

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.04.18 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
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2023

Содержание

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

1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины К.М.04.08 «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 бакалавриата: ПК-1.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
профессиональная		ПК-1. Способен использовать педагогически обоснованные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности.

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
ПК-1. Способен использовать педагогически обоснованные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	К.М.04.04 Теория и методика тренировочного процесса К.М.04.06 Технологии физической культуры и спорта К.М.04.11 Основы спортивно-массовой работы К.М.04.15 Возрастные аспекты физкультурно-спортивной деятельности К.М.04.18 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности К.М.04.20 Туризм и спортивное ориентирование К.М.04.21 Бадминтон К.М.08.05(П) Профильная практика по избранному виду спорта

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
ПК-1. Способен использовать педагогически обоснованные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Знает: – понятийный аппарат теории и методики физического воспитания; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным действиям; – особенности построения учебно-тренировочного процесса с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся.

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

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

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30
Аудиторная работа (всего):	30
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	20
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)	42
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 8 – 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 трудо- ёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ теку- щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Ос- новы планирования и проведения заня- тий по лечебной физической культуре.	10	2	4	8	УО, ПР, ПР-1
2.	Влияние нагрузок различной направ- ленности на организм человека. Дози- ровка нагрузки в лечебной физической культуре.	14	2	4	8	УО, ПР, ПР-1
3.	Осанка: формирование, виды, наруше- ния. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	12	2	4	8	УО, ПР, ПР-1
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спор- тивного инвентаря и контрольно- измерительных приборов.	18	2	4	8	УО, ПР, ПР-1
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных забо- леваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрес- сионном переломе позвоночника у де- тей и подростков.	18	2	4	10	УО, ПР, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
Всего:		72	10	20	42	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы плани-	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Русские традиционные оздоровитель-

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.

	рования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	ные 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 инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	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.
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.
<i>Содержание практических занятий</i>		
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 компрес-	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 перело-

	сионном переломе позвоночника у детей и подростков.	ме 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 выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (2 занятия)	4 балла – посещение 1 лекционного занятия.	2-8
		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 балла (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 (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP 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;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк,

	– текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: музыкальный центр, зеркала. Учебно-наглядные пособия.	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 лицензионному договору № 1212/KMP 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. Субфебрильная 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))