

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
29 мая 2023 г.

Б1.В.09 Лечебная физическая культура и массаж рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра естественнонаучных и социально-экономических дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	66,3	
самостоятельная работа	50,7	
часов на контроль	27	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	11 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	24	24
Практические	40	40	40	40
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	66,3	66,3	66,3	66,3
Контактная работа	66,3	66,3	66,3	66,3
Сам. работа	50,7	50,7	50,7	50,7
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Цахуева Ф.П.

Рецензент(ы):

д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.

Рабочая программа дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра естественнонаучных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.э.н., доцент Гамидов Г.Г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
- формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в области лечебной физической культуры и массажа	
- усвоение студентами теоретических основ предмета, приобретение практических навыков проведения занятий по ЛФК с больными, страдающими различными заболеваниями или получившими травмы опорно-двигательного аппарата, а также умение правильно использовать массаж с целью профилактики и восстановительного лечения травм и заболеваний;	
- получение знаний по применению средств ЛФК для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний и травм; изучение сущности и механизмов влияния массажа на различные органы, системы и организм в целом в зависимости от исходного состояния массируемого, применяемых приемов и характера и проведения; получение знаний о значении массажа в системе спортивной тренировки.	
1.2 ЗАДАЧИ	
- дать знания о ЛФК, механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применения;	
- обучить методам оценки функционального состояния организма школьника, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;	
- дать знания о наиболее часто встречающихся дефектах физического развития у школьников и способах их коррекции средствами ЛФК;	
- дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у школьников и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;	
- обучить методам составления комплексов ЛФК и оценке эффективности массажа;	
- ознакомление с клиникой наиболее распространенных заболеваний;	
- изучение механизмов лечебного действия физических упражнений;	
- изучение общих основ организации и методов ЛФК;	
- изучение частных методик ЛФК для наиболее распространенных заболеваний и повреждений;	
- изучение методик ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата;	
- изучение методик коррекции нарушений, заболеваний позвоночника;	
- анатомо-физиологические основы массажа;	
- основы лечебного и спортивного массажа;	
- основные приемы массажа и его разновидности.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.В.09
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.3	Учебная практика: ознакомительная практика
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.1.5	Основы медицинских знаний
2.1.6	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физиология физического воспитания и спорта
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Гигиена физического воспитания и спорта

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК-8.3	Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН

Знать:

- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;

-остраненных заболеваний и травм;

– физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

– показания и противопоказания к применению ЛФК;

– основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

– историю развития массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;

– гигиенические основы работы массажиста;

– характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа;

– методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (сауной, русской баней, физиотерапией, психорегулирующей тренировкой).

Уметь:

- создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;

- подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

– разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания;

– проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

– выполнять технически правильно все разновидности основных приемов массажа;

– самостоятельно без подсказок со стороны преподавателя сделать общий сеанс восстановительного массажа.

Владеть:

- методами и средствами спортивного массажа;

- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;

- средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;

- гигиеническими основами массажа;

– навыками проведения всех основных приемов классического массажа;

– способами оценки эффективности воздействия занятий ЛФК на больных;

– навыками проведении занятий ЛФК с людьми, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
-------------	---	----------------	-------	------------------------	------------

	Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массаж				
1.1	Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Общие основы лечебных физических упражнений (физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма). /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Общие основы лечебной физической культуры. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Формы проведения занятий ЛФК. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Смазывающие средства. Противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Виды спортивного массажа. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.6	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.7	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.8	Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.9	Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.10	Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.3 Э1 Э2 Э3
1.11	Техника выполнения вибрации. Методические указания и основные ошибки. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.12	Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.13	Спортивный массаж: тренировочный массаж. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.14	Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
1.15	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.16	Сеанс местного и общего массажа /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3

	Раздел 2. Формы и методы проведения упражнений ЛФК				
2.1	Оздоровляющие двигательные режимы. Гидрокинезотерапия. Гиподинамия и физическая деятельность. Виды упражнений ЛФК. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Методы функциональной и патогенетической терапии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методические принципы и формы ЛФК. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Формы ЛФК (физические упражнения в воде, ходьба, терренкур, туризм, механотерапия, спортивно-прикладные упражнения). /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 3. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений				
3.1	Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80-120 сердечных сокращений в мин.). Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС и др. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массаже по назначению. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 4. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению				
4.1	Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
4.2	Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
4.3	Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа. Массаж при различных заболеваниях и травмах. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3

4.4	Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов), сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторный зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей), самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
Раздел 5. Приёмы классического, гигиенического, лечебного и реабилитационного массажа					
5.1	Гигиенический массаж: использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
5.2	Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Л2.2 Э1 Э2 Э3
5.3	Улучшение трофики тканей, обмена веществ, формированию опорно-двигательного аппарата, деятельности нервно-мышечной и нервной систем, повышение иммунитета. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 6. Механизм лечебного действия физическими упражнениями и массажем при заболеваниях суставов					
6.1	Упражнения без отягощений и с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц. Занятия на тренажерах и в воде. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
6.2	Симптомы и признаки. Польза массажа при заболеваниях суставов. Показания при заболеваниях суставов. Противопоказания. Этапы массажа при заболеваниях суставов. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
6.3	Основы ЛФК. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ЛФК. /Ср/	5	3,7	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3

6.4	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей. /Ср/	5	4	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
6.5	ЛФК при переломах позвоночника и таза /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 7. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и роль ЛФК в их профилактике					
7.1	Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
7.2	Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
7.3	Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
7.4	Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
7.5	Клинико-физиологическое обоснование выбора упражнений ЛФК, показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях болезни. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
7.6	ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
7.7	ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
7.8	ЛФК при заболеваниях органов дыхания. /Ср/	5	3	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 8. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике					
8.1	Использование ЛФК и массажа для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
8.2	Хронические болезни - характеристики. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
8.3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
8.4	ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3

