

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

кафедра адаптивной физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

“ 11 ” сентября 2019 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины  
«Лечебная физическая культура»**

Направление подготовки:  
Магистерская программа:  
Программа подготовки:  
Квалификация:  
Форма обучения:

49.04.01 Физическая культура  
Физическая культура  
Академическая магистратура  
Магистр  
Очная, заочная

**УТВЕРЖДАЮ:**

И. о. директора института физической культуры и спорта



С.И. Белых

06 » сентября 2019 г.

МП

Программа учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 декабря 2015 г. № 810, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 22 декабря 2015 г. № 843, «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11 ноября 2017 г. № 1171. Учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждено Ученым советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол №7, основной образовательной программы, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. № 134/05.

Разработчик:

Доктор медицинских наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры

В.И. Ороховский

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры  
Протокол № 2 от «03» сентября 2019 г  
Заведующий кафедрой

Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта  
Протокол № 1 от «06» сентября 2019  
Председатель учебно-методической комиссии Института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

### 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Предмет «Лечебная физическая культура» тесно взаимосвязан с циклом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, а также другими дисциплинами общепрофессионального цикла. Предшествующим курсом дисциплины «ЛФК» являются дисциплины «Основы физической реабилитации», «Анатомия и физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Психология» и другие.

Дисциплина «ЛФК» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки магистров по направлению 49.03.02 АФК, относится к вариативной части учебного плана института.

### 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	ОСО	СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Образовательный уровень:	магистратура				
Направление подготовки	<b>49.04.01</b> Физическая культура				
Количество содержательных модулей (тем)					
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Вариативная часть				
Формы контроля (очная)	Зачёт 2,				
Формы контроля (заочная)	Зачёт 3				
Показатели	очная форма обучения на базе		*заочная форма обучения на базе		
	ОСО	*СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)	2		2		
Количество часов	72		72		
Год подготовки	1		1		
Семестр	2		2		
Количество часов					
- лекционных	18				
- практических, семинарских	36		8		
- лабораторных					
- самостоятельной работы	18		64		
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.					
аудиторных					

ОСО – общее среднее образование

СПО – среднее профессиональное образование

ВПО – высшее профессиональное образование

1- в соответствии с ООП (основной образовательной программой)

### 3. Описание дисциплины

**Целью освоения дисциплины** является изучение применения физических упражнений для лечения заболеваний, предупреждения осложнений и восстановления трудоспособности. Основное внимание должно быть направлено на овладение основами методики применения физических упражнений с лечебной целью при различных заболеваниях и повреждениях, усвоение механизмов лечебного действия физических упражнений и овладения навыками, необходимыми для проведения занятий со специальными медицинскими группами в школах, средних специальных учебных заведениях, а также в лечебно-профилактических учреждениях.

После изучения теоретических разделов дисциплины и прохождения практикума в объеме рабочей программы студент должен иметь представления об основах физиологического влияния физических упражнений на различные органы и системы организма, о механизмах лечебного действия физических упражнений, об основных средствах лечебной физкультуры, показаниях и противопоказаниях к их применению, о методах контроля эффективности применения средств физической реабилитации.

На лекционных занятиях излагаются общетеоретические основы предмета ЛФК, современные достижения в этой области физической реабилитации, сущность различных заболеваний, их этиология и патогенез, даются клинические основы и место ЛФК в комплексном лечении больных и инвалидов.

На практических занятиях студенты изучают частные вопросы предмета ЛФК, традиционные и нетрадиционные эффективные методы физической реабилитации, причем акцент делается на инновационные средства ЛФК, позволяющие ускорить процессы выздоровления, оптимизировать адаптационные взаимодействия организма с окружающей средой, повысить интерес к этим средствам и методам и конечной задачей ставить не только сам факт выздоровления пациента, но и улучшение качества жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Задачи дисциплины**

- Изучить механизм лечебно-восстановительного действия ЛФК на организм человека;
- Ознакомить с организацией проведения лечебной физкультуры в лечебно-профилактических учреждениях;
- Обучить основам методики применения ЛФК в лечебно-восстановительных целях;
- Освоить частные методики использования ЛФК при различных заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата;
- Изучить реакции организма больного на воздействие ЛФК.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

Дисциплина должна формировать следующие компетенции:

Общепрофессиональные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно - спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1).
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся технике выполнения физических упражнений (ОПК-4).
- способность использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экологических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОП-12).

Профессиональные компетенции:

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных задач (ПК-3).

– способность проводить учебные занятия по физической культуре школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях (ПК-4).

### **В результате изучения учебной дисциплины студент должен**

#### **Знать:**

- Определение – «лечебная физкультура». Содержание метода «лечебная физкультура» и его средства.
- Роль лечебной физкультуры в реабилитации больных терапевтического, хирургического и травматологического профиля.
- Показания и противопоказания для применения средств лечебной физкультуры в реабилитации больных различного профиля.
- Классификацию физических упражнений применяемых в ЛФК.
- Особенности применения средств ЛФК у больных различного профиля и на различных этапах лечения (стационарный, амбулаторный, санаторно-курортный).
- Механизмы лечебного действия физических упражнений.
- Методы контроля эффективности реабилитационных мероприятий, функциональные пробы.

#### **Уметь:**

- Правильно построить занятия лечебной гимнастики.
- Контролировать общую нагрузку при проведении занятий лечебной гимнастикой.
- Проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, опорно-двигательного аппарата на основе проведения функциональных проб.
- Контролировать эффективность проводимых занятий лечебной физкультурой.
- Определить двигательный режим и задачи ЛФК на стационарном, поликлиническом, санаторно-курортном этапах реабилитации.
- Составить комплексы ЛФК для больных с травмами опорно-двигательного аппарата и заболеваниями внутренних органов.
- Провести занятие ЛГ в соответствии с имеющимся заболеванием или травмой.

#### **Владеть:**

- Основами медицинской терминологии;
- Методологией составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях;
- Практическими навыками работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

### **4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса**

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. В учебном процессе широко применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, полемика).

