

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Специальность

050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда

2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н. Белова Е.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры
протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Пояснительная записка:

Курс «Лечебная физическая культура и массаж» предусматривает ознакомление студентов с системой медицинского обеспечения занятий физическими упражнениями с лечебной и реабилитационной направленностью.

Целью освоения дисциплины является: приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

При изучении дисциплины решаются следующие **задачи**.

1. Ознакомление студентов с общими основами организации и методики лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа.
2. Ознакомление студентов с механизмами лечебного действия физических упражнений.
3. Ознакомление с клиническими данными наиболее распространенных заболеваний.
4. Овладение студентами методик ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях.
5. Приобретение студентами практического умения определять методику занятий и ее особенности с учетом возраста, пола, тренированности организма и диагноза заболевания.
6. Освоение студентами основ техники массажных приемов и их практического использования при различных соматических заболеваниях и повреждениях.
7. Приобретение студентами умения творчески использовать возможности лечебной физической культуры для оптимизации физкультурно-оздоровительного и тренировочного процессов.

Освоение данного курса предполагает использование следующих форм учебной работы – лекционные, лабораторные занятия, а также самостоятельная работа студентов.

На лекциях освещаются основные вопросы современного состояния науки и практики в вопросах теоретических и практических основ, техники, методики обучения лечебной физической культуры и массажа.

На лабораторных занятиях студенты углубляют и совершенствуют знания, оттачивают практические умения по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов включает изучение и углубление знаний по основной и дополнительной литературе, анализ и обобщение материала, выполнение домашних заданий по составлению методической документации.

Данная дисциплина тесно взаимосвязана с другими дисциплинами, в частности с «Биомеханикой двигательной деятельности человека», «Биохимией человека», «Анатомией», «Физиологией», «Гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности», «Теорией и методикой физической культуры», «Спортивной медициной».

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

- особенности лечебной физической культуры как самостоятельной дисциплины, используемой в комплексе с другими методами лечения;
- основные клинические симптомы и особенности методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях;
- особенности методики ЛФК при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата;
- методы и организацию комплексного контроля состояния организма при нагрузках лечебной физической культуры;
- особенности проведения занятий с различными группами населения
- особенности массажа как самостоятельной дисциплиной, используемой в комплексе с другими средствами и методами для повышения работоспособности спортсменов различных специализаций;

- механизмы действия и физиологического влияния массажа на отдельные органы, системы и организма в целом;
- классификацию и разновидности спортивного массажа и технику основных массажных приемов.

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь:

- определить методику занятий и составить комплекс ЛФК с учетом возраста, пола, тренированности организма и диагноза заболевания;
- организовать занятия ЛФК с разным контингентом больных;
- провести экспресс диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы;
- провести сеанс спортивного массажа в зависимости от вида спорта (в системе спортивной тренировки);
- провести сеанс лечебного массажа в зависимости от заболевания с учетом показаний и противопоказаний к данной лечебной процедуре.

2. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности
050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

Лечебная физическая культура и массаж ДПП.Ф.12

Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре. Приемы и техника массажа. Средства массажа. Приемы классического массажа. Точечный массаж. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж. Гигиенический массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж. Контроль за переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. Лечебная физическая культура при травмах. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	22	9
Лекции	8	9
Практические занятия	14	9
Самостоятельная работа	138	
Общая трудоемкость	160	
Вид итогового контроля		10 - экзамен

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п/п	Шифр и наименование специальности	курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Всего аудиторных работ	Всего часов
				Трудоемкость	Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа		
1	050720 «Физическая культура»	5	9	160	22	4			138	10 сем. экз. амен	

4. Учебно-тематический план (содержание дисциплины)

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

п/п	Раздел дисциплины	Количество часов				
		050720 «Физическая культура»				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. раб.
	Раздел: Общие основы ЛФК.	2	2			24
	Тема: История возникновения и развития ЛФК.		1			
	Тема: Общие основы методики ЛФК.		1			
	Раздел: ЛФК при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ.	4	2	2		18
	Тема: ЛФК при заболеваниях ССС.		1			
	Тема: ЛФК при заболеваниях органов дыхания.		1			
	Тема: ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.			1		
	Тема: ЛФК при заболеваниях мочеполового аппарата.			1		
	Раздел: Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии, хирургии.	3	3			18
	Тема: ЛФК в травматологии и ортопедии.		1			
	Тема: ЛФК у ожоговых больных и при обморожениях.		1			
	Тема: ЛФК у хирургических больных		1			
	Раздел: ЛФК при заболеваниях	2	2			