8.5	ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
8.6	Физическая культура с лицами пожилого и старческого возраста. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
Раздел 9. Факторы риска гипертонической болезни и роль ЛФК и массажа в их профилактике					
9.1	Снижение сосудистого тонуса, механизм перераспределения кровяного потока по организму. Нормализация деятельности нервной системы, эндокринных желез, функции почек. /Лек/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
9.2	Снижается возбудимость нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки. Комплексы ЛФК при гипертонии 1 и 2 степени. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
9.3	Виды и способы массажа при гипертонии 3 и 4 степени. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
Раздел 10. Остеохондроз и коррекция функционального состояния позвоночника средствами ЛФК и массажа у подростков и взрослых					
10.1	Дефекты осанки и отклонения физиологических изгибах позвоночника. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
10.2	Частные методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у подростков и взрослых. Механизмы терапевтического влияния физических упражнений. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
10.3	Методика ЛФК. Точки для массажа шиацу при обострении шейного остеохондроза. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3
10.4	Методика ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-8.3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.4 Э1 Э2 Э3
10.5	/Конс/	5	2		
10.6	/КРАэ/	5	0,3		
10.7	/Экзамен/	5	27		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Исторические этапы развития школ массажа. Основоположники массажа в России и зарубежных странах.
2. Физиологические эффекты массажа в разных системах органов.
3. Гигиенические требования к проведению массажных процедур.
4. Понятие о гигиене поз и движений массажиста.
5. классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов.
6. Общие правила выполнения массажиста.
7. Показания и противопоказания к проведению массажа.
8. реакция организма на массаж (общие и локальные).
9. Приемы массажа. Поглаживание: виды (приемы), физиологические эффекты.
10. Особенности поглаживания спины, ягодиц, конечностей.
11. Методические рекомендации к выполнению поглаживания.
12. Растирание: физиологические эффекты, техника выполнения, приемы.
13. Вспомогательные приемы растирания: области применения.
14. Методические рекомендации к выполнению растирания.
15. Разминание: техника выполнения, воздействия на организм, классификация приемов.
16. Основные приемы разминания: технические особенности, области применения.

17. Дополнительные приемы разминания: особенности области применения.
18. Вибрация: техника выполнения, механизм и эффекты воздействия на организм.
19. Классификация приемов вибрации.
20. Методические указания к использованию вибрации в массаже.
21. Основные и вспомогательные приемы вибрации: область применения.
22. Способы выполнения массажных приемов.
23. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов).
24. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение.
25. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды).
26. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
27. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.
28. Массаж спины: показания, алгоритм процедуры, приемы.
29. Массаж грудной клетки: показания, способы выполнения приемов, акценты воздействия.
30. Алгоритм массажа живота: показания, последовательность приемов.
31. Специфические приемы для стимуляции и расслабления брюшной стенки.
32. Массаж волосистой части головы: показания, техника и особенности выполнения, приемы.
33. Массаж шеи: показания, приемы, техника выполнения.
34. Массаж воротниковой зоны: приемы, техника выполнения, показания к проведению.
35. Массаж верхних конечностей: показания, техника и последовательность выполнения основных приемов.
36. Массаж нижних конечностей: показания, план и способы выполнения приемов.
37. Виды мышечного гипертонуса: отличительные способности.
38. Понятие мышечно-фистального рилиза: приемы, техника выполнения, реакции организма на воздействие.
39. Мышечно-фасциальный рилиз спины, крестца, субокципитальный.
40. Триггерные пункты (точки): понятие, принципы лечения.
41. Контрактуры: понятие, классификация, массажа.
42. Принципы массажа при сколиозе нарушении осанки и сколиозе.
43. Особенности массажа при ушибах и вывихах суставов.
44. Особенности массажа при переломах костей конечностей.
45. Особенности массажа при переломе костей таза.
46. Особенности массажа при переломах позвоночника.
47. Задачи и методика массажа при шейно-грудном остеохондрозе.
48. Задачи и методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе.
49. Методика массажа при гипертонической болезни.
50. Применение массажа в комплексной терапии варикозной болезни вен.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечнососудистой системы (комплексы упражнений).
2. ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений).
3. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений).
4. ЛФК и массаж при заболеваниях системы крови и в системе реабилитации при гиподинамии (комплексы упражнений).
5. ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей (комплекс упражнений).
6. ЛФК и массаж при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ (комплекс упражнений).
7. ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений).
8. ЛФК и массаж в хирургии (комплекс упражнений).
9. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
10. ЛФК и массаж при психических заболеваниях и неврозах.
11. ЛФК и массаж при детских заболеваниях.
12. ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве.
13. ЛФК и массаж при кожных заболеваниях.
14. ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.
15. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (СМГ).
16. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
17. ЛФК в системе реабилитации при гиподинамии.
18. История возникновения и развития ЛФК. Общие основы ЛФК.
19. Массаж. Гигиенические основы массажа. Основные приемы массажа и их разновидности. Массаж отдельных частей тела.
20. Виды массажа. Техника их выполнения.
21. Самомассаж. Техника выполнения самомассажа. Массаж в детском возрасте. Аппаратный массаж.
22. История возникновения и развития спортивного массажа.
23. Виды спортивного массажа.
24. Техника их выполнения. Массаж в различных видах спорта.

Вопросы для СРС

1. Понятие ЛФК. Формы, средства, методы ЛФК.
2. Механизм действия физических упражнений.

