

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин

Ю. Г. Камскова

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск
2021

УДК 615.82(021)
ББК 53.541я73
К 18

Камскова Ю. Г. Лечебная физическая культура и массаж: методические рекомендации / Ю.Г. Камскова – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 30 с.

В методических рекомендациях по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Рецензенты:

Сарайкин Д. А., кандидат биологических наук, доцент, ЮУрГГПУ
Гладкая Е.С., кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ

© Камскова Ю. Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 час.

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта».

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Адаптивное физическое воспитание», «Медицинское сопровождение спортсменов».

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов целостного представления о методах и средствах лечебной физической культуры и массажа.

Задачи дисциплины:

1) Изучить понятия лечебной физической культуры и массажа, механизмы влияния ЛФК и массажа на различные органы, системы и организм в целом.

2) Изучить алгоритм техники и методики проведения различных видов массажей (классического, спортивного, оздоровительно-лечебного)

3) Овладеть основными комплексами по лечебной физической культуре применяемыми при заболеваниях и травмах различных органов

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Таблица 1, 2)

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	
ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	
ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

Таблица 2 – Знания, умения и навыки приобретаемые студентами в рамках дисциплины «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 Знать принципы организации контроля и оценивания результатов применения лечебной физической культуры и массажа
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 Уметь применять диагностические методы оценки результатов использования средств лечебной физической культуры и массажа
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 Владеть методами контроля и оценки результатов использования средств лечебной физической культуры и массажа
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знать роль лечебной физической культуры и массажа в оздоровлении человека

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать различные виды лечебного массажа и физической культуры для оздоровления человека
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья средствами лечебной физической культуры и массажа

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3 – Распределение нагрузки на периоды контроля

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	32	48	100	180
Первый период контроля				
Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа	12	20	40	72
Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно – профилактических учреждениях	4	4	8	16
Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре	2	4	8	14
Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа	2	4	8	14
Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России	2	4	8	14
Лечебная физкультура при травмах	2	4	8	14
Итого по видам учебной работы	12	20	40	72
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				72
Второй период контроля				
Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно- сосудистой системы и органов дыхания	6	10	20	36

ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы	4	2	4	10
ЛФК при гипертонической болезни		2	4	6
ЛФК при инфаркте миокарда	2	2	4	8
Особенности клиники в зависимости от вида порока		2	4	6
ЛФК при заболеваниях органов дыхания		2	4	6
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				36
Третий период контроля				
Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов, нервной системы, нарушениях осанки у детей и подростков	14	18	40	72
Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов	4	2	6	12
Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера	4	2	4	10
Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы	2	2	4	8
Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа	2	2	4	8
ЛФК при неврозах	2	2	4	8
Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков		2	6	8
Использование спорта и спортивно- прикладных упражнений в лечении сколиозов		2	4	6
ЛФК при заболеваниях осанки у детей и		2	4	6

подростков				
Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика		2	4	6
Итого по видам учебной работы	14	18	40	72
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				36
Итого за Третий период контроля				108

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Типовые задания к разделу «Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа»:

1. Конспект по теме

Лабораторное занятие 1

Приемы и техника массажа. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях

1. Распишите роль врача, методиста ЛФК и массажиста в оздоровлении детей.

2. Распишите помещения, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним.

3. Распишите гимнастические упражнения, спортивно – прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения на воде, упражнения на тренажерах, трудотерапия, естественные факторы природы.

Лабораторное занятие 2

Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре

1. Распишите дозировку и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре: исходное положение, темп выполнения, амплитуда, величина отягощений.

2. Распишите упражнения с предметами, величина сопротивления на тренажерах.

Лабораторное занятие 3

Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа

1. Распишите различные видов упражнений ЛФК, методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.

2. Распишите приемы массажа; массажа отдельных частей тела; инструментальный и точечный массажеры.

Лабораторное занятие 4

Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России
Задачи занятия:

1. Изучите травматологический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения.
2. Изучите травматологический токсикоз, причины, характеристика.