	нервной системы и миопии.					
	<i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях ЦНС.		1			
	<i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы и миопии.		1			
	Раздел: Особенности проведения занятий с отдельными контингентами населения.	3		3		30
	<i>Тема:</i> ЛФК в СМГ.			1		
	<i>Тема:</i> ЛФК в период беременности и для лиц пожилого возраста.			1		
	<i>Тема:</i> ЛФК у спортсменов			1		
	Раздел: Общие основы массажа.	4	4			32
	<i>Тема:</i> История возникновения и развития массажа.		1			
	<i>Тема:</i> Клинико-физиологическое обоснование массажа.		1			
	<i>Тема:</i> Техника массажных приемов.		1			
	<i>Тема:</i> Массаж отдельных областей тела.		1			
	Раздел: Лечебный и спортивный массаж.	4	1	3		16
	<i>Тема:</i> Частные методики массажа.		1	1		
	<i>Тема:</i> Спортивный массаж и самомассаж.			2		
	Итого:	2 2	1 4	8		138

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1: Общие основы ЛФК.

Тема 1: История возникновения и развития ЛФК.

Основные этапы возникновения и развития ЛФК. Понятие о реабилитации и ЛФК их взаимосвязь. Организация работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

Тема 2: Общие основы методики ЛФК.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению занятий. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений. Формы занятий ЛФК. Методы ЛФК. Методика. Физиологическая кривая. Дозировка упражнений, факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Лечебно-охранительный и двигательные режимы. Совместная работа врача, тренера, методиста как основное условие эффективности тренировочного процесса. Проведение врачебно – педагогических наблюдений за занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК. Изучение степени соответствия условий занятий гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия занятий: построение физиологической кривой по

результатам реакции пульса, артериального давления, ЧДД. Поликлинический прием для допуска различных контингентов к занятиям физкультурой и спортом.

Раздел 2: ЛФК при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ.

Тема 1: ЛФК при заболеваниях ССС.

Факторы риска и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний; механизм лечебного действия физических упражнений; показания и противопоказания к назначению ЛФК; основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; частные методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь).

Тема 2: ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Основные симптомы заболеваний органов дыхания; изменение дыхательных функций при заболеваниях дыхательной системы; механизм лечебного действия ФУ при заболеваниях дыхательной системы; показания и противопоказания к назначению ЛФК; основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания; частные методики ЛФК при заболеваниях дыхательной системы (бронхит, пневмония, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких).

Тема 3: ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Причины заболеваний органов пищеварения и нарушений обмена веществ; клинические проявления заболеваний ЖКТ и нарушений обмена веществ; механизм лечебного действия физических упражнений; показания и противопоказания к назначению ЛФК; основы методики ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ; частные методики ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии кишечника, опущение органов брюшной полости, ожирение, сахарный диабет).

Тема 4: ЛФК при заболеваниях мочеполового аппарата.

Лечебная физическая культура при заболеваниях мочеполового аппарата: причины заболеваний органов мочеполового аппарата и их клинические проявления; механизм лечебного действия физических упражнений; показания и противопоказания к назначению ЛФК; основы методики ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения и в гинекологии; частные методики ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения и в гинекологии (гломерулонефрит, пиелонефрит, нефроптоз, мочекаменная болезнь, воспалительные заболевания женских половых органов, опущение матки).

Раздел 3: Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии, хирургии.

Тема 1: ЛФК в травматологии и ортопедии.

Травматизм, травматический шок, классификация травматизма. Понятие травмы, травматической болезни. Переломы костей и современные методы их лечения. Периоды ЛФК в травматологии. Общие принципы ЛФК в травматологии. Частные методики ЛФК при переломах: ЛФК при переломах позвоночника, ЛФК при повреждениях грудной клетки, ЛФК при повреждениях плечевого пояса, ЛФК при повреждении костей верхних конечностей, ЛФК при переломе костей таза, ЛФК при повреждении костей нижних конечностей. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника: классификация заболеваний суставов, клинические проявления заболеваний суставного аппарата, механизм лечебного действия физических упражнений, показания и

противопоказания к назначению ЛФК, основы методики ЛФК при заболеваниях суставов. ЛФК при нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии: понятие нарушения, клинические проявления, механизм лечебного действия физических упражнений, показания и противопоказания к назначению ЛФК, основы методики ЛФК.