3. Классификация физических упражнений.
4. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозировка физических нагрузок.
5. Виды двигательных режимов в условиях стационара и санатория.
6. Формы ЛФК в условиях стационара, санатория и курорта.
7. Понятия переломов, симптомы, классификация, методы лечения.
8. Периоды ЛФК в травматологии. Задачи и методика ЛФК в первом периоде.
9. Задачи и методы ЛФК во втором периоде в травматологии.
10. Задачи и методика ЛФК в третьем периоде ЛФК в травматологии.
11. Задачи и методика ЛФК при вывихах плечевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения.
12. Задачи и методика ЛФК при переломах диафиза плечевой кости. Причины, симптомы, методы лечения.
13. Переломы локтевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения. Задачи и методика ЛФК.
14. Переломы костей предплечья. Виды, симптомы, лечение. Задачи и методика ЛФК.
15. Переломы кисти и пальцев. Симптомы, методы лечения. Задачи и методика ЛФК.
16. Переломы диафиза бедра. Виды, симптомы, методы лечения. Задачи и методика ЛФК при консервативном лечении.
17. Повреждения менисков. Причины, симптомы, методы лечения. Задачи и методика ЛФК при оперативном методе лечения.
18. Переломы костей голени. Причины, виды, симптомы, методы лечения. Задачи и методика ЛФК.
19. Переломы позвоночника. Причины, виды, симптомы, лечение. Задачи и методика ЛФК при компрессионном переломе позвоночника.
20. Переломы таза. Причины, виды, симптомы. Классификация, лечение. Задачи и методика ЛФК.
21. Понятие осанки. Причины развития дефектов осанки. Виды нарушений осанки. Методика обследования детей для выявления дефектов осанки.
22. Характеристика дефектов осанки в сагиттальной плоскости с увеличением физиологической кривизны позвоночника. Задачи и методика ЛФК.
23. Характеристика дефектов осанки в сагиттальной плоскости с уменьшением физиологической кривизны позвоночника. Задачи и методика ЛФК.
24. Характеристика дефектов осанки во фронтальной плоскости. Задачи и методика ЛФК.
25. Понятие сколиозов. Причины, классификация сколиозов. Характеристика степеней сколиоза. Методы лечения.
26. Задачи и методика ЛФК при сколиотической болезни.
27. Плоскостопие. Понятие, причины развития, виды плоскостопия. Задачи и методика ЛФК.
28. Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Причины, симптомы. Факторы, обеспечивающие нормальное кровообращение. Характеристика степеней недостаточности кровообращения.
29. Задачи и методика ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности I степени.
30. Задачи и методика ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности II степени.
31. Понятие атеросклероза. Причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК при атеросклерозе коронарных сосудов.
32. Стенокардия. Понятие, причины, симптомы, виды. Задачи и методика ЛФК.
33. Инфаркт миокарда. Причины, механизм развития, симптомы. Этапы реабилитации больных.
34. Задачи и методика ЛФК на I этапе реабилитации больных с инфарктом миокарда в зависимости от двигательного режима.
35. Инфаркт миокарда. Задачи и методика ЛФК на I и II этапах реабилитации больных.
36. Гипертоническая болезнь. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
37. Гипотоническая болезнь. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
38. Сосудистые дистонии. Понятие, причины, виды. Задачи и методика ЛФК в зависимости от вида дистонии.
39. Облитерирующие заболевания артерий. Виды, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
40. Варикозное расширение вен. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
41. Бронхит. Причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
42. Пневмония. Причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
43. Плеврит. Причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
44. Эмфизема. Причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
45. Бронхиальная астма. Причины, механизмы развития, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
46. Гастрит. Понятие, причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
47. Язвенная болезнь. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
48. Дискинезии толстой кишки. Задачи и методика ЛФК.
49. Дискинезии желчевыводящих путей. Понятие, причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
50. Сахарный диабет. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
51. Ожирение. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
52. Подагра. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
53. Заболевания суставов. Причины, виды, классификация артритов. Симптомы. Задачи и методика ЛФК.
54. Особенности организации занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста. Характеристика возрастных изменений.
55. Остеохондроз. Понятие, причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
56. Заболевания нервной системы. Понятие центрального паралича, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
57. Периферический паралич. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
58. Неврит лучевого нерва. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
59. Неврит локтевого нерва. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
60. Плечевой плексит. Причины, клиника. Задачи и методика ЛФК.

61. Неврит седалищного нерва. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
62. Шейный радикулит. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
63. Радикулит грудного отдела позвоночника. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
64. Пояснично-крестцовый радикулит. Причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
65. Травмы спинного мозга. Виды. Характеристика (симптомы). Задачи и методика ЛФК.
66. Полиомиелит. Понятие, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
67. Травмы головного мозга. Сотрясение. Симптомы, степени. Задачи и методика ЛФК.
68. Травмы головного мозга. Ушиб мозга. Симптомы. Задачи и методика ЛФК.
69. Мозговой инсульт. Причины, симптомы, лечение. Задачи и методика ЛФК.
70. Мочекаменная болезнь. Основные симптомы. Задачи и методика ЛФК.
71. Пиелонефрит. Понятие, причины, основные клинические симптомы. Задачи и методика ЛФК.
72. Характеристические воспалительные заболевания женских половых органов. Причины, основные клинические симптомы. Задачи и методика ЛФК.
73. ЛФК в до - и послеродовом периодах.

Темы контрольных работ

Контрольная работа № 1

1. Классификация физических упражнений.
2. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозировка физических нагрузок.
3. Виды двигательных режимов в условиях стационара и санатория.
4. Формы ЛФК в условиях стационара, санатория и курорта.
5. Периоды ЛФК в травматологии. Задачи и методика ЛФК в первом периоде.

Контрольная работа № 2

1. Особенности организации занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста. Характеристика возрастных изменений.
2. Заболевания нервной системы. Понятие центрального паралича, причины, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
3. Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Причины, симптомы. Факторы, обеспечивающие нормальное кровообращение. Характеристика степеней недостаточности кровообращения.

Контрольная работа № 3

1. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов.
2. Общие правила выполнения массажа.
3. Показания и противопоказания к проведению массажа.
4. Реакция организма на массаж (общая и локальная).
5. Приемы массажа.

Контрольная работа № 4

1. Способы выполнения массажных приемов.
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов).
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение.
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды).
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.

Вопросы к устному опросу

Лечебная гимнастика при травмах

Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах

Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, гипотрофия)

Лечебная физическая культура при сколиозах

Массаж, его виды, влияние на организм, показания к назначению

Лечебная физическая культура при нарушении осанки во фронтальной плоскости

Лечебная физическая культура при нарушении осанки в сагитальной плоскости

Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах нервной системы

Лечебная физическая культура при нарушении зрения.