#### **Краткое содержание (лекционный курс)**

№	Тема	Краткое содержание темы
1	Тема 1. Введение. История развития и общие основы ЛФК.	1. Введение. История становления ЛФК как отдельной науки. Исторический очерк развития ЛФК как отдельной науки. Содержание учебной дисциплины, теоретические основы, предмет, методы, связь с другими дисциплинами. Значение и место ЛФК в

		<p>комплексном лечении заболеваний и травм.</p> <p>2. Общие основы ЛФК. ЛФК как естественно-биологический метод, метод неспецифической, патогенетической и активной функциональной терапии. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Особенности лечебной физкультуры как терапевтического метода. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения упражнений. Способы дозировки упражнений. Классификация гимнастических упражнений.</p>
2	Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	<p>1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и их место в общей заболеваемости населения. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов, «факторов риска» в развитии ишемической болезни. Роль гиподинамии как одного из основных «факторов риска». ЛФК как один из основных методов реабилитации в комплексном лечении больных сердечно-сосудистой патологией.</p> <p>2. Ишемическая болезнь сердца как одно из основных сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертоническая болезнь. Ревматизм. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Общие представления об этиологии, патогенезе и клинике ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда). Задачи и особенности ЛФК. Гипертоническая болезнь, задачи и особенности ЛФК. Ревматизм, задачи и особенности ЛФК. Другие заболевания сердечно-сосудистой системы и применение методов ЛФК при этих заболеваниях.</p>
3	Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	<p>1. Общие представления о нарушении функции дыхания, основных заболеваниях дыхательной системы. Основные механизмы нарушения дыхания. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Классификация дыхательных упражнений.</p> <p>2. Понятие о бронхиальной астме, эмфиземе легких, бронхоэктатической болезни, острых и хронических бронхитах и пневмониях. Понятие о туберкулезе. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Специальные упражнения при бронхиальной астме, массаж и физиотерапия. Средства и методы ЛФК при воспалительных заболеваниях дыхательной системы. ЛФК при туберкулезе.</p>
4	Тема 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатолиенальной системы и органов мочевого выведения.	<p>1. общеклинические проявления заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Основные проявления (боль, изжога, отрыжка, тошнота, рвота, дискинезии и диспептические расстройства).</p> <p>2. Этиология, патогенез и клинические проявления язвенной болезни желудка, гастрита, энтерита, гепатита,</p>



		спланхоптоза. Понятие о гломерулонефритах, пиелонефритах, мочекаменной болезни. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях ЖКТ, гепатолиенальной системы, системы мочевыведения.
5	Тема 5. ЛФК при нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов и гинекологических заболеваниях.	<p>1. Нарушения обмена веществ. Ожирение, первичное и вторичное. 4 степени ожирения. Понятие об этиологии и патогенезе сахарного диабета. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Задачи и особенности методики ЛФК при заболеваниях обмена веществ. Подбор физических упражнений для лечения ожирения и сахарного диабета.</p> <p>2. Заболевания суставов (артрит, артроз, ревматоидный и неинфекционный полиартриты). Периоды и стадии течения артритов (по Нестерову). Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Воспалительные заболевания женской половой сферы, понятие о воспалительных процессах. Способы и методы ЛФК при лечении гинекологических заболеваний.</p>
6	Тема 6. ЛФК в травматологии.	<p>1. Лечебная физкультура и травматология. Понятие и общая характеристика: – травмы, травматологии; - классификация травм; - осложнения травматологических повреждений; - основные периоды ЛФК в процессе лечения травм; - принципы лечения переломов. ЛФК при переломах костей конечностей. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Средства и методы ЛФК при переломах костей конечностей.</p> <p>2. ЛФК при переломах позвоночника и костей таза. Общая характеристика: - переломов позвоночника, без нарушения целостности спинного мозга; - таза и нижних конечностей; - средств и методов ЛФК при переломах позвоночника и костей таза; Методика ЛФК при повреждениях мягких тканей. Особенности подхода к физической реабилитации спортсменов. Специфические этапы реабилитации спортсменов. Задачи, средства и методы физической реабилитации по этим этапам.</p>
7	Тема 7. ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии.	1. Основные критерии правильной осанки. Виды нарушений правильной осанки. Понятие, виды и степень сколиоза. Задачи, средства и методы физической реабилитации при нарушениях осанки и сколиозах.
8	Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей и подростков.	Заболевания детей и подростков. Общая характеристика анатомо-физиологических особенностей детского организма в разные возрастные периоды. Понятие физической активности как основы нормального развития детей. Понятие основных видов врожденной патологии (врожденный вывих бедра, мышечная кривошея, косолапость) и приобретенным детским заболеваниям (детские инфекции, сердечно-сосудистая патология, заболевания органов дыхания, нервной системы). Роль и место ЛФК в комплексной

		реабилитации детей с врожденной патологией. Организация лечения детей с детскими церебральными параличами и методики ЛФК.
9	Тема 9. ЛФК в период беременности и родов. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.	Понятие о физиологических изменениях в организме женщины в период беременности. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовой период. Понятие о геронтологии. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. Возрастные периоды (по Маркосяну) и физиологические периоды развития организма. механизмы старения и омоложения организма. ЛФК как основное «средство от старения».

