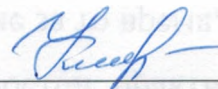


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_



Кокорина О.Р.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФТД.03      Лечебная физическая культура**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

(код и наименование направления подготовки)

**Физическая культура**

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

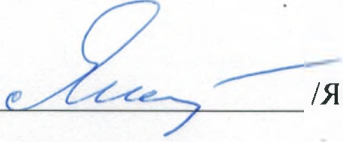
Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск  
2023**

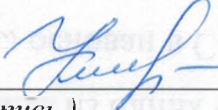
РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины «ФТД.03      Лечебная физическая культура»  
составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель  /Яшина С.А., ст. преподаватель /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «ФТД.03      Лечебная физическая культура»  
утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 22 » июня 2023 г., протокол № 11  
(дата)

Заведующая кафедрой  Кокорина О.Р.  
(подпись) (фамилия, инициалы)

- дозировать физическую нагрузку при различных заболеваниях с учётом возраста и двигательного режима;
- назначать процедуры ЛФК при различных заболеваниях и травмах с учётом течения патологического процесса, возраста пациента и двигательного режима.

*владеть:*

- владеть приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности больных в процессе занятий ЛФК;
- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на педагогические проблемы ЛФК;
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих содержание, связанное с вопросами ЛФК;
- приёмами ведения дискуссии по вопросам ЛФК;
- системой знаний о закономерностях и способах управления индивидом и группой в лечебном процессе;
- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях физического развития, факторах, способствующих индивидуальному росту в лечебной деятельности;
- приемами медико-педагогической диагностики процессов, состояний больных в специфических условиях ЛФК.

### 3. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина на очной форме обучения реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы, 108 часов; лекции 16 часов; практика 32 часа; самостоятельная работа 60 часов. Вид итоговой аттестации – зачёт.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Практика (час)	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ						
Тема 1. Характеристика метода лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений	7		2	4	4	
Тема 2. Систематизация и характеристика средств ЛФК Основы методики лечебного применения физических	7		2	4	6	

упражнений						
Тема 3. Основы дозирования физической нагрузки в ЛФК	7		2	2	10	
<b>ИТОГО:</b>				10	20	
<b>РАЗДЕЛ II.</b>						
<b>ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>						
Тема 4. ЛФК в клинике внутренних болезней.	7		2	4	10	
Тема 5. ЛФК в травматологии ЛФК в ортопедии	7		4	8	10	
Тема 6. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы	7		2	6	10	
Тема 7. ЛФК в акушерстве и гинекологии ЛФК в хирургии	7		2	4	10	
<b>ИТОГО:</b>	7			22	40	
			16	32	60	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 6 час. - лекции, 8 час.- практические занятия; 90 час. – самостоятельная работа. Вид итоговой аттестации – зачёт.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практика (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ						
Тема 1. Характеристика метода лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений	7		2		12	
Тема 2. Систематизация и характеристика средств ЛФК Основы методики лечебного применения физических упражнений	7		2		12	
Тема 3. Основы дозирования физической нагрузки в ЛФК	7				16	
ИТОГО:	7		4		40	
РАЗДЕЛ II. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ						
Тема 4. ЛФК в клинике внутренних болезней.	7		2	2	14	
Тема 5. ЛФК в травматологии и в ор-	7			2	14	

топедии						
Тема 6. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы	7			2	12	
Тема 7. ЛФК в хирургии и в акушерстве и гинекологии	7			2	10	
<b>ИТОГО:</b>	7		2	8	54	
			6	8	90	

### 3.1. Содержание дисциплины

## РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

**Тема 1. Характеристика метода лечебной физкультуры. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений (10 час).**

#### **Лекция №1 (1 час)**

Краткая история развития ЛФК. Этапы становления ЛФК в России. Первый этап (1917-1930 гг.) - зарождение лечебной физической культуры и ее первоначальное развитие. Второй этап (1931-1941 гг.) - относительно быстрый переход от эмпиризма к научному обоснованию применения ЛФК. Третий этап развития ЛФК (1941-1945 гг.) - широкое ее использование в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны. После Великой Отечественной войны наступил четвертый этап развития ЛФК в нашей стране (с 1945 г. по настоящее время). ЛФК – лечебно-профилактический и лечебно-воспитательный процессы. Отличительная особенность метода ЛФК. Объект воздействия ЛФК. Основные принципы применения физических упражнений