Спортивный массаж, его место в реабилитации спортсменов после травм.

Лечебная физическая культура при ожогах и обморожениях

Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

5.3. Оценочные средства

Практико-ориентированные (ситуативные) задачи

Задача 1. Больной О., 45 лет. Диагноз: острый трансмуральный инфаркт миокарда задней стенки левого желудочка. 2-й день болезни, жалоб нет. ЧСС 94 удара в минуту, АД 105/ 70 мм. рт.ст., лейкоцитоз 24000, t 37,7 С 1. Назовите функциональный класс тяжести состояния больного и степень активности 2. Можно ли начинать занятия ЛФК? Если "да",

то составьте комплекс.

Задача 2. Больная К, 42 года. Диагноз: гипертоническая болезнь II стадии. АД170/100 мм. рт. ст. 1. Укажите задачи ЛФК 2. Составьте комплекс упражнений.

Задача 3. Ребенок 11 лет. Диагноз: левосторонняя плевропневмония. Поступила в стационар 3 дня назад с жалобами на боли в грудной клетке, усиливающиеся при дыхании, кашель с небольшим количеством мокроты слизисто-гнойного характера, температура 36,7. 1. Укажите задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс упражнений.

Задача 4. Ребенок, 7 лет. Диагноз: нижнедолевая левосторонняя пневмония. Поступил в отделение 7 дней назад. Состояние удовлетворительное, t 37,2, кашель с небольшим отхождением мокроты, слабость, потливость. 1. Каковы задачи ЛФК? 2. Составить комплекс упражнений.

Задача 5. Больной И, 37 лет. Диагноз: Туберкулез легких. В стационаре находится второй месяц. Состояние удовлетворительное, температура тела субфебрильная, кашель с отхождением "ржавой мокроты". 1. Каковы задачи ЛФК? 2. Назначить комплекс упражнений?

Задача 6. Ребенок, 14 лет Д: бронхиальная астма. Страдает заболеванием в течение 5 лет. Поступил в отделение реанимации в астматическом статусе, на 20-й день переведен в соматическое отделение в удовлетворительном состоянии.

Задача 7. Больная Б, 65 лет. Диагноз: хроническое неспецифическое заболевание легких, эмфизема легких, пневмосклероз. Жалобы на кашель с трудноотделяемой мокротой, температура - 37,2. 1. Имеются ли противопоказания для ЛФК? 2. Составить курс ЛФК.

Задача 8. Ребенок, 12 лет. Диагноз: Язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастриальной области, слабостью, тошнотой, рвотой. В настоящее время ребенок жалоб не предъявляет. Состояние удовлетворительное. В стационаре 5 дней.

Задача 9. Больная К., 32 года. Диагноз: гастроптоз. Жалобы на тянущие боли в животе, усиливающиеся после приема пищи, тошноту. 1. Определить задачи ЛФК. 2. Назначить комплекс ЛГ.

Задача 10. Ребенок, 8 лет. Диагноз: Дискинезия желчевыводящих путей. Гипотонический тип. Стадия ремиссии.

Задача 11. Больной М, 18 лет. Диагноз: медиальный перелом шейки правого бедра; 4 дня назад произведен металлоостеосинтез трехлопастным гвоздем. 1. Сформулируйте задачи ЛФК 2. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности.

Задача 12. Больной Г, 23 года. Диагноз: перелом седалищной и лонной костей таза справа. В стационаре находится 3 недели. Состояние удовлетворительное. 1. Сформулируйте основные задачи ЛФК. 2. Перечислите специальные физические упражнения.

Задача 13. Больной, 14 лет. Диагноз: перелом диафиза правого бедра в средней трети; проведено скелетное вытяжение. Травму получил 12 дней назад. 1. Сформулируйте общие задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 14. Больной В, 12 лет. Диагноз: сколитическая болезнь II степени. Предъявляет жалобы на быструю утомляемость, боли в спине, усиливающиеся при ходьбе и длительном сидении.

Задача 15. Больной Н., 15 лет. Диагноз: Юношеский кифоз. Прошел курс амбулаторного лечения. 1. На основании каких изменений можно провести учет эффективности проведенного лечения? 2. Какие рекомендации можно дать больному для занятий ЛФК в домашних условиях?

Задача 16. Ребенок, 6 лет. Диагноз: Плоскостопие продольное. 1. Какие средства профилактики плоскостопия Вы знаете? 2. Составьте комплекс лечебной гимнастики.

Задача 17. Больная З., 36 лет. Диагноз: Остеохондроз поясничнокрестцового отдела. Предъявляет жалобы на боли в позвоночнике (поясничная область), усиливающиеся при физической нагрузке. 1. Перечислите основные задачи ЛГ. 2. Определите специальные физические упражнения и исходные положения при занятиях ЛГ.

Задача 18. Первородящая А., 22 года. Срок беременности - 32 недели. До беременности занималась физической культурой в группе здоровья. Беременность протекает нормально. Со стороны внутренних органов - без патологии. Мускулатура среднеразвита.

Задача 19. Больной Е., 11 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции. 1. Перечислите задачи ЛГ. 2. Укажите специальные упражнения.

Задача 20. Больной У, 61 год. Диагноз: Хронический анацидный гастрит, колоноптоз, хронический холецистит. Находится в стационаре. 1. Какие из средств ЛФК показаны больному. 2. Какие из средств противопоказаны. 3. Какие исходные положения следует использовать в процедуре лечебной гимнастики?

Задача 21. Ребенок, 12 лет. Диагноз: Язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастриальной области, слабостью, тошнотой, рвотой. В настоящее время ребенок жалоб не предъявляет. Состояние удовлетворительное. В стационаре 5 дней. 1. Назовите противопоказания для назначения ЛФК. 2. Составить комплекс упражнений.