### Тематический план

	Содержательный модуль 1										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	Самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Введение. История развития и общие основы ЛФК.	8	2	4		2	-				7	
Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	8	2	4		2	-				8	
Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	8	2	4		2	-			2	7	
Тема 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатолиенальной системы и органов мочевого выведения.	8	2	4		2	-				7	
Тема 5. ЛФК при нарушениях обмена веществ, заболеваниях	8	2	4		2	-				7	



суставов и гинекологических заболеваний.											
Тема 6. ЛФК в травматологии.	8	2	4		2	-			2	7	
Тема 7. ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии.	8	2	4		2	-			2	7	
Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей и подростков.	8	2	4		2				2	7	
Тема 9. ЛФК в период беременности и родов. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.	8	2	4		2					7	
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>18</b>	<b>-</b>			<b>8</b>	<b>64</b>	

## 5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

### ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ з/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. История развития и общие основы ЛФК.	2
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2
3.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2
4.	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатолиенальной системы и органов мочевого выведения.	2
5.	ЛФК при нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов и гинекологических заболеваниях.	2
6.	ЛФК в травматологии.	2
7.	ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии.	2
8.	Лечебная физическая культура при заболеваниях детей и подростков.	2
9.	ЛФК в период беременности и родов. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.	2
	<b>Всего</b>	<b>18</b>

### ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Введение. История развития и общие основы ЛФК.	4
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	4
3	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	4
4	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарной системы и органов мочевого выведения.	4
5	ЛФК при нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов и гинекологических заболеваниях.	4
6	ЛФК в травматологии.	4
7	ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии.	4
8	Лечебная физическая культура при заболеваниях детей и подростков.	4
9	ЛФК в период беременности и родов. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.	4
	Всего	36

### ***Практическое занятие №1***

1. Введение. История становления ЛФК как отдельной науки. Исторический очерк развития ЛФК как отдельной науки. Содержание учебной дисциплины, теоретические основы, предмет, методы, связь с другими дисциплинами. Значение и место ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм.

2. Общие основы ЛФК. ЛФК как естественно-биологический метод, метод неспецифической, патогенетической и активной функциональной терапии. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Особенности лечебной физкультуры как терапевтического метода. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения упражнений. Способы дозировки упражнений. Классификация гимнастических упражнений

### ***Практическое занятие №2***

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и их место в общей заболеваемости населения. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Роль сердечно-сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов, «факторов риска» в развитии ишемической болезни. Роль гиподинамии как одного из основных «факторов риска». ЛФК как один из основных методов реабилитации в комплексном лечении больных сердечно-сосудистой патологией.

2. Ишемическая болезнь сердца как одно из основных сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертоническая болезнь. Ревматизм. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Общие представления об этиологии, патогенезе и клинике ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда). Задачи и особенности ЛФК. Гипертоническая болезнь, задачи и особенности ЛФК. Ревматизм, задачи и особенности ЛФК. Другие заболевания сердечно-сосудистой системы и применение методов ЛФК при этих заболеваниях.

### ***Практическое занятие №3***

1. Общие представления о нарушении функции дыхания, основных заболеваниях дыхательной системы. Основные механизмы нарушения дыхания. Клинико-физиологическое

обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Классификация дыхательных упражнений.

2. Понятие о бронхиальной астме, эмфиземе легких, бронхоэктатической болезни, острых и хронических бронхитах и пневмониях. Понятие о туберкулезе. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Специальные упражнения при бронхиальной астме, массаж и физиотерапия. Средства и методы ЛФК при воспалительных заболеваниях дыхательной системы. ЛФК при туберкулезе.

#### ***Практическое занятие №4***

1. Общие представления о нарушении функции дыхания, основных заболеваниях дыхательной системы. Основные механизмы нарушения дыхания. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Классификация дыхательных упражнений.

2. Понятие о бронхиальной астме, эмфиземе легких, бронхоэктатической болезни, острых и хронических бронхитах и пневмониях. Понятие о туберкулезе. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Специальные упражнения при бронхиальной астме, массаж и физиотерапия. Средства и методы ЛФК при воспалительных заболеваниях дыхательной системы. ЛФК при туберкулезе.

#### ***Практическое занятие №5***

1. Нарушения обмена веществ. Ожирение, первичное и вторичное. 4 степени ожирения. Понятие об этиологии и патогенезе сахарного диабета. Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Задачи и особенности методики ЛФК при заболеваниях обмена веществ. Подбор физических упражнений для лечения ожирения и сахарного диабета.

2. Заболевания суставов (артрит, артроз, ревматоидный и неинфекционный полиартриты). Периоды и стадии течения артритов (по Нестерову). Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации. Воспалительные заболевания женской половой сферы, понятие о воспалительных процессах. Способы и методы ЛФК при лечении гинекологических заболеваний.

#### ***Практическое занятие №6***

1. Лечебная физкультура и травматология. Понятие и общая характеристика: – травмы, травматологии; – классификация травм; – осложнения травматологических повреждений; – основные периоды ЛФК в процессе лечения травм; – принципы лечения переломов. ЛФК при переломах костей конечностей. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Средства и методы ЛФК при переломах костей конечностей.

2. ЛФК при переломах позвоночника и костей таза. Общая характеристика: – переломов позвоночника, без нарушения целостности спинного мозга; – таза и нижних конечностей; – средств и методов ЛФК при переломах позвоночника и костей таза;

Методика ЛФК при повреждениях мягких тканей. Особенности подхода к физической реабилитации спортсменов. Специфические этапы реабилитации спортсменов. Задачи, средства и методы физической реабилитации по этим этапам.

#### ***Практическое занятие №7***

1. Основные критерии правильной осанки. Виды нарушений правильной осанки. Понятие, виды и степень сколиоза. Задачи, средства и методы физической реабилитации при нарушениях осанки и сколиозах.

#### ***Практическое занятие №8***

Заболевания детей и подростков. Общая характеристика анатомо-физиологических особенностей детского организма в разные возрастные периоды. Понятие физической активности как основы нормального развития детей. Понятие основных видов врожденной патологии (врожденный вывих бедра, мышечная кривошея, косолапость) и приобретенным детским заболеваниям (детские инфекции, сердечно-сосудистая патология, заболевания органов дыхания, нервной системы). Роль и место ЛФК в комплексной реабилитации детей с врожденной патологией.

Организация лечения детей с детскими церебральными параличами и методики ЛФК.

### **Практическое занятие №9**

Понятие о физиологических изменениях в организме женщины в период беременности. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовой период.

Понятие о геронтологии. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. Возрастные периоды (по Маркосяну) и физиологические периоды развития организма. механизмы старения и омоложения организма. ЛФК как основное «средство от старения».

