

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Коновалова Нина Геннадьевна

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Коновалова Н.Г.

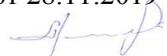
Спортивная медицина: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г.Коновалова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 19 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Н.Г. Коновалова, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	5
4. Тестовые задания.....	7
5. Тематика рефератов	15
6. Вопросы к экзамену	15
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	19

1. Цель и задачи дисциплины

Для освоения дисциплины «Спортивная медицина» необходимы компетенции, сформированные в рамках освоения дисциплин:

Анатомия – знание строения тела человека.

Физиология – знание законов функционирования тела человека.

Биохимия – знание химических процессов, протекающих в живых организмах.

Физиология спорта – знание особенностей функционирования тела человека в условиях повышенных физических нагрузок.

Биомеханика – знание законов, по которым строятся движения тела человека.

Теория и методика физического воспитания – знание законов, по которым строятся занятия физической культурой и спортом.

Педагогика – знание законов, по которым строится обучение и воспитание человека.

Знания, умения и навыки, сформированные дисциплиной «Спортивная медицина», необходимы для контроля за переносимостью нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом, проведением восстановительных мероприятий для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, спортивного отбора, а также для проведения уроков физической культуры с детьми с ослабленным здоровьем, особыми образовательными нуждами.

2. Разделы дисциплины

1. Предмет и история развития спортивной медицины.
2. Характеристика функционального состояния организма спортсменов.
3. Методы исследования в спортивной медицине.
4. Исследование общей физической работоспособности спортсменов.
5. Двигательная активность как средство укрепления здоровья.
6. Предмет ЛФК, история развития.
7. Дозировка нагрузки в ЛФК по ЧСС.
8. Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа
9. Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых.
10. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков

3. Содержание дисциплины

Предмет и история развития спортивной медицины. Понятийный аппарат дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Спортивная медицина: определение, цель, задачи дисциплины. Ее место в системе педагогических и медицинских наук. Спортивная медицина как отрасль здравоохранения. Ее роль в системе физическом воспитании, спортивной жизни и практическом здравоохранении. Применение знаний по спортивной медицине в работе учителя по физической культуре и тренера. История развития спортивной медицины в стране. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями.

Характеристика функционального состояния организма спортсменов. Оценка функционального состояния ведущих адаптивных систем организма – нервной системы, сенсорной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Структурные особенности спортивного сердца – дилатация, физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония, Жизненная емкость легких, максимальный дыхательный объем, легочная вентиляция. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы, максимальная аэробная мощность. Закономерности развития личности в соответствии с возрастными, психофизиологическими и индивидуальными особенностями; особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями.

Методы исследования в спортивной медицине. Задачи спортивно-медицинского тестирования. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка – пробы Мартине, ГЦИФКа, С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве – клино- и ортостатическая пробы. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Фармакологические пробы. Пробы с повторными нагрузками. Исследование общей и специальной физической работоспособности. Психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся.

Исследование общей физической работоспособности спортсменов. Понятие о физической работоспособности, функциональной готовности.

Гарвардский степ-тест. Максимальные тесты определения физической работоспособности – определение МПК, прямой метод с помощью велоэргометра и непрямой метод Айстранда и Риминга. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности - метод велоэргометрии. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.

Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Приказ министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Оказание медицинской помощи включает: динамическое наблюдение за состоянием здоровья спортсменов и физкультурников; оформление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям; оказание первичной и специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий. Что входит в первичное, ежегодные углубленные, этапные (периодические) медицинские обследования, текущие медицинского наблюдения и врачебно-педагогические наблюдения. По каким градам оценивают здоровье спортсмена. Медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Предмет ЛФК, история развития. Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных оздоровительных системах.

Дозировка нагрузки в ЛФК по ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, частоте сердечных сокращений. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа. Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями.

Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.

Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых. Распространенность остеохондроза в популяции. Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе.

ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков. Частота переломов позвоночника в популяции. Осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.