Тема 2: ЛФК у ожоговых больных и при обморожениях.

Понятия: ожог, ожоговая болезнь, ожоговый шок. Классификация ожогов. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Основы методики лечебной физической культуры. Понятие и классификация отморожений. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Основы методики лечебной физической культуры.

Тема 3: ЛФК у хирургических больных.

Понятия о хирургических заболеваниях в грудной и брюшной полости. Понятия о предоперационном и послеоперационном периодах. Задачи и методика ЛФК. ЛФК при ампутациях конечностей.

Раздел 4: ЛФК при заболеваниях нервной системы и миопии.

Тема 1: ЛФК при заболеваниях ЦНС.

Классификация заболеваний нервной системы. клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы, принципы применения ЛФК у больных с заболеваниями нервной системы. Средства ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Частные методики ЛФК: ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (инсульт) (этиология, клиническая картина инсульта, основы методики ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения). ЛФК при неврозах (этиология, клиническая картина, основы методики ЛФК).

Тема 2: ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы и миопии.

ЛФК при неврите, радикулите (этиология, клиническая картина, основы методики ЛФК). ЛФК при миопии.

Раздел 5: Особенности проведения занятий с отдельными контингентами населения.

Тема 1: ЛФК в СМГ.

Понятие специальных медицинских групп в учебных заведениях. Организация и методика занятий. Особенности проведения оздоровительных занятий в группах "Здоровья".

Тема 2: ЛФК в период беременности и для лиц пожилого возраста..

Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, при родах и в послеродовом периоде. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого возраста.

Тема 4: ЛФК у спортсменов

Особенности лечебного периода спортсменов. Особенности методики лечебной физической культуры. Реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.

Раздел 5: Общие основы массажа.

Тема 1: История возникновения и развития массажа.

История возникновения и развития массажа. Понятие массажа. Классификация массажа.

Тема 2: Клинико-физиологическое обоснование массажа.

Клинико-физиологическое обоснование массажа. Показания и противопоказания к массажу. Гигиенические основы массажа. Методика проведения массажа и курса массажа. Смазывающие средства при выполнении массажа.

Тема 3: Техника массажных приемов.

Определение приемов. Технологические параметры. Разновидности. Техника проведения приемов поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

Тема 4: Массаж отдельных областей тела.

Массаж лица. Массаж головы. Массаж шеи. Массаж спины. Массаж грудной клетки. Массаж живота. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей (показания и противопоказания, исходное положение массажиста и массируемого, направления массажных приемов, основные массажные приемы, длительность лечебной процедуры).

Раздел 6: Лечебный и спортивный массаж.

Тема 1: Частные методики массажа.

Массаж при травмах и заболеваниях ОДА (ушибы и растяжения мышц и связок, переломы, последствия травм, сколиозы, плоскостопие): показания и противопоказания, задачи массажа, методика массажа. Массаж при болезнях органов дыхания (острый бронхит, хронический бронхит, бронхиальная астма): показания и противопоказания, задачи массажа, методика массажа. Массаж при болезнях сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, артериальная гипотония): показания и противопоказания, задачи массажа, методика массажа. Массаж при заболеваниях нервной системы (последствия острого нарушения мозгового кровообращения, остеохондроз, радикулит): показания и противопоказания, задачи массажа, методика массажа. Массаж при болезнях системы пищеварения (гастрит): показания и противопоказания, задачи массажа, методика массажа.

Тема 2: Спортивный массаж и самомассаж.

Классификация спортивного массажа. Понятие о тренировочном, предварительном и восстановительном массаже. Разновидности. Методика проведения. Понятие самомассажа. Достоинства и недостатки самомассажа. Исходные положения при самомассаже. Методика проведения.

4.3. Темы для самостоятельного изучения.