#### **Лекция №2 (1 час).**

Стимуляция физиологических процессов. Нервный механизм в действии физических упражнений. Процесс тренировки физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на гемодинамику. Гуморальный механизм в действии физических упражнений. Влияние физических упражнений на травматический процесс. Механизмы лечебного действия физических упражнений на организм. Механизмы тонизирующего действия физических упражнений. Механизмы трофического действия физических упражнений. Механизмы формирования компенсаций. Механизмы нормализации патологически изменённых функций и целостной деятельности организма. Показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры.

#### **Практика (4 часа)**

Организация лечебной физкультуры в лечебно-профилактических учреждениях. Функциональные обязанности инструктора-методиста ЛФК. Оборудование кабинетов ЛФК и массажа. Ведение документации в кабинетах ЛФК и массажа.

#### **Самостоятельная работа № 1 (4 часов)**

1. Мышечная система человека (классификация мышц, виды мышечной работы, строение мышц, проекция мышц туловища и конечностей)
2. Суставы (соединение костей, анатомическая классификация суставов, строение сустава, биомеханическая классификация суставов)

**Тема 2. Систематизация и характеристика средств ЛФК. Основы методики лечебного применения физических упражнений (12 час).**

#### **Лекция № 3 (1 час).**

Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Характеристика основных гимнастических упражнений. Общие и специальные упражнения. Статические и динамические. Активные, пассивные, пассивно-активные. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание, упражнения в равновесии. Рефлекторные упражнения. Ритмопластические упражнения. Упражнения с использованием гимнастических предметов и снарядов. Характеристика основных спортивно-прикладных упражнений. Характеристика подвижных и спортивных игр. Характеристика идеомоторных упражнений.

#### **Лекция №4 (1 час).**

Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Основные принципы при построении методики лечебной физкультуры. Формы проведения лечебной физкультуры. Методы применения физических упражнений. Принципы построения частной методики. Периоды лечебного применения физических упражнений. Режимы двигательной активности больных. Методы врачебно-педагогической оценки влияния занятий лечебной физической культурой. Методика оформления процедур лечебной гимнастики. Оформление назначений. Последовательность действий при назначении больному лечебной физкультуры. Оценка эффективности применения лечебной физкультуры в комплексном лечении.

#### **Практика. (4 часа)**

Построение частных методик лечебной физкультуры. Оформление процедур лечебной физкультуры. Оформление назначений. Оценка эффективности процедур лечебной физкультуры.

#### **Самостоятельная работа №2 (6 часов)**

1. Подготовка к практическому занятию
2. Повторение пройденного материала
3. Построение комплексов лечебной гимнастики

### **Тема 3. Основы дозирования физической нагрузки в ЛФК (14 час)**

#### **Лекция №5 (2 час).**

Оптимальное дозирование средств лечебной физической культуры. Выбор исходных положений. Биомеханическая характеристика исходных положений тела для выполнения упражнений. Биомеханическая характеристика положений тела при выполнении определенных физических упражнений. Подбор физических упражнений. Продолжительность физических упражнений. Число повторений. Темп выполнения движений. Амплитуда движений. Степень силового напряжения при выполнении физических упражнений. Степень сложности движений. Ритм движений. Число общеразвивающих и дыхательных упражнений в занятии. Использование эмоционального фактора. Плотность занятия. Чередование мышечных нагрузок. Степень сложности упражнений. Интенсивность физических упражнений. Общая и местная физическая нагрузка. Лечебная дозировка. Тонизирующая (поддерживающая) дозировка. Тренирующая дозировка.

#### **Практика (2 часа)**

Составление комплексов лечебной физкультуры с учётом возраста, состояния здоровья и физической подготовленности пациентов. Определение задач ЛФК. Выбор двигательного режима.

### **Самостоятельная работа №3 (10 часов)**

1. Функция основных мышечных групп
2. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы
3. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания

## **РАЗДЕЛ II. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 4. ЛФК в клинике внутренних болезней (18 часа).**

#### **Лекция №6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (1 час)**

Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний. Характерные симптомы при заболеваниях ССС. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях ССС. Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при атеросклерозе. ЛФК при ишемической болезни сердца. ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни. ЛФК при нейроциркуляторной дистонии. ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения.

