и напреднала възраст.

**ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ:**

* лекции и упражнения

**МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ:**

* лекционно изложение
* практически упражнения
* самостоятелна работа на студентите
* консултации с преподавателя
* работа в библиотека
* работа в Internet

**КОНТРОЛ И ОценКА НА ЗНАНИЯТА:**

* текущ контрол;
* заключителен контрол: писмено и устно изпитване.

Текущият контрол по **“Лицева гимнастика”** се осъществява по време на лекционния курс и упражненията през семестъра чрез контролни проверки и въпроси –устно. Обучението по дисциплината завършва с изпит през четвърти семестър. Заключителният контрол се осъществява след проведен практичен и теоритичен изпит на въпроси по предварително зададен конспект.

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  **Тема** | **Лек-****ции** | **Упражнения** | **Общо****часове** |
| **1.** | Анатомични данни за лицевия нерв, лицева мускулатура и мускули на шията. | **2** | **-** | **2** |
| **2.** | Неврит на лицевия нерв.  | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | Принципи на кинезитерапията.  | **1** | **1** | **2** |
| **4.** | Лицева гимнастика  |  | **9** | **9** |

 **ВСИЧКО: 5 10 15**

**ТЕЗИСИ НА ЛЕКЦИИТЕ И УПРАЖНЕНИЯТА**

**І.** Анатомични данни за лицевия нерв, лицева мускулатура и мускули на шията. **(2 ч. лекция).**

Анатомични данни за лицевия нерв. Особености на лицевата мускулатура и на шията.

**ІІ.** Неврит на лицевия нерв –**(2 ч. лекция).**

Патогенеза, етиология, клинична картина, тестуване на лицевата мускулатура.Някой особности при развитието на неврита на лицивия нерв, имащи значение за физиотерапията. методи на изследване и прогнози на възстановяване. Особености при провеждане на теста при неврит на n. facialis.

**ІІІ**. Принципи на кинезитерапията. **(1 ч. лекция).**

Цел, задачи, средства и методика на кинезитерапия при увреда на н. фациалис – първи период, втори период и трети период. Подбор на средствата на кинезитерапията по базата на оценките от мануалното мускулно тестуване.

**ІІІ. 1.Учебно-практическо занятие (1 часа)** – Мускулно тестуване и кинезитерапевтична методика при увреда на n. Facialis.

**IV.** Лицева гимнастика при неврит на лицевия нерв.

**ІV. Учебно-практически занятия (9 часа).**

ІV. 1. Медико-козметични подходи за гимнастика на лицевата (мимическа) мускулатура.**(2 часа)**.

ІV. 2. Комплекс гимнастически упражнения за лицева и шийна мускулатура. **(2 час).**.

ІV. 3. Комплекс гимнастически упражнения за бюста и правилно телодържание **(1 час).**

ІV. 4.Лицева гимнастика и масажни процедури при дермато- естетически и хирургични намеси. **(2 часа)**.

ІV. 5. Комбинирани и специализирани програми за лицева гимнастика. **(2 часа)**.

**МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛ:**

**ТЕКУЩ КОНТРОЛ**

Текущият контрол се осъществява по време на лекциите и практическите упражнения през семестъра чрез контролни проверки и въпроси – устно.

**Заключителен КОНТРОЛ**

Заключителният контрол се осъществява след проведен практичен и теоритичен изпит на въпроси по предварително зададен конспект.Крайната оценка се закръгля до единица и се вписва в учебната документация.

**СИСТЕМА ЗА НАБИРАНЕ НА КРЕДИТИ**

**Общ брой кредити: 3**

Сумарната кредитна оценка се формира от:

1. Кредити от присъствие на лекции
2. Кредити от присъствие и участие в упражнения
3. Кредити от самостоятелна подготовка за семестриален изпит