Практическая часть

1. Распишите травматологический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения.
2. Распишите травматологический токсикоз, причины, характеристика.

Количество баллов: 12

2. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Точечный массаж способ воздействия: пальцем, специальным массажером, прижиганием, электротоком и др.; приемы пальцевого массажа: вибрация, вращение, давление. Методика пальцевого массажа.
2. Сегментарный массаж.
3. Гигиенический массаж.
4. Общие основы лечебной физкультуры и массажа.
5. Принципы ЛФК (сознательной активности и т.д.)
6. Гигиенические основы массажа.
7. Организация кабинета ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
8. Приемы классического массажа.
9. Место, значение и задачи ЛФК в системе физического воспитания
10. Средства и формы ЛФК.
11. Введение. Общие основы лечебной ФК и массажа.
12. Лечебная ФК и массаж при травмах.

13. Изучение и конспектирование: инвентаря кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним.

Количество баллов: 5

3. Отчет по лабораторной работе

Лабораторное занятие 5

Лечебная физкультура при травмах

1. Распишите ЛФК при различных видах и мобилизации (перелом) (1 период).

2. Распишите ЛФК после снятия иммобилизации (на примерах локтевого и коленного суставов), при расширении двигательного режима (переломы таза, позвоночника) (2 период).

3. Разработайте комплекс упражнений при травмах.

Количество баллов: 6

4. Тест

1. Основным средством ЛФК является:

- a. физическое упражнение;
- b. закаливающие процедуры;
- c. механотерапия;
- d. трудотерапия.

2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:

- a. снятия утомления мышц;
- b. понижения мышечного тонуса;
- c. нормализации дыхательного акта;
- d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

4. Корректирующие упражнения направлены на:

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

5. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?

- a. гангрена;
- b. активная форма туберкулеза;
- c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
- d. злокачественные болезни крови.

6. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:

- a. 18-20°C;
- b. 20-22°C;
- c. 22-24°C;
- d. 24-26°C.

7. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:

- a. 170-180 см;
- b. 180-190 см;
- c. 190-200 см;
- d. 220 см.

8. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:

- a. 15-25 мин.;
- b. 30-45 мин.;
- c. 50-60 мин.;
- d. 70-85 мин.

9. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?

- a. 40%;
- b. 50%;
- c. 60%.

10. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?

- a. 30%;
- b. 40%;
- c. 50%.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу «Раздел 2. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания»:

1. Конспект по теме

Лабораторное занятие 9

Особенности клиники в зависимости от вида порока

1. Изучите выбор формы занятия.
2. Изучите оценку исходных состояний.
3. Демонстрация занятия и контроль его переносимости («кривая пульса»).
4. Изучите истории болезней и решение вопроса о возможности физического воспитания в
5. Конспект основных историй болезней и подбор практических рекомендаций по ЛФК.

Количество баллов: 4

2. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Анатомо-физиологические основы массажа.
2. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.
4. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.
5. Спортивные массаж.
6. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточное явление травм, на уроках физической культуры.
7. Лечебная ФК и массаж при заболевании сердечно - сосудистой системы.
8. Изучить механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни.
9. Влияние массажа на организм.

Количество баллов: 5

3. Отчет по лабораторной работе

Лабораторное занятие 6

ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы

1. Распишите роль сердечно - сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения.
2. Распишите механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при основных заболеваниях сердца.
3. Распишите ревматическую болезнь сердца, периода обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца
4. Распишите лечебную физкультуру и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации.
6. Разработайте комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Лабораторное занятие 7

ЛФК при гипертонической болезни

1. Распишите оценку исходного состояния ССС.
2. Распишите демонстрацию занятия, разберите его.
3. Распишите ЛФК при осложненных формах гипертонии, особенности методики и контроля за состоянием больных при них.
4. Разработайте комплекс упражнений при гипертонической болезни.