Задача 22. Ребенок, 8 лет. Диагноз: Дискинезия желчевыводящих путей. Гипотонический тип. Стадия ремиссии. 1. Укажите противопоказания ЛГ 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 23. Больной М, 18 лет. Диагноз: медиальный перелом шейки правого бедра; 4 дня назад произведен металлоостеосинтез трехлопастным гвоздем. 1. Сформулируйте задачи ЛФК 2. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности.

Задача 24. Больной, 14 лет. Диагноз: перелом диафиза правого бедра в средней трети; проведено скелетное вытяжение. Травму получил 12 дней назад. 1. Сформулируйте общие задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 25. Больной В, 12 лет. Диагноз: сколитическая болезнь II степени. Предъявляет жалобы на быструю утомляемость, боли в спине, усиливающиеся при ходьбе и длительном сидении. 1. Перечислите основные задачи ЛГ при консервативном лечении.

Задача 26. Больной Н., 15 лет. Диагноз: Юношеский кифоз. Прошел курс амбулаторного лечения. 1. На основании каких изменений можно провести учет эффективности проведенного лечения? 2. Какие рекомендации можно дать больному для занятий ЛФК в домашних условиях?

Задача 27. Ребенок, 6 лет. Диагноз: Плоскостопие продольное. 1. Какие средства профилактики плоскостопия Вы знаете? 2.

Составьте комплекс лечебной гимнастики.

Задание 28. Больная З., 36 лет. Диагноз: Остеохондроз поясничнокрестцового отдела. Предъявляет жалобы на боли в позвоночнике (поясничная область), усиливающиеся при физической нагрузке. 1. Перечислите основные задачи ЛГ. 2. Определите специальные физические упражнения и исходные положения при занятиях ЛГ.

Задание 29. Больной Е., 11 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции. 1. Перечислите задачи ЛГ. 2. Укажите специальные упражнения.

Задание 30. Больной У, 61 год. Диагноз: Хронический анацидный гастрит, колоноптоз, хронический холецистит. Находится в стационаре. 1. Какие из средств ЛФК показаны больному. 2. Какие из средств противопоказаны. 3. Какие исходные положения следует использовать в процедуре лечебной гимнастики?

Тесты

1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?

- 1. 10 минут
- +2. 20 минут
- 3. 30 минут
- 4. 12 минут
- 5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?

- 1. 2 кв.м
- +2. 4 кв.м
- 3. 8 кв.м
- 4. 3 кв.м
- 5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?

- 1. использование лечебного массажа
- 2. использование специальных исходных положений
- +3. использование физических упражнений
- 4. использование иглорефлексотерапия
- 5. использование физиотерапевтического лечения

4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?

- 1. антропометрия
- +2. гониометрия
- 3. соматоскопия
- 4. спирография
- 5. плантография

5. Каковы средства ЛФК?

- +1. физические упражнения
- 2. подвижные игры
- 3. закалывающие процедуры
- 4. занятия на велотренажере
- 5. плавание

6. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

- 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлекс
- 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
- +3. физические упражнения оказывают универсальное действие
- 4. психологический
- 5. расслабляющий

7. Что относится к формам ЛФК?

- 1. занятие дыхательной гимнастикой
- 2. контрастное закаливание
- +3. Механотерапия
- 4. массаж
- 5. мануальная терапия

8. Какие упражнения малой интенсивности?

- 1. динамические дыхательные упражнения
- +2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
- 3. упражнения на велотренажере
- 4. идиомоторные упражнения
- 5. упражнения с гантелями

9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?

- +1. свободный режим
 - 2. щадящий режим
 - 3. тренирующий режим
 - 4. госпитальный режим
 - 5. щадяще-тренирующий режим
10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?
- +1. процедура лечебной гимнастики
 - 2. процедурная единица
 - 3. время теста с физической нагрузкой
 - 4. количество пациентов
 - 5. количество групп ЛФК в смену
11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?
- 1. изменение частоты пульса
 - 2. антропометрия
 - +3. тесты со стандартной физической нагрузкой
 - 4. ортостатическая проба
 - 5. хорошее настроение
12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?
- 1. бег на месте в течение 3-х минут
 - +2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
 - 3. физическая нагрузка на велотренажере
 - 4. задержка дыхания
 - 5. измерение артериального давления
13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?
- 1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
 - +2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
 - 3. подсчет пульса и изменение АД в динамике
 - 4. холодовая проба
 - 5. проба Мартинэ
14. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?
- 1. через сутки
 - 2. через неделю
 - +3. Индивидуально
 - 4. перед выпиской
 - 5. в конце месяца
15. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?
- +1. отрицательная динамика ЭКГ
 - 2. положительная динамика ЭКГ
 - 3. отсутствие осложнений заболевания
 - 4. плохое настроение
 - 5. лишний вес
16. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:
- +1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
 - 2. движения в конечностях в полном объеме
 - 3. физические упражнения на натуживание
 - 4. трудотерапия
 - 5. упражнения с отягощением
17. Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:
- +1. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
 - 2. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
 - 3. дозированная ходьба
 - 4. только исходное положение лежа
 - 5. исходное положение на снарядах
18. Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:
- 1. физические упражнения на дистальные отделы конечностей
 - +2. дозированная ходьба по коридору стационара
 - 3. занятия на тренажерах
 - 4. движения в конечностях

5. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики N4 при инфаркте миокарда включает следующее:

- +1. маховые упражнения
2. упражнения с отягощением
3. дренажные дыхательные упражнения
4. упражнения с сопротивлением
5. упражнения на мелкие группы мышц

20. Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?

1. подвижные игры
2. силовые упражнения
- +3. дозированная тренировочная ходьба
4. трудотерапия
5. занятия на велотренажере

21. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

- +1. гипертонический криз
2. единичные extrasystoles
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

22. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

- +1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
- +3. тахикардия (пульс свыше 100 уд.в мин.)
4. потливость
5. плохой сон

24. Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:

1. профилактика ателектазов
2. рассасывание экссудата
- +3. уменьшение дыхательной недостаточности
4. уменьшение кашля
5. нормализация ЧСС

25. Какие физические упражнения являются специальными на свободном режиме при острой пневмонии?