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

№п/ п	Тема	Кол-во часов	
		очная форма	заочная форма
1.	Введение. История развития и общие основы ЛФК.	2	7
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	8
3.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2	7
4.	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатолиенальной системы и органов мочевого выведения.	2	7
5.	ЛФК при нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов и гинекологических заболеваниях.	2	7
6.	ЛФК в травматологии.	2	7
7.	ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии.	2	7
8.	Лечебная физическая культура при заболеваниях детей и подростков.	2	7
9.	ЛФК в период беременности и родов. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста.	2	7
10.	Всего	18	64

### **6. Критерии оценивания**

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях, выполнение заданий для самостоятельной работы.

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 60 баллов	max 20 баллов	max 20 баллов	100

Критерии оценивания знаний по дисциплине (промежуточная аттестация экзамен), состоит из модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС. Экзамен сдают студенты с целью повышения рейтинга.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
max 30 баллов	max 20 баллов	max 25 баллов	max 25 баллов	100 баллов

### **Контрольные тесты по дисциплине «Лечебная физическая культура»:**

I-К Основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Цианоз, отеки, кашель с мокротой
2. Одышка, отеки, цианоз, боли в обл. сердца
3. Сухость во рту, одышка, повышение температуры тела

II-К Применение ЛФК при заболеваниях делится на периоды:

1. Первый период (щадящий), второй (функциональный) и третий (тренировочный)
2. Начальный, средний и заключительный периоды
3. Период разгара, развития и затухания

III-К При обострении язвенной болезни желудка в первом периоде (на постельном режиме) назначаются:

1. УГГ, малоподвижные игры, терренкур
2. Ходьба и бег трусцой
3. Простые гимнастические, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление

IV-К Возбудителем туберкулеза является:

1. Вирус герпеса
2. Палочка Коха
3. Золотистый стрептококк

V-К Неврит лицевого нерва в основном характеризуется:

1. Дрожанием губ
2. Параличом или парезом мимической мускулатуры лица
3. Нарушением функции

VI-К Приемом «поглаживание» массируют:

1. Суставы и мышцы
2. Только кожу человека
3. Кожные покровы и внутренние органы

VII-К Основные задачи ЛФК при неврастениях:

1. Тренировка процессов торможения, нормализация процессов возбуждения
2. Активная тренировка ОДА
3. Укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины

VIII-К Существуют степени отморожения:

1. 1 и 2 степени
2. I, II, III и IV степени
3. 1, 2 и 3 степени

IX-К Наиболее известные отечественные специалисты в области массажа:

1. Н.В. Склифосовский, М.Я. Мудров, В.М. Бехтерев
2. И.М. Саркизов-Сиразини, В.Е. Васичкин, А.А. Бирюков
3. С.П. Боткин, Н.И. Пирогов, Е.И. Чазов

Х-К Ведущими симптомами миопатии являются:

1. Мышечная слабость, повышенная утомляемость, атрофия мышц
2. Затруднения дыхания и тахикардия
3. Боли в мышцах, тремор кистей

И-И Хроническую сердечную недостаточность разделяют на степени:

1. Н-I, Н-IIА, Н-IIБ, Н-III
2. Н-I и Н-II
3. Н-I, Н-II, Н-III, Н-IV

II-И По интенсивности физические упражнения могут быть:

1. Легкие, средней тяжести и тяжелые
2. I, II и III степени интенсивности
3. Малой интенсивности, умеренной интенсивности и максимальной интенсивности

III-И Нарушение моторной функции кишечника или желчевыводящих путей называется:

1. Дискинезией
2. Дистрофией
3. Гипертрофией

IV-И Основные задачи ЛФК при бронхоэктатической болезни:

1. Улучшение вентиляции и газообмена, стимуляция более полного выведения мокроты
2. Укрепление миокарда и скелетной мускулатуры
3. Снижение артериального давления

V-И Основные формы неврозов это:

1. Неврастения, психастения и истерия
2. Невроз навязчивых состояний и вегетативный невроз
3. Судороги и тремор кистей

VI-И При переломе тел шейных позвонков в 1-м периоде делают вытяжение с помощью:

1. Воротника Шанца
2. Аппарата Илизарова
3. Петли Глиссона

VII-И Основные задачи ЛФК при поясничном остеохондрозе:

1. Разгрузка позвоночника и его вытяжение, укрепление мышц спины
2. Нарращивание мышечной массы и тренировка дыхания
3. Адаптация к повседневной жизни, снятие психоэмоционального напряжения

VIII-И Прием «поглаживание» воздействует на нервную систему следующим образом:

1. Расслабляет, снимает напряжение нервной системы
2. Напрягает, возбуждает нервную систему
3. Не оказывает влияния на нервную систему

IX-И Массаж это:

1. Физическое воздействие на внутренние органы человека
2. Рефлекторное воздействие на внутренние органы человека
3. Совокупность приемов рефлекторно-механического воздействия на тело человека

X-И Основные задачи ЛФК при плоскостопии:

1. Укрепление мышц нижних конечностей
2. Исправление деформации стоп и укрепление мышц стопы и голени
3. Формирование правильной осанки

I-З Самая тяжелая степень хронической сердечной недостаточности это:

1. Н-I
2. Н-IIА
3. Н-III

II-3 Идеомоторные упражнения это:

1. Дозированные прыжки
2. Упражнения в равновесии
3. Упражнения, выполняемые мысленно

III-3 Основной задачей ЛФК при спланхоптозах является:

1. Укрепление мышц брюшной стенки, тазового дна, поясницы и диафрагмы
2. Улучшение трофики ЖКТ
3. Стимуляция секреции и улучшение аппетита

IV-3 Основным методическим приемом К.П. Бутейко является:

1. Тренировка глубокого дыхания
2. Задержка дыхания на вдохе
3. Поверхностное дыхание через нос с задержкой на выдохе

V-3 В период беременности ЛФК назначается:

1. Только в 1-й половине беременности
2. Женщинам, страдающим ИБС и гипертонией
3. Всем женщинам с неосложненной беременностью в течение всей беременности и в послеродовом периоде

VI-3 Привычный вывих плеча (ПВП) чаще всего возникает:

1. Как следствие неправильного лечения и реабилитации первичного вывиха
2. При падении на жесткую поверхность
3. При врожденном недоразвитии суставного аппарата