Лабораторное занятие 8

ЛФК при инфаркте миокарда

1. Распишите показания к применению ЛФК в зависимости от состояния больного и разновидности инфаркта.
2. Распишите занятия в палате интенсивной терапии (эмоциональный фон, контроль за нагрузкой).
3. Распишите лечебную физкультуру у детей, имеющих порок сердца.
4. Разработайте комплекс упражнений при инфаркте миокарда.

Лабораторное занятие 10

ЛФК при заболеваниях органов дыхания

1. Распишите характеристику заболеваний органов дыхания.

2. Распишите механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.

3. Распишите методику лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме.

4. Распишите физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.

5. Разработайте комплексы упражнений при различных легочных патологиях (одышка, цианоз, астматический компонент, мокрота).

Количество баллов: 16

4. Тест

1. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

2. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

3. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?

- a. фиксации и вытяжения;
- b. операция;
- c. интенсивной нагрузки.

4. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:

- a. перелом;
- b. ушиб;
- c. вывих.

5. В адаптации системы дыхания к большой высоте участвуют все нижеприведенные механизмы, кроме:

- a. увеличения альвеолярной вентиляции;
- b. сдвига диссоциации оксигемоглобина влево;

- с. увеличения диффузной способности;
 - д. уменьшения количества капилляров;
 - е. увеличения количества эритроцитов и уровня гемоглобина.
6. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:
- а. анемия;
 - б. артериальная гипертензия;
 - с. артериальная гипотензия.
7. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
- а. острая стадия заболевания;
 - б. нарастание сердечной недостаточности;
 - с. осложнения со стороны других органов;
 - д. недостаточность кровообращения.
8. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:
- а. выше 140/90 мм рт. ст.;
 - б. равно 120/80 мм рт. ст.;
 - с. ниже 100/70 мм рт. ст.
9. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?
- а. общеразвивающие упражнения;
 - б. упражнения с задержкой дыхания;
 - с. упражнения на развитие гибкости;
 - д. упражнения на расслабление.
10. Последствиями инсульта часто являются:
- а. развитие пневмонии;
 - б. развитие сердечно-сосудистой недостаточности;
 - с. нарушение двигательных функций.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу «Раздел 3. Лечебная физкультура и массаж при ожирении, заболеваниях суставов, нервной системы, нарушениях осанки у детей и подростков»:

1. Конспект по теме

Лабораторное занятие 11

Лечебная физкультура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов

1. Разработайте комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях обмена веществ и сахарном диабете.
2. Разработайте комплекс упражнений для больных с различными степенями и формами ожирения.
3. Разработайте комплекс упражнений для больных с полиартритом.

Лабораторное занятие 12

Заболевания и травмы головного мозга: методика лечебной физкультуры и массажа

1. Распишите заболевания травмы спинного мозга и периферических нервов; методику лечебной физкультуры и массажа при данных заболеваниях.
2. Распишите детские церебральные параличи.
3. Распишите способы лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличами в России.
4. Разработайте комплекс упражнений для лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличами.

Лабораторное занятие 13

Лечебная физкультура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков

1. Распишите методику разгрузки позвоночника.
2. Распишите методику коррекции позвоночника: активные и пассивные.
3. Разработайте комплекс упражнения по ЛФК для коррекции осанки.

Лабораторное занятие 14

Подбор комплексов корригирующих упражнений, их характеристика

1. Изучите корригирующие упражнения.
2. Изучите характеристику корригирующих упражнений.
3. Составьте комплекс массажа при сколиозах.

4. Разбейтесь по группам и проведите массаж в них по разработанным комплексам.

Количество баллов: 12

2. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы для подготовки к контрольной работы:

1. Упражнения для повышения обмена энерготрат периферического кровообращения, для воздействия на жировое депо.

2. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний.

3. Упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.

4. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы.

5. Детский церебральный паралич.

6. Заболевания травмы спинного мозга и периферических нервов; методика лечебной физкультуры и массажа.