1. упражнения в расслаблении
- +2. динамические дыхательные упражнения
3. статические дыхательные упражнения
4. идеомоторные упражнения
5. симметричные упражнения

26. Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?

1. исходное положение лежа на животе
- +2. исходное положение сидя, положив руки на стол
3. исходное положение основная стойка
4. исходное положение на боку
5. исходное положение на четвереньках

27. Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?

- +1. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне
2. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне
3. звуковая дыхательная гимнастика
4. изометрические упражнения
5. упражнения на расслабление

28. Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?

- +1. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе

2. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе
3. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
4. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

29. Какие специальные упражнения при спланхноптозе?

1. подскоки, прыжки
- +2. физические упражнения для тазового дна
3. физические упражнения с отягощением
4. упражнения с отягощением
5. упражнения на расслабление

30. Какой курс лечения при спланхноптозе?

1. 10 дней
2. 1 месяц
- +3. год и более
4. 2 месяца
5. 5 месяцев

31. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?

- +1. "дегтярный" стул
2. наличие "ниши" на рентгенограмме
3. Боли, зависящие от приема пищи
4. плохой аппетит
5. запоры

32. Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?

1. необходимость частой смены исходных положений
- +2. необходимость выбора разгрузочных исходных положений
3. необходимость статических мышечных напряжений
4. занятия на снарядах
5. только индивидуальные занятия

33. Какие особенности методики ЛФК при атонических запорах?

1. упражнения в расслаблении
2. упражнения с ограниченной амплитудой движений
- +3. акцент на упражнения для мышц живота
4. продолжительность занятия 10 минут
5. упражнение на растягивание

34. Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?

1. статические дыхательные упражнения
2. динамические дыхательные упражнения
- +3. диафрагмальное дыхание
4. упражнения на расслабление
5. исходное положение сидя

35. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?

1. наличие одышки при физической нагрузке
- +2. обострение сопровождающего калькулезного холецистита
3. алиментарное ожирение III степени
4. вес 95 кг
5. ЧСС 90 уд./мин.

36. Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?

1. назначение общего массажа
2. применение механотерапии
- +3. общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
4. занятия на тренажерах
5. контроль веса

37. Каковы основные пути борьбы с ожирением?

1. баня с интенсивным общим массажем
- +2. физическая активность и рациональная диета
3. длительные курсы голодания
4. занятия "бегом"
5. посещение тренажерного зала

38. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?

1. жажда и полиурия
2. чувство слабости
- +3. наличие в моче ацетона
4. сахар крови более 5,5 г/л
5. сопутствующее ожирение

39. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. дыхательная гимнастика
- +2. специальная лечебная гимнастика
3. малоподвижные игры
4. терренкур
5. мануальная терапия

40. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. использование в основном пассивных упражнений
- +2. лечение движением при нарушении функции движения
3. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
4. упражнения с предметами
5. дыхательные упражнения

41. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?

- +1. лечение положением
2. применение пассивных упражнений
3. применение активных упражнений
4. упражнения на тренажерах
5. упражнения с отягощением

42. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

1. применение упражнений с отягощением
- +2. применение облегченных исходных положений
3. применение в основном дыхательных упражнений
4. применение исходного положения сидя
5. применение упражнений с гантелями

43. Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?

- +1. с первых дней заболевания
2. через месяц после начала заболевания
3. после стабилизации общего состояния
4. после стихания болей
5. после выписки из стационара

44. Какие моменты входят в лечение положением при неврите лицевого нерва?

1. спать на здоровой стороне
- +2. спать на стороне поражения
3. спать на спине
4. спать на боку
5. спать на животе

45. Какие особенности лейкопластырного натяжения при неврите лицевого нерва?

1. натяжение с больной стороны на здоровую
2. фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
- +3. натяжение со здоровой стороны на больную
4. ширина лейкопластыря 5см
5. длина лейкопластыря 15см

46. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:

1. применение механотерапии
- +2. применение трудотерапии
3. применение массажа
4. применение идеомоторных упражнений
5. применение физиотерапевтического лечения

47. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
- +3. наличие осумкованного гнояника
4. наличие кашля

5. запоры

48. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на органах грудной клетки?

1. наличие мокроты
- +2. легочное кровотечение
3. субфебрильная температура тела
4. АД 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

49. Каковы сроки назначения ЛФК после неосложненной аппендэктомии?

- +1. через сутки
2. после снятия швов
3. перед выпиской из стационара
4. после выписки из стационара
5. после нормализации стула

50. Каковы особенности ЛФК после операций по поводу ранений брюшной полости?

- +1. учитывать наличие каловых свищей
2. применение упражнений на натуживание
3. использование частой смены исходных положений
4. использование снарядов
5. использование дыхательных упражнений

51. Особенности ЛФК при гнойных осложнениях легких?

1. применение упражнений на тренажерах
- +2. применение дренажной гимнастики
3. применение общефизических упражнений
4. применение пассивных упражнений
5. перемена исходного положения

52. Особенности ЛФК перед пульмонэктомией:

- +1. применение специальных упражнений для активизации здорового легкого
2. применение специальных упражнений для активизации больного легкого
3. применение специальных упражнений для тренировки сердечной деятельности
4. применение специальных упражнений на верхние конечности
5. применение специальных упражнений на нижние конечности

53. Каковы особенности методики ЛФК после операции по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей?

- +1. приподнятый ножной конец кровати
2. давящие повязки на ногах
3. выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
4. использование исходного положения сидя
5. упражнения с предметами

54. Какой двигательный дефект появляется после острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта)?

1. вялый паралич нижних конечностей
- +2. спастический гемипарез
3. наличие тремора
4. снижение мышечного тонуса
5. затруднение дыхания

55. С какого момента назначают специальную лечебную гимнастику при геморрагическом инсульте?

1. с первых часов после инсульта
2. перед выпиской из стационара
- +3. после восстановления гемодинамики
4. через неделю
5. после выписки из стационара

56. С какого момента начинают лечение положением при геморрагическом инсульте?