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
.	<i>Раздел:</i> Общие основы ЛФК.			
	<i>Тема:</i> История возникновения и развития ЛФК.	Конспектирование	4	Проверка конспекта
	<i>Тема:</i> Общие основы методики ЛФК.	Тестирование	8	Проверка теста

	<i>Раздел:</i> ЛФК при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях ССС. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях органов дыхания. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях мочеполового аппарата.	Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК	4 4 4 4	Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов
	<i>Раздел:</i> Лечебная физическая культура в травматологии, ортопедии, хирургии. <i>Тема:</i> ЛФК в травматологии и ортопедии. <i>Тема:</i> ЛФК у ожоговых больных и при обморожениях. <i>Тема:</i> ЛФК у хирургических больных.	Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК	10 4 4	Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов
	<i>Раздел:</i> ЛФК при заболеваниях нервной системы и миопии. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях ЦНС. <i>Тема:</i> ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы и миопии.	Составление комплексов ЛФК Составление комплексов ЛФК	86	Проведение и проверка комплексов Проведение и проверка комплексов
	<i>Раздел:</i> Особенности проведения занятий с отдельными контингентами населения. <i>Тема:</i> ЛФК в СМГ. <i>Тема:</i> ЛФК в период беременности и для лиц пожилого возраста. <i>Тема:</i> ЛФК у	Тестирование Конспектирование Тестирование	466	Проверка теста Проверка конспекта Проверка теста

	спортсменов.			
	<i>Раздел:</i> Общие основы массажа.	Конспектирование	2	Проверка конспекта
	<i>Тема:</i> История возникновения и развития массажа.			
	<i>Тема:</i> Клинико-физиологическое обоснование массажа			
	<i>Тема:</i> Техника массажных приемов.			
	<i>Тема:</i> Массаж отдельных областей тела.			
		Тестирование	4	Проверка теста
		Практическое выполнение	4	Практическое выполнение
		Практическое выполнение	4	Практическое выполнение
	<i>Раздел:</i> Лечебный и спортивный массаж.	Практическое выполнение	4	Практическое выполнение
	<i>Тема:</i> Частные методики лечебного массажа.			
	<i>Тема:</i> Спортивный массаж и самомассаж.			
		Практическое выполнение	2	Практическое выполнение

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 2-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2011. - 424 с.

2. Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] / О. В. Козырева, А. А. Иванов. –Электрон. текстовые дан.- Москва : Советский спорт, 2010. - 278 с.- Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4096/>

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]/[С. П. Евсеев и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Советский спорт, 2010. - 488 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4086/>

б) дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 416с.

2. Дубровский В.И. Массаж: Учеб.для сред. и высш. учеб. заведений по спец."Массаж" - М.: ВЛАДОС,1999.-496 с.

3. Белая Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. метод. пособие для медицинских работников/ Н. А. Белая. - М.: Советский спорт,2004.-272 с.

4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для вузов/ В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2001.- 608 с.

5. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа - М.: Мол. гвардия: RETORIKA-A,1998.-672с.

6. Дубровский В.И. Спортивный массаж: Учеб. пособие для высш. и сред. учеб.зав.по физич.культуре - М.: «Шаг»,1994.-448 с.

7. Лечебная физическая культура. Справочник. Под. ред. В.А. Епифанова. М.Мед. 2001г., 355 с.

в) интернет ресурсы:

1. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
2. <http://aupam.narod.ru/fizkult.htm>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Фитболы, медицинболы, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, стулья, гимнастические скамейки, видеопроектор, мультимедиапроектор, обручи.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Примерные зачетные тестовые задания.

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Лечебная физкультура - это

- 1.лечебный метод
- 2.научная дисциплина
- 3.медицинская специальность
- 4.составная часть реабилитационного процесса
- 5.все перечисленное

2. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины

- 1.физическая реабилитация
- 2.кинезотерапия
- 3.рефлексотерапия
- 4.механотерапия

3. Выберите один правильный вариант ответа.

Объектом воздействия ЛФК является

- 1.Частная методика ЛФК
 - 2.Средства ЛФК
 - 3.Больной со всеми особенностями организма
 - 4.Методы ЛФК
 - 5.Заболевания
4. Дополните.

Метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами называется _____.

5. Выберите несколько правильных ответов.

К видам реабилитации относят

- 1.медицинскую
 - 2.психологическую
 - 3.профессиональную
 - 4.интеллектуальную
 - 5.социально-экономическую
 - 6.физическую
 - 7.физиологическую
6. Дополните.

Система мероприятий, направленных на восстановление/компенсацию физических возможностей и интеллектуальных способностей человека, улучшение функционального состояния организма, развитие необходимых психоэмоциональной устойчивости, повышение адаптационных возможностей организма человека с помощью средств и методов физической культуры, физиотерапии называется _____ реабилитация.

7. Дополните.

_____ реабилитация направлена на коррекцию психического состояния больного, а также на формирование его сознательного отношения к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий.

8. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая реабилитация включает все перечисленное, кроме

1. назначения двигательного режима
2. элементов психофизической тренировки
3. занятий лечебной гимнастикой
4. интенсивных физических тренировок
5. трудоустройства больного

9. Установите последовательность этапов реабилитации

1. поликлинический
2. стационарный
3. санаторный

10. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Общими противопоказаниями к занятиям ЛФК являются

1. хроническая пневмония
2. острый инфаркт миокарда
3. кровотечения
4. высокая температура тела
5. метастазирующие опухоли

11. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Общими противопоказаниями к занятиям ЛФК является все, кроме

1. гипертония (АД 160/90 мм рт. ст.)
2. отсутствие контакта с больным
3. частые гипертонические кризы
4. хронический гастрит с повышенной секреторной функцией
5. сильные боли
6. брадикардия (менее 50 уд/мин)

12. Дополните.

Изменение интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки относится к _____ влиянию физических упражнений на организм.

13. Дополните.

_____ клинико-физиологический механизм влияния физических упражнений на организм проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме.

14. Дополните.

_____ это временное или постоянное замещение нарушенных функций.

15. Выберите один правильный вариант ответа.

Методика применения физических упражнений в каждом конкретном случае зависит от всех перечисленных факторов, кроме

1. диагноза
2. стадии заболевания
3. функциональных возможностей организма
4. роста

5.уровня его физической подготовленности

6.возраста

7.наличия сопутствующих заболеваний

16. Выберите один правильный вариант ответа.

Методические принципы применения физических упражнений у пациентов основаны на всем перечисленном, кроме

1.постепенности возрастания физической нагрузки

2.системности воздействия

3.регулярности занятий

4.применения максимальных физических нагрузок

5.доступности физических упражнений

17. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Основными средствами в лечебной физической культуре является все, кроме

1.трудотерапия

2.природные факторы

3.лечебный массаж и его разновидности

4.физические упражнения

5.двигательный режим.

18. Выберите один правильный вариант ответа.

К средствам ЛФК не относятся

1.режим приема медикаментов

2.физические упражнения

3.настольные игры

4.массаж

5.идеомоторная тренировка

19. Выберите один правильный вариант ответа.

Механотерапия прежде всего назначается пациентам

1. с заболеваниями нервной системы

2. с заболеваниями внутренних органов

3. с заболеваниями суставов с ограничением подвижности и при травме опорно-двигательного аппарата в постиммобилизационном периоде

4. с ожирением

20. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

К тренажерным устройствам, развивающим общую выносливость организма, относятся

1.диск здоровья

2.велотренажер

3.батут

4.движущая дорожка (тредмил) и тренажер "Гребля"

21. Выберите один правильный вариант ответа.

Средствами ЛФК решаются все перечисленные задачи, кроме

1.повышения неспецифической сопротивляемости организма

2.замещения недостающих гормонов

3.восстановления нарушенного объема движений

4.компенсации недостаточности дыхания

5.стимуляции экстракардиальных факторов кровообращения

22. Выберите несколько правильных вариантов ответов.

Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает

1.упражнения для мелких мышечных групп

2.упражнения для тренировки функции равновесия

3.упражнения для крупных мышечных групп

4.пассивные упражнения

5.упражнения для средних мышечных групп

23. Выберите один правильный вариант ответа.

К видам гимнастических упражнений относятся все перечисленные, кроме

1.наклонов туловища в сторону

2.гребли и волейбола

3.подъема рук вверх

4.выпадов

5.упражнений на гимнастической стенке

24. Выберите несколько правильных вариантов ответов.

К упражнениям для мелких мышечных групп относятся

1.упражнения для мышц лица

2.упражнения для мышц голени

3.упражнения для мышц кисти, стопы

4.упражнения для мышц плечевого пояса

5.упражнения для мышц спины

25. Выберите один правильный вариант ответа.

К упражнениям для средних мышечных групп не относятся

1.упражнение для мышц шеи

2.упражнение для мышц предплечья

3.для мышц голени

4.для мышц туловища

5.для мышц плечевого пояса

26. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

К упражнениям для крупных мышечных групп не относятся упражнения

1.комбинированные

2.для мышц туловища

3.для мышц плечевого пояса

4.для мышц рук и плечевого пояса

5.для пальцев

6.для мышц ног

27. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Пассивными называют упражнения, выполняемые

1.самим больным с помощью здоровой конечности

2.с помощью инструктора без волевого усилия больного

3.с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного

4.с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного

28. Выберите один правильный вариант ответа.