#### **Лекция №7. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания и при заболеваниях суставов (1 час)**

Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Краткие данные о некоторых заболеваниях органов дыхания. Основы и особенности методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизмы действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Острая и хроническая пневмония. Плеврит. ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при эмфиземе легких. ЛФК при бронхитах. ЛФК при бронхоэктатической болезни. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при заболеваниях суставов. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания. Краткие данные о некоторых заболеваниях суставов. Основы и особенности методики лечебной физкультуры при заболеваниях суставов. Классификация заболеваний суставов. Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Методика лечебной физкультуры при артритах. Методика лечебной физкультуры при деформирующем артрозе. Методика лечебной физкультуры при ревматоидном артрите.

#### **Лекция №8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и органов мочевого выделения (1 час)**

Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Краткие данные о некоторых заболеваниях органов пищеварения. Основы и особенности методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы действия средств лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения. Средства и формы лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения. Лечебная физкультура при хронических гастритах. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. Особенности ЛФК при запорах и опущении желудка и кишечника. Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при заболеваниях органов мочевого выделения. Краткие данные о некоторых заболеваниях органов мочевого выделения. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов мочевого выделения. Особенности методики ЛФК при отдельных заболева-

ниях органов мочевого выделения. Лечебная физкультура при нефритах, пиелонефритах, мочекаменной болезни. Лечебная физкультура при энурезах.

### **Лекция №9. Лечебная физкультура при расстройствах обмена веществ и заболеваниях желёз внутренней секреции (1 час)**

Клинико-физиологические обоснования применения физических упражнений при расстройствах обмена веществ и заболеваниях желёз внутренней секреции.

Краткие данные о некоторых расстройствах обмена веществ и заболеваниях желёз внутренней секреции. Основы и особенности методики лечебной физкультуры при расстройствах обмена веществ и заболеваниях желёз внутренней секреции. Лечебная физкультура при нарушениях жирового обмена. Показания и противопоказания. Лечебная физкультура при сахарном диабете. Клиническая картина. Показания и противопоказания. Лечебная физкультура при подагре. Показания и противопоказания.

### **Практика (4 часа)**

Решение ситуационных задач. Построение частных методик ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Построение частных методик ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Проведение дыхательной гимнастики. Построение частных методик ЛФК при заболеваниях суставов. Построение частных методик ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях желёз внутренней секреции. Проведение функциональных проб.

### **Самостоятельная работа №4 (10 часов)**

1. Подготовка к практическому занятию
2. Повторение пройденного материала
3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы
4. Составление комплексов при заболеваниях внутренних органов

### **Тема №5. Лечебная физкультура в травматологии и в ортопедии (20 час)**

#### **Лекция №10. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА) (1 час)**

Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА. Задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Переломы костей нижних конечностей. Переломы костей верхних конечностей. Повреждения суставов. Переломы позвоночника и костей таза. Лечебная физкультура при травмах верхних и нижних конечностей. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры при переломах длинных трубчатых костей в периоде иммобилизации и в постиммобилизационном периоде. Лечебная физкультура при травмах позвоночника и костей таза. Показания и противопоказания.

#### **Лекция №11. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА) (1 час)**

Что такое осанка. Формирование осанки. Типы осанки. Причины формирования нарушений осанки. Обследование больного при дефектах осанки. Лечебная физкультура при дефектах осанки. Лечебная физкультура при дефектах осанки в сагиттальной плоскости. Лечебная физкультура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости. Методика лечебной физкультуры при сколиозе. Методика лечебной физкультуры при кривошее. Методика лечебной физкультуры при деформациях стопы (плоскостопие, косолапость). Методика лечебной физкультуры при остеохондропатиях (болезнь Шейерманна-Мау, болезнь Пертеса и другие).

### **Практика (8 часов)**

Проведение занятий ЛФК в периоде иммобилизации. Проведение занятий ЛФК в постиммобилизационном периоде. Определение подвижности суставов. Построение частных методик ЛФК при травмах верхних конечностей. Построение частных методик ЛФК при травмах нижних конечностей. Построение частных методик ЛФК при травмах позвоночника и костей таза.

