Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности
Код, название дисциплины

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план. 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 8
5.1. Учебная литература. 8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 9
6. Иные сведения и (или) материалы. 10
6.1.Примерные темы письменных учебных работ. 10
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации: 10
6.3. Примерные тестовые задания 11

1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.О.09 «ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности» является формирование у будущего бакалавра представлений о рациональной организации учебно-тренировочного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ОПК-3.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональные	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики **Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности** Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Знает: – основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре; – о влиянии нагрузок различной направленности на организм человека в тренировочной и соревновательной деятельности; – основы методики массажа и самомассажа. Умеет: – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лечебной физической культуре в зависимости от поставленных задач; – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях по лечебной физической культуре; – оценивать качество выполнения упражнений ЛФК, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения. Владеет: – навыками проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем; – навыками проведения различных видов массажа; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	6
Аудиторная работа (всего):	28	6
в том числе:		
лекции	14	4
практические занятия, семинары	14	2
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		

в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44	62
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 3 – зачет	4 (IV курс – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	10	2		8	УО, ПР, ПР-1
2.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	14	2	4	8	УО, ПР, ПР-1
3.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	12	2	2	8	УО, ПР, ПР-1
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	18	4	4	10	УО, ПР, ПР-1
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	18	4	4	10	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
	Всего:	**72**	**14**	**14**	**44**	

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№	Разделы и темы дисциплины	Общая	Трудоемкость занятий (час.)	Формы теку-

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

п/п		трудо-ёмкость (всего час.)	Аудиторные занятия		СРС	щего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			лекции	практич.		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	12	2		10	УО, ПР, ПР-1
2.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	12	2		10	УО, ПР, ПР-1
3.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	12		2	10	УО, ПР, ПР-1
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	16			16	УО, ПР, ПР-1
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	16			16	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4				УО-3
	Всего:	**72**	**4**	**2**	**62**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Русские традиционные оздоровительные системы.
2.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, ЧСС. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.
3.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	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.
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного ин-	Остеохондроз. 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.

	вентаря и контрольно-измерительных приборов.	
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. 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.
Содержание практических занятий		
1.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся.
2.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики с учетом вида нарушения осанки. Составление плана-конспекта занятия корригирующей гимнастикой при конкретном виде нарушения осанки (кейс). Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.
3.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Цель и задачи лечебной физкультуры после травм. Средства ЛФК после травм. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов после травм с учетом вида травмы, возраста и пола пациента (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе.
4.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Средства ЛФК при неосложненном компрессионном переломе позвоночника. Составление плана-конспекта занятия лечебной гимнастикой при неосложненном компрессионном переломе позвоночника (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и	**80** (100% / баллов	Лекционные занятия (2 занятия)	4 балла – посещение 1 лекционного занятия.	2-8

выполнение заданий.	приведенной шкалы)	Практические занятия (1 занятие)	7 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	7-10
		Тестирование (текущая аттестация)	**22 баллав** (51 - 65% прав.отв.) **30 баллов** (66 - 85% прав.отв.) **52 балла** (86 - 100% прав.отв.)	22-52
		Реферат (по одному из разделов на выбор)	**4 балла** (пороговое значение) **30 баллов** (максимальное значение)	20 - 30
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	10-20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**10-20**
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная литература:

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 258 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 125 с. –URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Электронные текстовые данные. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Пузанов, Б. П. Социальная адаптация, реабилитация и обучение детей с нарушениями интеллектуального развития : учебное пособие / Б. П. Пузанов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Владос, 2017. – 87 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/112140. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**113** Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья. **Оборудование:** *переносное* - экран, ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**153 Зал лечебной физической культуры.** Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** музыкальный центр, зеркала. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Информационный портал «Союз реабилитологов России» https://rehabrus.ru/

2. Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» https://sportmed.ru/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы письменных учебных работ.

1. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
2. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
3. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
4. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
5. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
6. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
7. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
8. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
9. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
10. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
11. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации:

1. Классификация физических упражнений в ЛФК.
2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
3. Перечислить признаки утомления
4. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
5. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.
6. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
7. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ.
8. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
9. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

10. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
11. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
13. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
14. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
15. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
16. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
17. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
18. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
19. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
20. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
21. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
22. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
23. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в ее профилактике.
24. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике.
25. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
26. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
27. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
28. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
29. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик.
30. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

6.3. Примерные тестовые задания

1. Действующий фактор ЛФК – это:
    1. Улучшение обмена веществ
    2. Повышение иммунитета
    3. Физические упражнения
    4.Рациональное питание

2. Профессиональные обязанности методиста ЛФК не включают:
   1.Назначение на занятия ЛФК
   2. Проведение групповых занятий ЛФК
   3. Проведение индивидуальных занятий ЛФК
   4. Составление комплексов ЛФК

3. Для занятий физкультурой выделяют следующие медицинские группы:
   1. Сильная, ослабленная, специальная
   2. Основная, подготовительная, специальная
   3. Хорошо, средне, слабо физически подготовленные
   4. Больные и здоровые

4. Общее воздействие ЛФК на организм проявляется в:
   1.Активизации всех функций организма
   2. Улучшении работы больного органа.
   3. Снижении температуры тела
   4. Повышении температуры тела

5. Специальные физические упражнения направлены на:
   1. Стимуляцию работы больных органов и систем организма.
   2. Активизацию всех функций организма.
   3. Снижении температуры тела.
   4. Повышении температуры тела

6. Тонизирующее влияние физических упражнений на организм проявляется в:
   1. Повышении мышечного тонуса.
   2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
   3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
   4. Замещении нарушенных функций

7. Трофическое действие физических упражнений на организм проявляется в:
   1. Повышении мышечного тонуса.
   2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
   3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
   4. Замещении нарушенных функций

8. Формирование компенсаций при занятиях ЛФК проявляется в:
   1. Повышении мышечного тонуса.
   2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
   3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
   4. Замещении нарушенных функций.

9. Показанием к применению ЛФК служит все перечисленное, кроме:
   1. Острые заболевания внутренних органов в стадии выздоровления.
   2. Хронические заболевания внутренних органов вне обострения.
   3. Обострение хронического заболевания.
   4. Параличи и парезы в поздний период заболевания

10. Противопоказанием к проведению ЛФК служит:
   1. Субфибрильная температура.
   2. Боли невротического характера.
   3.Обострение заболевания.
   4. Поздний период заболевания

11. Основные средства ЛФК включают все перечисленное, кроме:
    1. Физические упражнения
    2. Двигательный режим.
    3. Контрастные ванны
    4. Лечебный массаж

12. Дополнительные средства ЛФК это:
    1. Трудотерапия
    2. Фармакотерапия
    3. Водные процедуры
    4. Рефлексотерапия

13. В ЛФК существуют все перечисленные методы проведения занятий, кроме:
    1. Группового
    2. Малогруппового.
    3. Индивидуально-группового
    4. Индивидуального

14. У больных на постельном режиме используют метод ЛФК:
    1. Групповой
    2 Индивидуальный
    3. Игровой
    4. Индивидуально-групповой.

15. По анатомическому признаку физические упражнения делятся на:
    1.Упражнения для мышц различных частей тела
    2. Упражнения на силу и выносливость.
    3. Упражнения на гибкость
    4. Упражнения с предметами и без предметов

16. По признаку активности упражнения делятся на:
    1. Упражнения для мышц различных частей тела
    2. Упражнения на силу и выносливость.
    3. Упражнения активные и пассивные
    4. Упражнения с предметами и без предметов.

17. Идеомоторные упражнения выполняются:
    1. Пассивно
    2. Активно
    3. Мысленно
    4. В замкнутой биокинематической цепи.

18. Дыхательные упражнения делят на:
    1. Активные и пассивные
    2. Статические и динамические
    3. Порядковые и строевые
    4. С предметом и без предмета

19. Корригирующие упражнения используют для:
    1. Коррекции осанки
    2. Коррекции настроения
    3. Улучшения оттока мокроты
    4. Коррекции сводов стоп

20. Импульсивная гимнастика заключается в:

1. Импульсном надавливании на опору
2.Посылке импульсов к парализованным мышцам.
3. Посылке импульсов к отсутствующим мышцам
4. Импульсном надавливании на предмет

21. Ходьба – это оптимальная физическая нагрузка для пациентов с:
1. Ишемической болезнью сердца
2. Нарушениями осанки
3. Плоскостопием
4. Колитом.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)