- +1. с первых часов после инсульта
2. после стабилизации общего состояния
3. перед выпиской из стационара
4. через 3 суток
5. после выписки из стационара

57. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

1. беременность 6-12 недель
- +2. привычные выкидыши в анамнезе

3. беременность 36-38 недель

4 беременность 12-16 недель

5. беременность 20 недель

58. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

+1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями

2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе

3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной

4. кувырки

5. подтягивания

59. Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?

1. восстановление детородной функции

2. нормализация гормональной функции

+3. ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу

4. улучшение фигуры

5. нормализация веса

60. Какие исходные положения должны быть при ретрофлексии матки?

+1. коленно-локтевое

2. на правом боку

3. на спине

4. на стуле

5. на животе

61. Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин?

1. дозированные статические напряжения мышц

+2. наклоны вперед

3. исходное положение коленно-локтевое

4. изометрические упражнения

5. упражнения с предметами

62. Какие средние сроки сращения отломков после неосложненных переломов трубчатых костей?

1. 1-2 недели

+2. 3-4 недели

3. пол-года

4. 2 месяца

5. до 7 дней

63. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?

1. период иммобилизации

2. наличие металлоостеосинтеза

+3. наличие ложного сустава

4. наличие болей

5. снижение тонуса мышц

64. Какие периоды входят в стационарный этап лечения травматологических больных?

1. острый период

+2. период восстановительный

3. период реконвалесценции

4. период обострения

5. подострый период

65. Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?

1. внешний осмотр

2. антропометрия

+3. гониометрия

4. измерение веса

5. контроль АД

66. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?

+1. необходимость ранних движений в локтевом суставе

2. необходимость силовых упражнений

3. необходимость упражнений на вытяжение

4. необходимость использования упражнений с предметами

5. необходимость использования дыхательных упражнений

67. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?

- +1. упражнения должны быть только активные
 - 2. упражнения должны быть только пассивные
 - 3. упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами
 - 4. упражнения идеомоторные
 - 5. упражнения на расслабление
68. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?
- 1. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
 - +2. поочередное поднятие прямой ноги
 - 3. поочередные скольльзящие движения ног
 - 4. дыхательные упражнения
 - 5. упражнения с предметами
69. Какие упражнения противопоказаны в постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?
- 1. "велосипед"
 - 2. "ножницы"
 - +3. приседания
 - 4. идеомоторные упражнения
 - 5. дыхательные упражнения
70. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?
- +1. исключаются активные движения головой во все стороны
 - 2. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
 - 3. исключаются статические дыхательные упражнения
 - 4. исключаются упражнения на расслабление
 - 5. исключаются упражнения с предметами
71. Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?
- 1. использование вращательных движений тазом
 - +2. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
 - 3. использование быстрой смены различных исходных положений
 - 4. использование снарядов
 - 5. использование упражнений на расслабление
72. Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?
- 1. исключить тракционное лечение
 - 2. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад
 - +3. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине
 - 4. использовать исходное положение на четвереньках
 - 5. использовать исходное положение сидя
73. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?
- 1. круглая спина
 - 2. плоская спина
 - +3. асимметрия туловища
 - 4. усиление грудного кифоза
 - 5. сглаженность грудного кифоза
74. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?
- +1. сутулость
 - 2. кривошея
 - 3. сколиоз
 - 4. плоская спина
 - 5. сглаженность грудного кифоза
75. Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?
- 1. косолапость
 - +2. килевидная грудная клетка
 - 3. "полая стопа"
 - 4. кривошея
 - 5. асимметрия туловища
76. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?
- 1. лежа на боку
 - +2. на четвереньках
 - 3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

4. сидя на стуле
5. стоя на коленях

77. Что характерно для сколиоза?

- +1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
2. увеличение физиологических изгибов позвоночника
3. асимметрия надплечий
4. наличие дуги искривления
5. сглаженность грудного кифоза

78. Что указывает на торсию позвонков?

- +1. реберное выпячивание
2. воронкообразная грудь
3. сутулость
4. усиление поясничного лордоза
5. сглаженность грудного кифоза

79. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?

1. корригирующие упражнения
2. упражнения в воде
- +3. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
4. упражнения на растягивание
5. упражнения на расслабление

80. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?

1. пальпация стоп
- +2. плантография стоп
3. измерение длины стопы
4. измерение веса
5. анамнез

ТЕСТ № 2

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение. Правильные варианты ответов приведены в конце раздела.

1. Основным средством ЛФК является:

- a. физическое упражнение;
- b. закаливающие процедуры;
- c. механотерапия;
- d. трудотерапия.

2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:

- a. снятия утомления мышц;
- b. понижения мышечного тонуса;
- c. нормализации дыхательного акта;
- d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

4. Корригирующие упражнения направлены на:

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

5. Осанка – это:

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

6. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?

- a. круглая;
- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

7. Кифоз – это:

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная

спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

11. Сколиоз – это:

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

13. С физиологической точки зрения осанка – это:

- a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
- b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
- c. динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания.

14. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:

- a. анемия;
- b. артериальная гипертензия;
- c. артериальная гипотензия.

30

15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- a. острая стадия заболевания;
- b. нарастание сердечной недостаточности;
- c. осложнения со стороны других органов;
- d. недостаточность кровообращения.

16. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

18. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

20. Спланхоптоз, это:

- a. опущение желудка;
- b. опущение органов брюшной полости;
- c. опущение кишечника.

21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?