Проведение функциональных проб при дефектах осанки и сколиозе. Определение видов осанки. Проведение корригирующей гимнастики. Построение частных методик ЛФК при плоскостопии.

Построение частных методик ЛФК при различных дефектах осанки. Построение частных методик ЛФК при сколиозах.

### **Самостоятельная работа №5 (10 часов)**

1. Подготовка к практическим занятиям
2. Построение комплексов корригирующей гимнастики
3. Решение ситуационных задач
4. Исследование физического развития
5. Строение позвоночника

### **Тема №6. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы (18 часа)**

#### **Лекция №12. Лечебная гимнастика при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы (1 час)**

Двигательные и чувствительные нарушения при травмах и заболеваниях нервной системы. Механизм действия физических упражнений при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы. Средства лечебной физкультуры. Лечебная физкультура при болезнях центральной нервной системы. Лечебная физкультура при нарушениях мозгового кровообращения. Этиология, патогенез и клиническая картина инсульта. Показания и противопоказания. Методика ЛФК на различных этапах восстановительного лечения. Восстановительное лечение после инсульта. Методика лечебной физкультуры при различных формах невроза. Лечебная физкультура при последствиях черепно-мозговой травмы. Показания и противопоказания. Виды повреждений спинного мозга. Периоды ТБСМ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК в различные периоды ТБСМ. Особенности методики ЛФК больных с травмой шейного отдела спинного мозга.

#### **Лекция №13. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (1 час)**

ЛФК при остеохондрозе. Шейный остеохондроз. Поясничный остеохондроз. Лечение остеохондрозов позвоночника. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. Физическая реабилитация больных при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Лечебная физкультура при повреждениях периферических нервов. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры при поражениях лицевого нерва. Методика лечебной физкультуры при поражениях лучевого, локтевого и срединного нервов. Методика лечебной физкультуры при поражениях бедренного и малоберцового нервов.

### **Практика (6 часов)**

Построение занятий при детском церебральном параличе. Постизометрическая релаксация. Построение занятий ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения. Гимнастика для мимической мускулатуры. Построение частных методик ЛФК при поражениях периферических нервов.

### **Самостоятельная работа №6 (10 часов)**

1. Подготовка к практическим занятиям
2. Анатомия и физиология центральной и периферической нервной системы
3. Построение комплексов при инсульте, остеохондрозе, заболеваниях периферических нервов
4. Решение ситуационных задач

### **Тема №7. Лечебная физкультура в хирургии и в акушерстве и гинекологии (16 час)**

#### **Лекция №14. Лечебная физкультура после оперативных вмешательств (1 час)**

ЛФК при хирургическом лечении больных. Показания и противопоказания. Значение лечебной физкультуры в предоперационном и в послеоперационном периодах. Лечебная физкультура при операциях на органах брюшной полости. Лечебная физкультура при операциях на органах грудной полости. Методика лечебной гимнастики при операциях на сердце. Методика лечебной гимнастики при операциях на легких. Лечебная физкультура при операциях на сосудах. Методика ле-

чебной гимнастики при операциях на артериях. Методика лечебной гимнастики при операциях на венах. Лечебная физкультура при операциях на грудной железе. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания.

### **Лекция №15. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии (1 час)**

Физические упражнения в акушерстве. Физические упражнения при беременности и родах. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания. Методики физических упражнений при беременности, в родах и при неправильном положении плода. Физические упражнения в послеродовом периоде. Лечебная физкультура при неправильных положениях матки. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры. Особенности лечебной физкультуры.

### **Практика (4 часа)**

Построение частных методик ЛФК для хирургических больных в предоперационном и в послеоперационном периодах. Решение ситуационных задач. Построение частных методик ЛФК при неправильном положении плода. Построение частных методик ЛФК в послеродовом периоде. Построение частных методик ЛФК при неправильных положениях матки.

### **Самостоятельная работа №7 (10 часов)**

1. Подготовка к практическим занятиям
2. Построение комплексов лечебной гимнастики
3. Упражнения на мяче для беременных женщин

### **Ситуационные задачи**

#### **Задача №1**

Больной К., 44 года. Диагноз: Острый трансмуральный инфаркт миокарда задней стенки левого желудочка. 2-ой день болезни. Жалоб нет. ЧСС 94 удара в минуту, АД 105/70 мм рт.ст., температура тела 37,7 градусов С.