**Литература:**

1. Горанова, З., Г. Маркова-Старейшинска, Л.Крайджикова. Масаж. ИПБ-НСА, С., 1992.
2. Горанова, З., Л. Крайджикова. Точков масаж в спорта. ИПБ-НСА, С., 1990.
3. Димитрова, Е., Попов. Н. Ръководство за упражнения по функционална диагностика на опорно-двигателния апарат. „НСА-ПРЕС“, 2003.
4. Любенова, Д. Кинезитерапия при нервни и психични болести. „Бетапринт – Петрови и Сие“, 2011.
5. Желев, В. Физиотерапия при неврологични, неврохирургични и психични заболявания. „Авангард Прима“, 2012.
6. Желев, В., Л. Крайджикова, М. Войников. Масаж. Авангард, С., 2005.
7. Желев, В., Л. Крайджикова. Масаж хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. „Авангард Прима“, 2009.
8. Кирова, Ив. Ръководство по лечебен масаж. Мед. и физк., С., 1995.
9. Костадинов, Д., Т. Краев, Л.Тодоров. Ръководство по рефлекторен масаж. Мед. и физк., С.,1985.
10. Краев, Т. Учебник по лечебен масаж – специална част. ЕРСИД, С., 2007.
11. Краев, Т., Л. Тодоров. Ръководство по лечебен масаж. Мед. и физк.,С.,1991.
12. Крайджикова, Л., М. Войников. Спортен масаж. НСА-ПРЕС, С., 2004.

**Изпитен конспект – Теория**

Дисциплина „Лицева гимнастика“

Специалност “Медицинска козметика“, II курс, IV семестър

1. Анатомични данни за лицевия нерв.
2. Лицева (мимическа) мускулатура.
3. Неврит на лицевия нерв – патогенеза, етиология, клинична картина, тестуване на лицевата мускулатура.
4. Лицева гимнастика при неврит на лицевия нерв – първи период (цел, задачи и средства на кинезитерапията).
5. Лицева гимнастика при неврит на лицевия нерв – втори период (цел, задачи и средства на кинезитерапията).
6. Лицева гимнастика при неврит на лицевия нерв – трети период (цел, задачи и средства на кинезитерапията), причини за получаване на контрактури.
7. Лицева гимнастика и масаж при неврит на лицевия нерв – основни принципи и цел на масажа при увреда на n. Facialis.
8. Принципи на кинезитерапията при увреда на n. Facialis.
9. Показания и противопоказания за провеждане на масажа. По-чести синкинезии при увреда на n. Facialis.

изготвил: Доц. Таня Мегова, д.п.

**Изпитен конспект – практика**

Дисциплина „Лицева гимнастика“

Специалност “Медицинска козметика“, II курс, IV семестър

1. Медико-козметични подходи за гимнастика на лицевата (мимическа) мускулатура.

2. Мускулно тестуване и кинезитерапевтична методика при увреда на n. Facialis.

3. Лицева гимнастика при дермато-естетични и хирургически намеси.

4. Комплекс гимнастически упражнения за лицева и шийна мускулатура.

5. Лицева гимнастика за мускулите на челото, носа и устата.

6. Комплекс гимнастически упражнения за шийните мускули.

7. Комплекс гимнастически упражнения за бюста.

8. Комплекс гимнастически упражнения за правилно телодържание.

9. Специализирани методики- зонова терапия и звукова терапия.

10. Съвременни комбинирани програми за лицева гимнастика.

Изготвил: Асистент Хрета Аспарухова

**Изготвили:**

1. доц. Нина Михайлова, д.п.
2. доц. Таня Мегова, д.п.
3. доц. Ростислав Костов, д.м.

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | **Лицева Гимнастика** |
| Специалност | **Медицинска козметика** |
| Задължителна | Преподаватели: доц.Нина Михайлова,д.п.; доц.ТаняМегова,д.п.; доц.Ростислав Костов,д.м.; ас. Хрета Аспарухова,магистър по кинезитерапия  |
| Кредити: 3 | Предхождащи дисциплини: биомедицински, медико – етични, социални  |
|  Лекции |  5 часа Семестър: 3 |
|  Упражнения | 10 часа Семестър: 3 |
| Извънаудиторна заетост | 75 часа |
| Съдържание на дисциплината: | Студентите се запознават с медицинските и козметични подходи на гимнастиката за лице. Анатомичните данни и особености на лицевата мускулатура и мускулите на шията. Ролята на гимнастиката за лице при хигургични и неврологични заболявания и кинезитерапевтични методики при увреда на лицевия нерв. Гимнастически упражнения за лицевите и шийните мускули, за бюста, правилно телодържание и лицева гимнастика при медико-естетичен и дерматологичен масаж. |
| Цел и задачи на дисциплината: |  Дисциплината има за цел студентите ДА: усвоят прилагането на основни козметични средства за стягане атрофиралата мускулатура и намаляване бръчките по кожата при хора на средна и напреднала възраст. |
| Методи на обучение: | Лекционно изложение; практически упражнения; консултации с преподавателя; беседи; самостоятелна работа на студентите  |
| Оценяване: |  Семестриален изпит - теория и практика |