VII-3 Люмбалгия (люмбаго) это:

1. Боли в шейном отделе позвоночника
2. Боли в области крестца и задней поверхности бедра
3. Боли в поясничной области

VIII-3 По отношению к другим приемам массажа, разминание является:

1. Второстепенным, вспомогательным приемом
2. Основным приемом, занимает 60% общего времени массажа
3. Заключаящим приемом, проводится в конце сеанса массажа

IX-3 Влияние массажа распространяется:

1. На кожу, мышцы, связки, нервную, кровеносн. и лимфат. системы, обмен веществ
2. На мышцы, связки и нервную систему
3. На кровеносную и лимфатическую системы

X-3 ЛГ и массаж при ДЦП являются:

1. Дополнительными средствами лечения
2. Одними из основных средств лечения
3. Противопоказаны при ДЦП

I-Ж В занятия ЛГ включаются упражнения с отягощением, игры, ходьба, бег:

1. При хронической сердечной недостаточности III степени
2. При хронической сердечной недостаточности II-Б степени
3. При хронической сердечной недостаточности I степени

II-Ж Основными средствами лечебной физкультуры являются:

1. УГГ, массаж, механотерапия, криотерапия, фармакотерапия
2. Физические упражнения, природные факторы, массаж, двигательный режим
3. Трудотерапия, гидрокинезотерапия, аутотренинг, химиотерапия

III-Ж Опускание органов брюшной полости называется:

1. Гастроптозом
2. Спланхоптозом
3. Дискинезией

IV-Ж Основные задачи тренировочного периода при бронхиальной астме:

1. Восстановить механизм полного дыхания с преимущественной тренировкой выдоха
2. Адаптация к физическим нагрузкам



3. Увеличение дыхательной экскурсии легких
- V-Ж Нормальная беременность длится:
1. 250 дней, 3 триместра
  2. 280 дней или 40 недель; 3 триместра
  3. 10 месяцев или 2 триместра
- VI-Ж Основные виды воздействия массажного приема «разминание» на организм:
1. Оказывает расслабляющее действие на ЦНС, снимает мышечное перенапряжение
  2. Оказывает борьбу с ожирением
  3. Оказывает глубокое воздействие на ткани, улучшает питание, усиливает обмен, удаляет CO<sub>2</sub> и молочную кислоту, возбуждает ЦНС
- VII-Ж Остеохондроз позвоночника это:
1. Дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков
  2. Грыжа межпозвонкового диска
  3. Дискогенный радикулит
- VIII-Ж Состояние после ампутации конечности содержит следующие периоды ЛФК:
1. Период подготовки к протезированию и период овладения протезом
  2. Начальный и конечный послеоперационные периоды
  3. 4 периода заживления
- IX-Ж Основные требования к массажному кабинету:
1. Площадь 12 м.кв., естеств. освещение, вентиляция, стол, кресло, умывальник
  2. Площадь 6м.кв., кресло, мыло и полотенце
  3. Хорошо проветриваемое помещение, стол, кушетка
- X-Ж Различают периоды восстановления двигательной сферы при ДЦП:
1. Начальный, средний и окончательный периоды
  2. Острый и хронический периоды
  3. Острый, ранний и поздний восстановительные периоды и период остаточных явлений
- I-Е Ишемическая болезнь сердца включает в себя следующие заболевания:
1. Стенокардию, пневмонию, инфаркт миокарда
  2. Инфаркт миокарда, стенокардию, склероз сосудов головного мозга
  3. Инфаркт миокарда, стенокардию, атеросклеротический кардиосклероз
- II-Е Основные механизмы действия физических упражнений:
1. Тонизирующее влияние, трофическое действие, механизм формирования компенсаций, механизм нормализации функций
  2. Трофическое действие, профилактическое действие, физическое действие
  3. Формирование компенсаций, механизм замещения, трофический механизм
- III-Е Энтерит это:
1. Воспаление толстого кишечника
  2. Воспаление желчного пузыря
  3. Воспаление тонкого кишечника
- IV-Е Основные этиологические факторы, способствующие возникновению бронхиальной астмы:
1. Физические перенапряжения
  2. Инфекционные агенты и неинфекционные аллергены
  3. Переохлаждения
- V-Е Основная задача этапа спортивной тренировки у спортсменов после травм ОДА:
1. Восстановление подвижности в суставах
  2. Тренировка кардиореспираторной системы
  3. Подготовка спортсмена к возобновлению тренировки
- VI-Е Перелом «луча» в типичном месте чаще всего возникает:
1. При падении на ладонь вытянутой руки
  2. При падении «навзничь»
  3. После «броска через бедро»

VII-Е Массажный прием «разминание» проводится:

1. С нарастающим усилением, умеренными болевыми ощущениями
2. Глубоко (с захватом мышцы), но медленно, плавно, не причиняя боли
3. Проводится поверхностно, щадяще, не затрагивая мышечные ткани

VIII-Е Холецистэктомия это:

1. Резекция поджелудочной железы
2. Удаление камней желчного пузыря
3. Удаление желчного пузыря

IX-Е Основные противопоказания к проведению массажа это:

1. Сильное физическое переутомление
2. Детский и старческий возраст
3. Повышенная температура тела, острые воспалительные процессы, кожные заболевания, онкологические заболевания.