Пассивные упражнения назначают преимущественно

1.для улучшения лимфообращения

2.лечения тугоподвижности в суставах, а также при парезах и параличах конечностей

3.для улучшения кровообращения

4.для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы

5.для улучшения функции дыхания

29. Выберите один правильный вариант ответа.

Порядковые упражнения в лечебной физкультуре

1.служат организации групповых занятий

2.имеют воспитательное значение

3.дают небольшую физическую нагрузку

4.способствуют развитию навыка к выполнению коллективных упражнений

5.все перечисленное

30. Выберите один правильный вариант ответа.

Упражнения с сопротивлением позволяют воздействовать на мышечные группы

- 1.сгибателей
- 2.разгибателей
- 3.отводящих мышц
- 4.приводящих мышц
- 5.всех перечисленных групп мышц

31. Выберите один правильный вариант ответа.

Показанием для применения корригирующих упражнений является все перечисленное, за исключением

- 1.заболевания желудка
- 2.искривления позвоночника
- 3.деформации грудной клетки
- 4.нарушения осанки
- 5.плоскостопия

32. Выберите один правильный вариант ответа.

Целью корригирующих упражнений для позвоночника является все перечисленное, кроме

- 1.укрепления мышц туловища
- 2.укрепления преимущественно мышц разгибателей
- 3.развития выносливости
- 4.коррекции позвоночника в направлении противоположном патологическому искривлению
- 5.развития статической и динамической функции позвоночника и грудной клетки

33. Дополните.

Упражнения, используемые для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата при контрактурах, при повышенном мышечном тоне и для восстановлению работоспособности мышц после физических нагрузок называются_____.

35. Выберите один правильный вариант ответа.

Упражнения на равновесие можно усложнять путем

- 1.изменения скорости движения
- 2.уменьшения площади или подвижности опоры
- 3.выключения зрительного анализатора
- 4.использования предметов и снарядов
- 5.всего перечисленного

36. Дополните.

Упражнения выполняемые мысленно называются _____.

37. Выберите один правильный вариант ответа.

Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используется все перечисленное, кроме

- 1.упражнения с амортизатором
- 2.сопротивления, оказываемого инструктором
- 3.идеомоторных упражнений
- 4.сопротивления, оказываемого самим больным
- 5.напряжения мышц сгибаемой или разгибаемой конечности

38. Дополните.

Для придания пораженным частям тела физиологического положения эластичным бинтом, лонгетой, валиком, ящичком, для стоп используется _____.

39. Выберите один правильный вариант ответа.

Для облегчения выполнения активных упражнений используется все перечисленное, кроме

- 1.горизонтальных скользящих плоскостей
- 2.наклонных скользящих плоскостей
- 3.статического усилия

- 4.роликовых тележек
- 5.различных подвесов, устраняющих силу трения в момент активного движения
- 40. Дополните.

Упражнения направленные на тренировку отдаленных от травмы мышц называются_____.

41. Выберите один правильный вариант ответа.

К спортивно-прикладным формам лечебной физкультуры в стационаре относятся все перечисленные, кроме

- 1.ходьбы
- 2.дозированного бега
- 3.элементов спортивных игр
- 4.терренкура
- 5.настольного тенниса

42. Выберите один правильный вариант ответа.

В лечебной физкультуре используют все перечисленные виды бега, кроме

- 1.ритмичного, спокойного
- 2.легкоатлетического
- 3.трусцой непрерывного
- 4.трусцой, перемежающегося с ходьбой

43. Выберите один правильный вариант ответа.

Основными показаниями к назначению физических упражнений в воде являются все перечисленные, кроме

- 1.заболеваний опорно-двигательного аппарата
- 2.хронических болезней кожи
- 3.заболеваний внутренних органов при удовлетворительном функциональном состоянии
- 4.заболеваний нервной системы
- 5.гипокинезии

44. Выберите один правильный вариант ответа.

Противопоказания к назначению физических упражнений в воде являются все перечисленные, исключая

- 1.острые и хронические заболевания кожи
- 2.вертебро-базиллярную недостаточность с потерей сознания в анамнезе
- 3.выраженный болевой синдром
- 4.артриты и артрозы вне периода обострения
- 5.обострение хронических заболеваний

45. Выберите один правильный вариант ответа.

К видам физических упражнений в воде, целесообразным в лечебной физкультуре, не относятся

- 1.свободные гимнастические
- 2.упражнения у поручня
- 3.упражнения с усилием
- 4.упражнения с легкими предметами и плавание
- 5.ныряние

46. Выберите один правильный вариант ответа.