4. Тестовые задания

1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме
 - а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту
 - б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
 - в) распоряжений вышестоящих должностных лиц
 - г) режима работы данного учреждения

Правильный ответ: а

2. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет
 - а) 10-15 мин
 - б) 15-20 мин
 - в) 20-25 мин
 - г) 25-30 мин

Правильный ответ: г

3. Термин "спортивная медицина" включает

- а) метод определения функционального состояния спортсменов
- б) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- в) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

4. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

- а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

Правильный ответ: а

5. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы

- а) сильная, ослабленная, специальная
- б) основная, подготовительная, специальная
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные

Правильный ответ: б

6. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

7. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая

- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний.

Правильный ответ: а

8. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме

- а) общее, специализированное, перед соревнованием
- б) основное, дополнительное, повторное
- в) первичное, текущее, дополнительное
- г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Правильный ответ: а

9. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме

- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- б) оценки степени тренированности
- в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

Правильный ответ: б

10. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
- б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) электрокардиографии
- г) клинических анализов крови и мочи

Правильный ответ: б

11. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме

- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
- б) диспансерного наблюдения спортсменов
- в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры

Правильный ответ: в

12. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме

- а) врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом
- б) диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- в) организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
- г) записи электрокардиограммы

Правильный ответ: г

13. Обязанности врача по спорту включают все перечисленное, кроме

- а) диагностики физического перенапряжения у спортсменов
- б) исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой
- в) диагностики различных заболеваний у спортсменов
- г) выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья

Правильный ответ: в

14. Нормы нагрузки врача по спорту за физкультурниками и спортсменами составляют

- а) при диспансерном углубленном обследовании - 30-50 мин
- б) при врачебном обследовании - 15-25 мин
- в) при прочих видах обращения спортсменов - 10 мин
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

15. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает

- а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
- б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
- в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты контроля поликлиник
- г) правильно в) и г)

Правильный ответ: г

16. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются

- а) содействие физическому воспитанию населения
- б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
- в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

17. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме

- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
- б) участия в санитарном надзоре за спортсооружениями
- в) лечения различных заболеваний у спортсменов
- г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

Правильный ответ: в

18. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся

- а) ведущие спортсмены
- б) учащиеся школ, студенты
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

19. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

- а) лица с физическими дефектами
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная

Правильный ответ: а

20. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает

- а) оценку здоровья
- б) функциональное состояния и физическую работоспособность организма
- в) оценку физического развития
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

21. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме

- а) укрепления здоровья
- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- г) управления тренировочным процессом

Правильный ответ: г

22. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в) этапных обследований годового тренировочного цикла
- г) профилактических осмотров

Правильный ответ: г

23. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает

- а) общий и спортивный анамнез
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития

- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

24. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме

- а) марафонского бега
- б) бокса
- в) прыжков в воду
- г) подводного спорта

Правильный ответ: в

25. При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает

- а) 100 г
- б) 200 г
- в) 350 г
- г) 600 г

Правильный ответ: в

26. Расширение сердца приводит

- а) к брадикардии
- б) к тахикардии
- в) к увеличению сердечного выброса
- г) правильно б) и в)

Правильный ответ: г

27. Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено

- а) увеличением жировых отложений
- б) увеличением количества мышечных волокон
- в) увеличением размеров каждого волокна
- г) увеличением мышечной соединительной ткани

Правильный ответ: в

28. Ударный объем левого желудочка составляет в среднем

- а) 40 мл
- б) 50 мл
- в) 70 мл

г) 100 мл

Правильный ответ: в

29. У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать

а) 70 мл

б) 100 мл

в) 150 мл +

г) 200 мл

Правильный ответ: г

30. Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено

а) увеличением жировых отложений

б) гипертрофией миокарда

в) увеличением соединительной ткани

г) правильно б) и г)

Правильный ответ: г

31. Наибольший перепад кровяного давления наблюдается

а) в аорте

б) в артериолах

в) в капиллярах

г) в венах

Правильный ответ: б

32. Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное

а) понижается +

б) повышается

в) не изменяется

г) в начале понизится, а затем повысится

Правильный ответ: б

Критерии оценивания теста «Отлично» («5») – 91% и более правильных ответов на тестовые задания. «Хорошо» («4») – 81-90% правильных ответов на тестовые задания. «Удовлетворительно» («3») – 71-80% правильных ответов на

тестовые задания. «Неудовлетворительно» («2») – 70% и менее правильных ответов на тестовые задания.