1. Можно ли назначать занятия ЛФК и почему?
2. Если ЛФК не показана, то, когда можно будет назначить процедуры?
3. Задачи ЛФК

#### **Задача №2**

Больной Т., 52 года. Диагноз: Острый повторный мелкоочаговый инфаркт миокарда. В анамнезе Ишемическая болезнь сердца, функциональный класс III, недостаточность кровообращения ПА. Течение инфаркта в стационаре неосложнённое; 2-ой день болезни. Жалоб нет. ЧСС 90 ударов в минуту, АД 110/70 мм рт.ст., температура тела 37 градусов.

1. Показано ли назначение ЛФК и почему?
2. Показан ли данному больному бег, если показан по какой?
3. Сколько минут и сколько раз в неделю должна проводиться ЛФК?
4. Какие средства, формы и методы ЛФК следует использовать

#### **Задача №3**

Больной М., 57 лет. Диагноз: Гипертоническая болезнь II стадии. АД 170/100 мм рт.ст., ЧСС на максимальной нагрузке 140 ударов в минуту.

1. Показано ли назначение ЛФК и почему?
2. Если показана ЛФК, то определите задачи ЛФК.
3. На высоте какой ЧСС должна выполняться физическая нагрузка?
4. Какие средства, формы и методы ЛФК следует использовать?

#### **Задача №4**

Больная А., 30 лет. Диагноз: Левосторонняя пневмония в язычковом сегменте. Поступила в стационар 3 дня назад с жалобами на боли в грудной клетке, усиливающиеся при дыхании, кашель с небольшим количеством мокроты, потливость, температура до 37,5 градусов.

1. Показана ли больной ЛФК?
2. Какие средства, формы и методы ЛФК следует использовать?
3. Определить продолжительность занятий ЛФК в течение дня

#### **Задача №5**

Больной Б., 53 года. Диагноз: Хроническое неспецифическое заболевание легких, бронхоэктазы в нижних долях лёгких с обеих сторон.

1. Определите задачи ЛФК
2. Методика дренажных упражнений
3. Определите соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений
4. По какому двигательному режиму будете проводить занятия ЛФК?

#### **Задача №6.**

Больная Ф., 34 года. Диагноз: Бронхиальная астма. Больна в течение 17 лет. Ремиссия 7 месяцев. Жалобы на одышку при физической нагрузке.

1. Какие средства ЛФК следует использовать?
2. Определите задачи ЛФК
3. Показаны ли больной упражнения в расслаблении?
4. Дайте рекомендации по ЛФК при выписке из стационара

#### **Задача №7.**

Больной И., 39 лет. Диагноз: Нижнедолевая левосторонняя пневмония. Состояние средней тяжести. Повышение температуры тела до 37,3 градусов, кашель с небольшим количеством мокроты, слабость, потливость.

1. Определите задачи ЛФК
2. Показаны ли дренажные упражнения?
3. Можно ли ограничиться одной процедурой в день? Если нельзя, то почему?

#### **Задача №8.**

Больная Д., 72 года. Диагноз: Хроническое неспецифическое заболевание легких, бронхоэктазы диффузные, эмфизема легких, дыхательная недостаточность III степени. Жалобы на одышку при незначительной физической нагрузке, кашель с трудно отделяемой мокротой, температура тела 37,5 градусов.

1. Имеются ли противопоказания для лечебной физкультуры?
2. Можно ли применять тренировки аэробными нагрузками?
3. Определите соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений в процедуре ЛФК

#### **Задача №9**

Больной А., 24 года. Диагноз: Язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастриальной области, слабостью, тошнотой, рвотой. Обострение на фоне стрессовой ситуации.

1. Имеются ли противопоказания для ЛФК?
2. Когда следует назначать ЛФК?
3. Какие из средств ЛФК показаны в начале курса?
4. Какие исходные положения противопоказаны в начале курса?

#### **Задача №10.**

Больная Н., 35 лет. Диагноз: Гастроптоз. Рентгенологически желудок провисает до лонного сочленения. Предъявляет жалобы на тянущие боли в животе, усиливающиеся при приёме пищи, тошноту.