При проведении лечебной гимнастики в воде применяются следующие виды физических упражнений, кроме

- 1.гимнастические активные и пассивные упражнения
- 2.игровые упражнения
- 3.упражнения с усилием и на расслабление
- 4.упражнения на вытяжение, на механотерапевтических аппаратах и с приспособлениями

5. все перечисленное

47. Выберите один правильный вариант ответа.

К формам ЛФК на тренирующем двигательном режиме относятся все перечисленные, кроме

1. терренкура
2. лечебной гимнастики
3. соревнований по видам спорта
4. спортивно-прикладных упражнений
5. спортивных игр

48. Выберите один правильный вариант ответа.

Процедура ЛФК имеет все следующие разделы, кроме

1. вводного
2. тренирующего
3. основного
4. заключительного

49. Выберите несколько вариантов ответа.

Формами лечебной физкультуры не являются

1. утренняя гигиеническая гимнастика
2. физические упражнения
3. дозированная ходьба
4. механотерапия
5. занятие лечебной гимнастикой

50. Выберите несколько вариантов ответа.

Возможны следующие двигательные режимы в стационаре

1. щадящий
2. постельный
3. палатный
4. переходный
5. свободный

51. Выберите несколько вариантов ответа.

К двигательным режимам в санатории относятся

1. палатный
2. щадящий
3. щадяще-тренирующий
4. свободный
5. тренирующий

52. Установите соответствие между периодом ЛФК и задачами к ЛФК.

Период ЛФК

Задачи

1. Щадящий
2. Функциональный
3. Тренировочный

- А. Формирование компенсаций
- Б. Предупреждение возможных осложнений
- В. Адаптация к производственным нагрузкам

53. Установите соответствие между периодом ЛФК и двигательным режимом.

Период ЛФК

Задачи

1. Щадящий
2. Функциональный
3. Тренировочный

- А. Палатный режим
- Б. Облегченный постельный режим
- В. свободный режим

54. Выберите один правильный вариант ответа.

К формам ЛФК на шадяще-тренирующем двигательном режиме относятся все перечисленные, кроме

1. утренней гигиенической гимнастики
2. бега трусцой
3. занятий на механоаппаратах и тренажерах
4. лечебной гимнастики
5. спортивно-прикладных форм ЛФК циклического характера, кроме бега

55. Выберите один правильный вариант ответа.

К методам проведения лечебной гимнастики относятся все перечисленные, кроме

1. индивидуального метода
2. группового метода
3. соревновательного метода
4. самостоятельного метода
5. малогруппового метода

56. Выберите один правильный вариант ответа.

В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется во всех перечисленных формах, кроме

1. мануальной терапии
2. утренней гимнастики
3. лечебной гимнастики
4. элементов спортивных упражнений
5. игр

57. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают

1. клиническое обследование больного и постановку диагноза
2. специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
3. определение методики и дозировки физических упражнений, изучение эффективности ЛФК

4. тестирование физической работоспособности больного по методу

58. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Профессиональные обязанности врача ЛФК включают

1. врачебный контроль за проведением процедур
2. консультации больных по вопросам ЛФК
3. консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК
4. контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
5. все перечисленное

59. Выберите один правильный вариант ответа.

Действия врача лечебной физкультуры при первичном осмотре включают все перечисленное, кроме

1. ознакомления с диагнозом заболевания
2. подбора лекарственных средств
3. проведения функциональной пробы
4. определения двигательного режима
5. подбора средств ЛФК и их дозировка

60. Выберите один правильный вариант ответа.

При назначении ЛФК врач обязан

1. определить диагноз
2. уточнить лечебные задачи
3. подобрать средства медикаментозного лечения

4. провести дополнительные исследования
5. провести исследование функционального состояния и физической подготовленности больного

7.2. Примерный перечень вопросов к экзамену.