X-Е Детский церебральный паралич (ДЦП) это:

1. Недоразвитие мозга в период внутриутробного развития или связанное с родами
2. Инфекционное поражение головного мозга
3. Врожденная патология гипофиза

I-Д Задачи ЛФК при стенокардии:

1. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы
2. Отхождение мокроты из нижних отделов легких
3. Тренировка ОДА

II-Д К основным этапам применения ЛФК относятся:

1. Больничный (стационарный), санаторный и поликлинический (амбулаторный) этап
2. Стационарный, постельный, свободный этап
3. Общий, местный и восстановительный этап

III-Д Применение ЛФК при обострении язвенной болезни желудка:

1. Строго противопоказано
2. Осторожно применяется только в третьем, восстановительном периоде
3. Назначается во всех трех периодах, начиная с 2-4 дня госпитализации

IV-Д Основные задачи ЛФК при плевритах:

1. Предупреждение образования и растягивание плевральных спаек
2. Адаптация к физическим нагрузкам
3. Профилактика застойной пневмонии

V-Д Отличительные этапы реабилитации спортсменов:

1. Этап медицинской реабилитации, спортивной реабилитации и этап спортивной тренировки

2. Начальный, восстановительный и заключительный этапы
3. Больничный (стационарный), санаторный и поликлинический этапы

VI-Д Массажный прием «растирание» проводится в основном на:

1. Внутренних органах
2. Коже и мышцах туловища
3. Суставах, сухожилиях, связках, местах выхода нервов

VII-Д Для профилактики осложнений со стороны тазовых органов при ТБСМ применяются упражнения:

1. Глубокое диафрагмальное дыхание и натуживание
2. УГГ и ОРУ
3. Активное сокращение ягодичных мышц, мышц промежности и заднего прохода

VIII-Д Наиболее удобные для проведения массажа положения пациента:

1. Лежа на левом или правом боку
2. Средне-физиологическое положение лежа на спине или животе, сидя
3. Стоя на одной ноге

IX-Д Нарушения осанки в основном связаны:

1. С увеличением и уменьшением физиологических изгибов
  2. С дистрофией позвонков
  3. С недостатками питания ребенка
- Х-Д Основной этиологический фактор развития рахита:
1. Нерегулярное питание
  2. Недостаток витамина D в питании ребенка
  3. Недостаточная физическая активность
- І-Г Больные ИБС подразделяются на следующие функциональные классы:
1. І и ІІ ФК
  2. І, ІІ, ІІІ ФК
  3. І, ІІ, ІІІ и ІV ФК
- ІІ-Г Метод ЛФК нельзя применять:
1. В начале заболевания
  2. В остром периоде болезни
  3. В конце заболевания
- ІІІ-Г Задачи ЛФК при хроническом гастрите:
1. Улучшение кровообращения в брюшной полости, улучшение трофики слизистой желудка, воздействие на моторную и секреторную функции желудка
  2. Стимуляция иммунитета, усиление аппетита, нормализация сна
  3. Утоление жажды, устранение изжоги и отрыжки
- ІV-Г Основные задачи ЛФК при пневмонии:
1. Увеличение кровообращения в конечностях и повышение общего тонуса
  2. Увеличение легочной вентиляции, выведение мокроты
  3. Увеличение подвижности диафрагмы и разработка суставного аппарата
- V-Г Основные отличия понятий артрита и артроза:
1. Артрит – воспалительный, а артроз – обменно-дистрофический процесс в суставах
  2. Артрит – более тяжелый процесс, чем артроз
  3. Артроз быстрее поддается лечению, артрит – медленнее
- VI-Г При переломах диафиза бедренной кости ЛФК назначают:
1. После формирования костной мозоли
  2. На 2-й день после травмы
  3. После снятия аппарата Илизарова
- VII-Г По признаку влияния на ЦНС приемы массажа подразделяются на:
1. Тонизирующие и успокаивающие
  2. Заживляющие и расслабляющие
  3. Напрягающие и раздражающие
- VIII-Г Воздействие массажного приема «выжимание» распространяется:
1. На кожу, подкожную клетчатку, мышцы, сухожилия
  2. Только на кожные покровы
  3. На кожу и подкожно-жировую клетчатку
- IX-Г Курсы ЛФК для дошкольников и школьников с нарушениями осанки содержат:
1. 1-ю и 2-ю пары занятий
  2. Подготовительную, основную и заключительную части
  3. Вводную и основную части занятия
- X-Г Основные средства ЛФК при врожденной мышечной кривошеи:
1. Лечение положением, лечебная гимнастика, массаж и упражнения в воде
  2. Подвижные игры и ОРУ
  3. Гимнастические упражнения
- І-В На стационарном режиме при инфаркте миокарда задачами ЛФК являются:
1. Профилактика возможных осложнений
  2. Подготовка к производственной деятельности
  3. Увеличение дыхательной экскурсии легких

II-В ЛФК является методом:

1. Лечебно-воспитательным, неспецифическим, хирургическим
2. Естественно-биологическим, неспецифическим, патогенетическим, профилактическим
3. Лечебно-профилактическим, социально-экономическим, предупреждающим

III-В Гастрит это:

1. Опущение желудка (гастроптоз)
2. Воспалительные изменения слизистой оболочки желудка
3. Боли в области желудка

IV-В Пневмония это:

1. Склероз легочной ткани
2. Учащение числа дыхательных движений
3. Инфекционное воспаление легочной ткани

V-В Основные задачи ЛФК и массажа при сахарном диабете:

1. Снижение веса больного
2. Повышение утилизации сахара (глюкозы) в процессе мышечной работы
3. Наращивание мышечной массы

VI-В Основные общие задачи ЛФК в I-м, иммобилизационном периоде травмы:

1. Нормализация психоэмоционального состояния, ускорение выведения из организма наркотических средств, улучшение обмена веществ
2. Восстановление правильной походки, профилактика нарушений осанки
3. Выведение из организма молочной кислоты, других продуктов обмена

VII-В Под влиянием массажного приема «выжимание» в зоне воздействия происходит:

1. Рефлекторное сужение кровеносных сосудов, замедление тканевого обмена
2. Быстрый отток крови из сосудов, а затем быстрое их наполнение, прогревание тканей, улучшение тканевого обмена
3. Снижение тонуса кожи и мышц

VIII-В Основные приемы классического массажа это:

1. Сдавление, вибрация, постукивание
2. Поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приемы
3. Сжимание, разминание, вытягивание

IX-В Различают степени нарушения осанки:

1. I, II и III степени
2. I и II степени
3. 4 степени

X-В Врожденная мышечная кривошея (ВМК) это:

1. Порок развития грудинно-ключично-сосцевидной мышцы
2. Выраженный сколиоз шейного отдела позвоночника
3. Врожденная деформация шейных позвонков