5. Тематика рефератов

1. Проведение одномоментной пробы с физической нагрузкой
2. Задачи спортивно-медицинского тестирования.
3. Общие требования к проведению функциональных проб.
4. Классификация функциональных проб.
5. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании.
6. Представление результатов исследования специальной физической работоспособности в избранном виде спорта.
7. Применение технологий и методов коррекционно-развивающей работы.
8. Проведение ортостатической и клиностатической проб.
9. Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника.
10. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки.
11. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности проведения тренировок у детей.
12. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.
13. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.
14. Влияние занятий спортом на костную ткань.
15. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований.
16. Обязанности врачей, работающих в мандатной комиссии.
17. Классификация физических упражнений в ЛФК.
18. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
19. Перечислить признаки утомления
20. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

6. Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи спортивной медицины. Развитие спортивной медицины.
2. Врачебно-физкультурные диспансеры: задачи, организация работы.
3. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом.

4. Виды обследования в спортивной медицине.
5. Углубленное медицинское обследование: цель, кратность, характеристика.
6. Методы физического обследования: осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация.
7. Закономерности развития личности в соответствии с возрастными, психофизиологическими и индивидуальными особенностями.
8. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Классификация функциональных проб по времени проведения (примеры).
9. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Классификация функциональных проб по тестирующему воздействию (примеры).
10. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. Пробы для исследования общей физической работоспособности.
11. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий. Типы реакции организма на пробу с физической нагрузкой.
12. Специальные технологии коррекционно-развивающей работы. Требования к спортивно-медицинским тестам. Проба Руффье: методика проведения, принципы оценки.
13. Медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Проба Летунова: характеристика, методика проведения.
14. Последние достижения наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Функциональные пробы с задержкой дыхания.
15. Функциональные пробы с изменением положения тела.
16. Исследование специальной физической работоспособности в спорте. Самоконтроль спортсмена.
17. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности проведения тренировок у детей.

18. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.
19. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.
20. Влияние занятий спортом на костную ткань.
21. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований.
22. Обязанности врачей, работающих в мандатной комиссии.
23. Классификация физических упражнений в ЛФК.
24. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
25. Перечислить признаки утомления
26. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
27. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.
28. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
29. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ
30. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
31. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
32. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
33. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
34. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
35. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
36. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
37. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
38. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника

39. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

40. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

41. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике

42. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса

43. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

44. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

45. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в профилактике

46. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике

47. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

48. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

49. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

50. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

51. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик

52. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 149 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Петухов, С. И. Спортивная медицина : учебное пособие / С. И. Петухов, Н. Г. Коновалова, О. М. Архипова ; Кузбасская государственная педагогическая академия. – Новокузнецк: [РИО КузГПА], 2005. – 188, [2] с. – ISBN 5851170921 . – Текст : непосредственный.

3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 276 с. – (Серия : Специалист). – ISBN 978-5-534-00383-3. – URL: <https://bibli-online.ru/book/medicinskaya-reabilitaciya-433818>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

4. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник для студентов медицинских вузов / В. И. Дубровский. – Москва: МИА, 2006. – 597 с. – ISBN 589481264X. – Текст : непосредственный.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов / В. А. Епифанов. – Москва: Медицина, 2004. – 303 с. – ISBN 5225042090 – Текст : непосредственный.

6. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Л. Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2013. – 140 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.