- a. дыхательная недостаточность;

- b. сердечная недостаточность;
 - c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).
23. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?
- a. фиксации и вытяжения;
 - b. операция;
 - c. интенсивной нагрузки.
24. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:
- a. перелом;
 - b. ушиб;
 - c. вывих.
25. Атрофия, это:
- a. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови;
 - b. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;
 - c. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.
26. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?
- a. I степени;
 - b. II степени;
 - c. III степени;
 - d. IV степени.
27. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов:
- a. III A степени;
 - b. II степени;
 - c. III B и IV степени.
28. В классификации отморожений выделяют:
- a. II степени;
 - b. V степеней;
 - c. III степени;
 - d. IV степени.
29. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:
- a. прогрессирующим заболеванием;
 - b. не прогрессирующим заболеванием;
 - c. медленно прогрессирующим.
30. В отечественной классификации ДЦП выделяют:
- a. V форм заболевания;
 - b. IV формы заболевания;
 - c. III формы заболевания;
 - d. II формы заболевания.
31. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?
- a. гангрена;
 - b. активная форма туберкулеза;
 - c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
 - d. злокачественные болезни крови.
32. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:
- a. 18-20°C;
 - b. 20-22°C;
 - c. 22-24°C;
 - d. 24-26°C.
33. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:
- a. 170-180 см;
 - b. 180-190 см;
 - c. 190-200 см;
 - d. 220 см.
34. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:
- a. 15-25 мин.;
 - b. 30-45 мин.;
 - c. 50-60 мин.;
 - d. 70-85 мин.
35. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?
- a. 40%;
 - b. 50%;
 - c. 60%.
36. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?
- a. 30%;
 - b. 40%;
 - c. 50%.

37. Вибрация, как прием массажа, это:

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
- b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;
- c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

38. Растирание, как прием массажа, это:

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
- b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая ее;
- c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.

39. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?

- a. круговое;
- b. спиралевидное;
- c. пересекание;
- d. пиление.

40. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:

- a. вибрацию;
- b. растирание;
- c. разминание.

41. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией?

- a. сотрясение;
- b. встряхивание;
- c. рубление.

42. Пиление и строгание – это дополнительные приемы:

- a. разминания;
- b. поглаживания;
- c. растирания.

43. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- c. точечный.

44. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани?

- a. периостальный;
- b. соединительнотканый;
- c. точечный.

45. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

46. Основной физиологический эффект массажа растиранием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

47. Основной физиологический эффект массажа разминанием:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

48. Основной физиологический эффект массажа вибрацией:

- a. нейроседативный;
- b. релаксация;
- c. стимулирующий;
- d. периферическая вазогиперемия.

Правильные ответы

- 1. a 9. c 17. b 25. c 33. c 41. b
- 2. d 10. c 18. a 26. b 34. c 42. c
- 3. b 11. c 19. b 27. c 35. b 43. a
- 4. c 12. b 20. b 28. d 36. b 44. b
- 5. c 13. c 21. c 29. b 37. c 45. a
- 6. c 14. c 22. c 30. a 38. a 46. d
- 7. d 15. d 23. c 31. c 39. c 47. c
- 8. b 16. a 24. a 32. b 40. b 48. b

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Больной К., 59 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда в области нижней стенки левого желудочка. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. 12-й день госпитализации. При проведении малонагрузочного тестирования отмечается неадекватная реакция ЧСС и АД на тест с гипервентиляцией. Ваши действия по изменению двигательного режима.
2. Больной В., 65 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда в области нижней стенки левого желудочка. Трепетание предсердий. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. 4-е сутки госпитализации. Ваши действия.
3. Больная И., 62 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. При проведении малонагрузочного тестирования отмечается адекватная реакция ЧСС и АД на тесты с комфортным апноэ и гипервентиляцией, но зафиксирована не адекватная реакция на ортостатический тест. Ваши действия по изменению двигательного режима.
4. Больной И., 45 лет, с диагнозом ИБС: острый не Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. НК I /KILLIP I/. ФК 1 /NYHA/. 3-й день госпитализации. После проведения теста с комфортным апноэ отмечена адекватная реакция ЧСС и АД. Ваши дальнейшие действия.
5. Больная И., 68 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. НК II A /KILLIP I/. ФК 3 /NYHA/. Сахарный диабет 2 типа, средней степени тяжести, в стадии декомпенсации. 5-е сутки госпитализации. Ваши действия.
6. Опишите позу покоя, характерную для доношенного здорового ребенка первых недель жизни, и характерные динамические движения в этом возрасте в положении «лежа на спине»

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практико-ориентированные (ситуативные) задачи
СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ
 Реферат
 Контрольная работа
 Устный опрос
 Тестирование

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
Л1.2	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
Л1.3	Лукомский И. В., Сикорская И. С., Улащик В. С., Улащик В. С.	Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник	Минск: Вышэйшая школа, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Налобина А. Н., Стоцкая Е. С.	Физическая реабилитация в детской неврологии: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459422
Л2.2	Спатаева М. Х.	Лечебная физическая культура в неврологии: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563141
Л2.3		Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий ГПУ, 2017	https://e.lanbook.com/book/111933
Л2.4	Стельмашонок В. А., Владимировна Н. В.	Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие	Минск: РИПО, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
--	---------------------	----------	-------------------	--------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
ЛЗ.1	Нилова Д. Ю.	Лечебная сила живых проростков: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Невский проспект : Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256545
ЛЗ.2	Лапина Д. А.	Физическая реабилитация с использованием инновационных технологий у мужчин 30-40 лет с травматической болезнью спинного мозга при повреждении грудного и поясничного отдела позвоночника: выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа): студенческая научная работа	Москва: б.и, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563038
ЛЗ.3	Кулиненко О. С., Гречина Н. Е., Кулиненко Д. О.	Физиотерапия в практике спорта: практическое пособие	Москва: Спорт, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454516
ЛЗ.4	Саркизов-Серазини И. М.	Спортивный массаж	Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1963	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228457

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Образовательный ресурс [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://window.edu.ru –
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/ .

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.ljur.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/

6.5 Образовательные технологии	
Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Кейс-технологии (метод анализа ситуаций).	Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Развитие навыков анализа и критического мышления, способности прорабатывать различные проблемы и находить их решение, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья) ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/);	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

21	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Пр	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры (клавиатура, мышь) с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/); проектор, принтер, МФУ, экран – 1 шт.	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарским и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:

- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.