I-Б Задача ЛФК на санаторном этапе реабилитации больных инфарктом миокарда:

1. Тренировка ортостатической устойчивости
2. Профилактика застойной пневмонии
3. Подготовка к самостоятельной жизни и производственной деятельности

II-Б К основоположникам Российской медицины, в т.ч. ЛФК и массажа, следует отнести:

1. С.П. Боткина, Н.А. Семашко, Аристотеля
2. Г.А. Захарьина, Н.И. Пирогова, Платона
3. М.Я. Мудрова, С.П. Боткина, И.М. Саркизова-Сиразини

III-Б ЛФК и массаж оказывают положительное влияние на следующие функции ЖКТ:

1. Моторную и секреторную функции
2. Сократительную и трофическую функции
3. Регенераторную и эвакуаторную функции

IV-Б При экспираторной одышке в основном затруднены:

1. Вдох
2. Выдох
3. Носовое дыхание

V-Б Выделяют следующие степени ожирения:

1. I, II, III и IV степени
2. Повышенное, пониженное и стойкое ожирение
3. I и II степени

VI-Б При травмах ОДА различают периоды ЛФК:

1. 1-й – иммобилизационный, 2-й – постиммобилизационный, 3-й – тренировочный
2. Начальный, основной и конечный периоды
3. Постельный, палатный и свободный периоды

VII-Б Основные правила выполнения массажных приемов:

1. От периферии к центру; обходя лимфоузлы и грудные железы; без болевых ощущений, в определенном ритме и темпе
2. Только снизу вверх и от центра к периферии
3. Массируемые части тела должны быть максимально напряжены, суставы «выключены»

VIII-Б Сегментарный массаж предусматривает:

1. Прямое воздействие на сегменты тела человека
2. Рефлекторное воздействие на больной орган через сегменты спинного мозга
3. Опосредованное повышение тонуса скелетной мускулатуры

IX-Б Нарушения осанки впервые возникают в возрасте:

1. Пожилом и старческом
2. Среднем и пожилом
3. В раннем детском, дошкольном и школьном

X-Б Основные средства ЛФК и массажа при врожденном вывихе бедра (ВВБ):

1. Лечение положением, лечебная гимнастика и массаж
2. УГГ, ОРУ, дыхательная гимнастика
3. Бег трусцой, терренкур, сегментарный массаж

I-A Нормальные цифры артериального давления и числа сердечных сокращений:

1. АД 150/ 95; ЧСС-72 в 1мин
2. АД 120/ 75; ЧСС-72 в 1мин
3. АД 120/ 80; ЧСС- 100 в 1мин

II-A Впервые понятия о лечебном действии физических упражнений и массажа появились:

1. В Египте
2. В Украине
3. В Древнем Китае

III-A Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ:

1. Боли в области живота, спины, паховой области
2. Боли в животе, нарушения аппетита, изжога, тошнота, рвота
3. Метеоризм, икота, повышение температуры, плохой сон

IV-A Для заболеваний органов дыхания характерны следующие нарушения:

1. Ограничение подвижности грудной клетки и уменьшение дыхательной поверхности легких
2. Увеличение числа сердечных сокращений и повышение артериального давления
3. Нарушение координации движений

V-A Основной причиной ожирения является:

1. Повышенное потребление пищи
2. Гиподинамия
3. Энергетический дисбаланс

VI-A В развитии травматического шока выделяют следующие фазы:

1. Начальная, острая и терминальная фазы

2. Легкая, средней тяжести и тяжелая фазы
  3. Эректильная и торпидная фазы
- VII-A Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) это:
1. Ишемический инсульт или геморрагический инсульт
  2. Падение с большой высоты
  3. Закрытая черепно-мозговая травма
- VIII-A Основные показания к проведению лечебного массажа имеют:
1. Все практически здоровые люди и больные вне фазы обострения
  2. Больные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата
  3. Только практически здоровые люди
- IX-A Различают следующие физиологические изгибы позвоночника:
1. Поясничный сколиоз и сутулость
  2. Крестцово-копчиковый изгиб вперед и шейный изгиб назад
  3. Шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы
- X-A Врожденный вывих бедра (ВВБ) проявляется
1. В период внутриутробного развития
  2. В раннем школьном возрасте
  3. С первых дней жизни ребенка