7. Особенности нервных заболеваний.

8. Гимнастические нагрузки при неврозах.

Количество баллов: 5

3. Отчет по лабораторной работе

Лабораторное занятие 15

Характеристика заболеваний суставов воспалительного дегенеративного характера

1. Распишите механизм лечебного действия и задачи физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний.

2. Распишите виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3. Распишите упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.

Лабораторное занятие 16

Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях нервной системы

1. Распишите комплексы упражнений при периферических параличах (лицевого, лучевого, локтевого, малоберцового нервов).
2. Разработайте комплекс упражнений для больных со спастическими параличами.
3. Распишите особенности проведения гимнастики, массажа, лечения при заболеваниях нервной системы.
4. Разработайте комплекс упражнений для больных с последствиями кровоизлияний в головной мозг.

Лабораторное занятие 17

ЛФК при неврозах

1. Изучите ЛФК при неврозах.
2. Изучите карты больных нейрохирургического отделения.
3. Разработайте комплекс упражнений для больных нейрохирургического отделения.

Лабораторное занятие 18

Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиозов

1. Распишите методики занятий с детьми со сколиозами.
2. Распишите методики массажа при сколиозах.
3. Разработайте комплекс упражнения по ЛФК для предупреждения сколиоза.

Лабораторное занятие 19

ЛФК при заболеваниях осанки у детей и подростков

1. Распишите методику обследования осанки для выявления сколиоза.
2. Распишите клинику заболевания осанки у детей и подростков.
3. Распишите комплектование групп при заболевании осанки у детей и подростков.
4. Распишите оборудование для лечения и реабилитации при заболевании осанки у детей и подростков.

5. Разработайте комплекс упражнений для лечения и профилактики заболевания осанки у детей и подростков.

Количество баллов: 20

4. Тест

1. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

2. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?

- a. дыхательная недостаточность;
- b. сердечная недостаточность;
- c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

3. Клинический эффект лечебной гимнастики при заболеваниях нервной системы обусловлен:

- a. нервно-рефлекторным действием;
- b. улучшением питания структур мозга;
- c. трофическим действием.

4. При заболеваниях центральной нервной системы нередко возникает нарушение функции

- a. сердечно-сосудистой системы;
- b. нервно-мышечного аппарата;
- c. дыхательной системы.

5. Атрофия, это:

a. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови;

b. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;

c. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.

6. Осанка – это:

a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;

b. положение человека при стоянии и сидении;

- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

7. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?

- a. круглая;
- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

8. Кифоз – это:

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

9. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

10. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

Количество баллов: 5

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Первый период контроля

1. Гигиенический массаж.
2. Гимнастические упражнения, спортивно – прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения на воде, упражнения на тренажерах, трудотерапия, естественные факторы природы.
3. Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре: исходное положение, темп выполнения, амплитуда, величина отягощений.
4. Знакомство с организацией работы кабинетов лечебной физкультуры и массажа.
5. Инструментальный массаж.
6. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
7. Количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедуры, длительность и сложность маршрута, пешеходные прогулки, терренкура, количество шагов в минуту.
8. Массаж отдельных частей тела.
9. Методы дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.
10. Ознакомление с приемами массажа.
11. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Помещение, инвентарь кабинета лечебной физкультуры, массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
13. Приемы и техника массажа.
14. Принципы ЛФК (сознательной активности и т.д.).
15. Различные виды упражнений ЛФК.
16. Роль врача, методиста ЛФК и массажиста в оздоровлении детей.
17. Сегментарный массаж.
18. Средства и формы ЛФК.
19. Точечный массаж.
20. Упражнения с предметами, величина сопротивления на тренажерах.