1. История возникновения и развития лечебной физической культуры.
2. История возникновения и развития массажа.
3. Понятие ЛФК и реабилитации. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Организация работы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Клинико-физиологическое обоснование механизмов ЛФК.
5. Общие требования к методике применения ЛФК. Средства ЛФК.
6. Периоды и режимы двигательной активности.
7. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки. Формы и методы ЛФК.
8. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ЛФК.
9. Понятие осанки. Факторы, влияющие на формирование осанки. Виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Задачи и методика ЛФК.
10. Сколиозы. Понятие, причины, степени, методы лечения и методика ЛФК.
11. Плоскостопие. Понятие, причины, задачи и методика ЛФК.
12. Этиология, симптомы, механизм лечебного действия ЛФК, показания и противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Ишемическая болезнь сердца. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
14. Атеросклероз. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
15. Гипертоническая болезнь. Понятие, причины, степени, симптомы, задачи и методика ЛФК.
16. Гипотоническая болезнь. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
17. Этиология, симптомы, механизм лечебного действия ЛФК, показания и противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях системы внешнего дыхания. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
18. Бронхит. Понятие, причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
19. Пневмония. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
20. Плеврит. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
21. Бронхиальная астма. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
22. Травматология, травматизм, травматический шок. Общие принципы ЛФК в травматологии.
23. Переломы: понятие, механизм травмы, признаки перелома, классификация, методы лечения.
24. Перелом ключицы и ребер. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
25. Переломы плечевой кости. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
26. Переломы костей таза. Причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
27. Переломы бедренной кости. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
28. Переломы костей голени. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
29. Переломы позвоночника. Причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
30. Повреждения менисков. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
31. Травмы костей и связочного аппарата кисти. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.

32. Травмы костей и связочного аппарата стопы. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
33. Классификация заболеваний нервной системы. Характеристика двигательных, чувствительных и вегетативно-трофических нарушений при заболеваниях нервной системы. Основы ЛФК при заболеваниях нервной системы.
34. Мозговой инсульт. Причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
35. Особенности методики ЛФК при параличах.
36. Поражения спинного мозга. Причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
37. ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы (невриты, радикулит). Причины. Симптомы, задачи и методика.
38. Неврозы. Причины. Симптомы, задачи и методика ЛФК.
39. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Причины, симптомы, механизм лечебного действия физических упражнений. Основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
40. Гастрит. Понятие, причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК в зависимости от вида гастрита.
41. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
42. Дискинии кишечника. Причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
43. Этиология, симптомы, механизм лечебного действия ЛФК, показания и противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях системы мочевого выделения. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения.
44. ЛФК при пиелонефрите. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
45. ЛФК при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
46. ЛФК при спланхноптозах. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
47. ЛФК при ожирении. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
48. ЛФК при сахарном диабете. Понятие, причины, симптомы, задачи и методика ЛФК.
49. ЛФК в реабилитации спортсменов.
50. Остеохондроз. Понятие, причины, виды, симптомы, задачи и методика ЛФК.
51. Классификация заболеваний суставов, клинические проявления заболеваний суставного аппарата, механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики ЛФК при заболеваниях суставов.
52. Задачи и методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.
53. Ожоговая болезнь. Ожоговый шок. Понятия, Классификация, периоды лечения. Методика ЛФК при лечении ожоговой болезни.
54. Отморожения. Понятие, симптомы, классификация. Методика ЛФК при лечении обморожений.
55. Особенности занятий в специальных медицинских группах.
56. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с лицами среднего и пожилого возраста.
57. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с беременными, во время родов и в послеродовой период.
58. Миопия (понятие, этиология, основы ЛФК).
59. Понятие, значение, классификация массажа. Клинико-физиологическое обоснование массажа.
60. Показания и противопоказания массажа.

61. Требования к массажисту и массируемому. Общие требования для проведения массажа. Методика проведения сеанса массажа и курса массажа.
62. Смазывающие средства при массаже.
63. Основные приемы массажа. Физиологическое влияние, виды, техника.
64. Массаж головы, лица и шеи.
65. Массаж спины.
66. Массаж конечностей.
67. Особенности массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
68. Особенности массажа при нарушениях осанки и сколиозах.
69. Особенности массажа при плоскостопии.
70. Особенности массажа при заболеваниях острым и хроническим бронхитом.
71. Особенности массажа при бронхиальной астме.
72. Особенности массажа при гипертонии и гипотонии.
73. Особенности массажа при нарушении мозгового кровообращения.
74. Особенности массажа при остеохондрозе и пояснично-крестцовом радикулите.
75. Особенности массажа при заболеваниях системы пищеварения.
76. Методика тренировочного массажа.
77. Подготовительный массаж (при предстартовой лихорадке, при предстартовой апатии).
78. Методика восстановительного массажа, профилактического и реабилитационного массажа.
79. Методика самомассажа.