### **Ответы на тестовые вопросы**

Вариант А: I – 2, II-3, III-2, IV-1, V-3, VI-3, VII-1, VIII-1, IX-3, X-3

Вариант Б: I-3, II-3, III-1, IV-2, V-1, VI-1, VII-1, VIII-2, IX-3, X-1

Вариант В: I-1, II-2, III-2, IV-3, V-2, VI-1, VII-2, VIII-2, IX-1, X-1

Вариант Г: I-3, II-2, III-1, IV-2, V-1, VI-2, VII-1, VIII-1, IX-2, X-1

Вариант Д: I-1, II-1, III-3, IV-1, V-1, VI-3, VII-3, VIII-2, IX-1, X-2

Вариант Е: I-3, II-1, III-3, IV-2, V-3, VI-1, VII-2, VIII-3, IX-3, X-1

Вариант Ж: I-3, II-2, III-2, IV-1, V-2, VI-3, VII-1, VIII-1, IX-1, X-3

Вариант З: I-3, II-3, III-1, IV-3, V-3, VI-1, VII-3, VIII-2, IX-1, X-2

Вариант И: I-1, II-3, III-1, IV-1, V-1, VI- 3, VII-1, VIII-1, IX-3, X-2

Вариант К: I-2, II-1, III-3, IV-2, V-2, VI- 2, VII-1, VIII-2, IX-2, X-1

## **7.2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ И ЗАЧЕТУ**

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. История развития ЛФК в мире. История развития ЛФК в России (4 этапа развития).
2. Характеристика метода ЛФК.
3. Обоснование механизмов лечебного действия ЛФК.
4. Понятие о трудотерапии и механотерапии.
5. Характеристика физических упражнений.
6. Основные принципы применения ЛФК.
7. Интенсивность физических упражнений.
8. Формы проведения ЛФК.
9. Периоды ЛФК (определение, задачи ЛФК по периодам).
10. Механизм лечебного действия ЛФК при заболеваниях ССС.
11. Задачи и методики ЛФК при атеросклерозе.
12. ИМ (этиология, клиническ. формы, лечение, этапы реабилитации).
13. Задачи и методики ЛФК при стенокардии.
14. Гипертоническая болезнь (определение, классификация, этиология, патогенез, клиника).
15. Ожирение (формы и степени ожирения, этиология, патогенез, клиника).
16. Задачи и методики ЛФК при ожирении.
17. Сахарный диабет (типы, этиология, патогенез, клиника СД).
18. Задачи и методики ЛФК при СД.
19. Длительность беременности и триместры. Показания и противопоказания для занятий.
20. ЛФК в период беременности. Задачи и методика ЛФК в I, II и III триместре беременности.
21. Нестандартные методы ЛФК при беременности (джоггинг, аэробика, велосипед, плавание, йога и т.п.)
22. Гимнастика при родах. Приемы самообезболивания.
23. Методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания (вентиляция верхушек легких, нижних сегментов).
24. Хр. пневмония (задачи ЛФК, степени двигательной возможности).
25. Плевриты (этиопатогенез, задачи ЛФК, режимы).
26. Бронхиальная астма (этиология, патогенез, клиническая картина).
27. Методика и задачи ЛФК при бронхиальной астме (по периодам).
28. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ (боли, изжога, отрыжка, тошнота, рвота, дискинезии).
29. Задачи и методики ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
30. Задачи и методики ЛФК при хр. гастритах.
31. Задачи и методики ЛФК при язвенной болезни (по периодам).
32. Спланхоптозы, гастроптозы, энтероптозы. Факторы, способствующие спланхоптозам.
33. Комплекс специальных упражнений при спланхоптозе.
34. Понятие артрита и артроза (сходство и различие, классификация).
35. Артриты (задачи и методики ЛФК по периодам).
36. Особенности реабилитации спортсменов, задачи и цели ЛФК.
37. Этап медицинской реабилитации спортсменов, цели и задачи этого этапа.
38. Этап спортивной реабилитации спортсменов (задачи этого этапа, 4 группы упражнений).
39. Этап спортивной тренировки в реабилитации спортсменов (задачи этапа, двигательные тесты, экспертиза готовности к нагрузкам).
40. Виды пороков сердца, оперативные методы лечения пороков сердца.
41. Операции на сердце. ЛФК в послеоперационном периоде, задачи ЛФК.
42. Операции на легких. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде.
43. Операции на легких. ЛФК в послеоперационном периоде (ранний, поздний, отдаленный).
44. Операции на органах брюшной полости. ЛФК в предоперационный период.



45. Операции на органах брюшной полости. ЛФК в постоперационный период.
46. Задачи и методики ЛФК при травмах ОДА. (По 3 периодам.)
47. Механизм лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА.
48. Переломы шейки бедра. Методика ЛФК (1-й и 2й периоды) после хирургического метода лечения.
49. Диафизарные переломы плечевой кости (ЛФК по 3- м периодам).
50. Перелом «луча» в типичном месте (методика ЛФК по 3- м периодам).
51. Привычный вывих плеча (ПВП). Методика ЛФК после оперативного лечения ПВП (по 3-м периодам).
52. Переломы позвоночника. Виды переломов позвоночника.
53. Компрессионные переломы тел шейных позвонков. Задачи ЛФК в 1-й период (первый и второй полупериоды), 2-й и 3-й периоды.
54. Переломы тел грудных и поясничных позвонков. Задачи ЛФК в 1- 4-й периоды. Понятие реклинации.
55. Переломы костей таза. Задачи ЛФК при консервативном методе лечения (по периодам).
56. ЛФК после перелома вертлужной впадины (во время и после скелетного вытяжения).
57. Виды переломов костей таза. Понятие перелома типа Мальгенья.
58. Профилактика и лечение нарушений осанки. Задачи ЛФК при нарушениях осанки.
59. Методика ЛФК при нарушениях осанки (подготовительная, основная и заключительная части курса ЛФК).
60. Формы ЛФК при нарушениях осанки (УГГ, ЛГ, самостоятельные занятия, дозированная ходьба, терренкур, плавание).
61. Сколиозы. Понятие сколиоза и торсии. Патогенетическая классификация сколиозов (дискогенные, статические, паралитические).
62. Четыре степени тяжести сколиозов.
63. Компрессионные переломы тел шейных позвонков. Задачи ЛФК в 1-й период (первый и второй полупериоды), 2-й и 3-й периоды.
64. Три части ЛГ при сколиозах (подготовительная, основная, заключительная).

**Шкала оценивания:**

<b>Сумма баллов</b>	<b>По шкале ECTS</b>	<b>По государственной шкале</b>	<b>Определение</b>
90–100	A	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80–89	B	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
75–79	C		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
70-74	D	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
60-69	E		достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
35-59	FX	«Неудовлетворительно» с возможностью повторной аттестации (2)	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку

## 7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Плоскостные спортивные сооружения. Игровые залы, игровые площадки, залы для занятий аэробикой, атлетической гимнастикой и другими видами гимнастики. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

## 8. Литература

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ</b>	<b>Наличие электронной версии в ЭБС</b>
<i><b>Основная литература</b></i>			
1.	Епифанов В.А. ЛФК и спортивная медицина М.:Медицина,1999	1	+
2.	Епифанов В.А.,ред. Лечебная физическая культура: Справочник	17	+
3.	Попов С.Н.,ред. Лечебная физическая культура/ М:Академия, 2004	4	–
<i><b>Дополнительная литература</b></i>			

4.	Милюкова И.В. Лечебная физкультура: новейший справочник СПб.:Сова,2005	1	+
5.	Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж М.:Сов.спорт,2001	1	+
6.	Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа Ростов н/Д:Феникс, 2007	1	+

#### **14. Программное обеспечение**

Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614)

MicrosoftOffice (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919)

MicrosoftVisualStudio (лицензия программы DreamSpark для высших заведений)

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2019 года.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.А. Гришун