Второй период контроля

1. Занятие в палате интенсивной терапии (эмоциональный фон, контроль за нагрузкой).
2. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания.
3. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов.
4. Лечебная физкультура и физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом, с учетом активности процесса, наличие порока сердца и степени компенсации.
5. Лечебная физкультура у детей, имеющих порок сердца.
6. ЛФК при гипертонической болезни.
7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
8. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
9. ЛФК при инфаркте миокарда.
10. ЛФК при осложненных формах гипертонии, особенности методики и контроля за состоянием больных при них.
11. Методики лечебной физкультуры и массажа при острых и хронических бронхитах и пневмониях, при бронхиальной астме.
12. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры и массажа.
13. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при ишемической болезни.
14. Механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при основных заболеваниях сердца.
15. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК и массажа в кардиологических отделениях стационара и поликлиники.
16. Показания к применению ЛФК в зависимости от состояния больного и разновидности инфаркта.
17. Ревматическая болезнь сердца, периода обострений и ремиссии. Ревматические пороки сердца.
18. Роль сердечно - сосудистой патологии в заболеваемости, инвалидности и смертности населения.
19. Физическое воспитание школьников с хронической бронхопневмонией и бронхиальной астмой.
20. Характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, бронхиальной астмы.

Третий период контроля

Вопросы к экзамену:

1. Общая характеристика средств ЛФК.
2. Формы проведения занятий ЛФК.
3. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
4. Классификация физических упражнений в ЛФК.
5. История развития лечебной физической культуры в России.
6. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
7. Учение о моторно-висцеральных рефлексах, его значение в ЛФК.
8. Методы оценки эффективности средств ЛФК.
9. Периоды применения лечебных физических упражнений.
10. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
12. Клиническая характеристика, лечение и профилактика заболеваний вен.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Цель и методика лечебной гимнастики при инфаркте миокарда при различных
15. двигательных режимах.
16. Цель и методика ЛФК при гипертонической болезни.
17. Классификация дыхательных упражнений (дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой).
18. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
19. Цель и методика ЛФК при пневмонии.
20. Цель и методика ЛФК при бронхиальной астме. Физическое воспитание детей с бронхиальной астмой.
21. Цель и методика ЛФК при эмфиземе легких.
22. Цель и методика ЛФК при нагноительных заболеваниях легких (абсцессы, бронхоэктазы и др.).
23. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки.

24. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.
25. Цель и методика ЛФК при дефектах осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника.
26. Цель и методика ЛФК при плоскостопии.
27. Сколиоз. Цель и методика ЛФК.
28. Характеристика деформаций позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях.
29. Признаки сколиоза. Классификация сколиозов.
30. Структура и содержание занятия по корригирующей гимнастике.
31. Особенности обучения, воспитания и лечения детей с деформациями позвоночника в специализированных школах-интернатах.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.
33. Цель и методика ЛФК при артритах и артрозах.
34. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
35. Цель и методика ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
37. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
38. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
39. Цель и методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
40. Двигательные режимы в травматологии.
41. Классификация переломов, принципы и методы их лечения.
42. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при лечении переломов.
43. Лечебная гимнастика при компрессионных переломах позвоночника.
44. ЛФК при переломах позвоночника с повреждением спинного мозга.
45. Лечебная гимнастика при переломах таза.

46. Лечебная физическая культура при переломах лучевой кости.
47. Лечебная физическая культура после ампутации конечности.
48. Ожоговая болезнь. Методика ЛФК.
49. Отморожения. Методика ЛФК.
50. Лечебная гимнастика при повреждениях мягких тканей.
51. Симптомы центральных и периферических парезов и параличей.
52. Лечебная физическая культура при периферических параличах.
53. Общая характеристика и методика ЛФК при детском церебральном параличе.
54. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2070620.html>
2. Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2070632.html>
3. Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2063240.html>
4. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html>
5. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — ISBN 978-5-4497-0002-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2082671.html>

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.....	10
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.....	23
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

Ю.Г. Камскова
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Методические рекомендации

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 10.10.2021 г. Формат 60х90/16.
Усл. печ. л. 1,35. Тираж 50 экз.
Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.