1. Определите задачи ЛФК
2. Назначьте средства и формы ЛФК
3. Перечислите исходные положения, показанные больной.
4. Ограничьте продолжительность процедуры ЛФК

#### **Задача №11**

Больной У., 61 год. Диагноз: Хронический анацидный гастрит. Колоноптоз. Хронический холецистит. Находится в стационаре. Жалобы на периодические боли в эпигастриальной области.

1. Какие из средств ЛФК показаны больному?

2. Какие из средств ЛФК противопоказаны и почему?
3. Какие исходные положения следует использовать в процедуре ЛФК?

#### **Задача №12**

Больной К., 41 год. Диагноз: Ревматоидный артрит (подострая стадия). Проходит курс консервативного лечения в стационаре. Предъявляет жалобы на утреннюю скованность в голеностопных и лучезапястных суставах

1. Перечислите основные задачи ЛФК
2. Подберите средства ЛФК для предупреждения тугоподвижности в суставах
3. Определите двигательный режим. Укажите показания и сроки назначения ЛФК

#### **Задача №13**

Больная А., 44 года. Диагноз: Коксартроз правого тазобедренного сустава (стадия обострения). Проходит курс консервативного лечения в стационаре

1. Сформулируйте основные задачи ЛФК для данной пациентки
2. Определите показания и сроки назначения ЛФК
3. Определите двигательный режим, подберите физические упражнения и определите характер укладки конечности (лечение положением)
4. Определите эффективность средств ЛФК

#### **Задача №14**

Больной С., 33 года. Диагноз: Ожирение 2-ой степени. Обратился за консультацией по поводу занятий в оздоровительной группе

1. Определите обязательные условия использования средств ЛФК в тренировочных занятиях
2. Перечислите наиболее благоприятные виды движений при ожирении
3. Укажите на основании каких показателей пульса можно судить о правильности подбора мощности нагрузки

#### **Задача №15**

Больной В., 22 года. Диагноз: Ревматоидный полиартрит. Проходит курс лечения в стационаре (15-й день)

1. Определите задачи ЛФК
2. Определите показания и сроки назначения ЛФК
3. Определите период травмы
4. Перечислите физические упражнения для данного двигательного режима

#### **Задача №16**

Больной М., 68 лет. Диагноз: Перелом шейки правого бедра. 4 дня назад произведена операция: Металлоостеосинтез

1. Сформулируйте задачи ЛФК в послеоперационном периоде
2. Определите период травмы
3. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности
4. Дайте рекомендации для самостоятельных занятий

#### **Задача №17**

Больной С., 42 года. Диагноз: Перелом левого бедра в средней трети со смещением. Травму получил 12 дней назад. Выполнено скелетное вытяжение

1. Определите период травмы
2. Сформулируйте задачи ЛФК
3. Перечислите специальные упражнения для восстановления функции конечности
4. Какие упражнения можно включить в комплекс ЛФК

#### **Задача №18**

Больной Д., 25 лет. Диагноз: Повреждение глубокого сгибателя правой кисти. Проведено операционное сшивание сгибателя. Иммобилизация – гипсовая повязка

1. Определите лечебный период травмы
2. Сформулируйте задачи ЛФК
3. Перечислите специальные упражнения для восстановления функции конечности
4. Перечислите средства ЛФК, применяемые в этом периоде лечения

#### **Задача №19**

Больной М., 30 лет. Диагноз: Полный подкожный разрыв ахиллова сухожилия. Произведена пластика сухожилия 6 недель назад. Послеоперационное течение без особенностей

1. Определите период лечения
2. Сформулируйте задачи ЛФК
3. Перечислите специальные упражнения для восстановления функции конечности
4. Перечислите средства ЛФК, применяемые в этом периоде лечения

#### **Задача №20**

Больной Д., 25 лет. Диагноз: Компрессионный перелом тела второго поясничного позвонка. Находиться в стационаре 5-ый день. Травму получил 6 дней назад при падении на спину. Больной уложен на функциональную кровать с приподнятым головным концом, проводится вытяжение по оси позвоночника весом собственного тела.

1. Определите лечебный период и сформулируйте задачи ЛФК
2. Перечислите физические упражнения, рекомендованные в этом периоде
3. Назовите средства ЛФК, применяемые в этом периоде

#### **Задача №21**

Больной Г., 30 лет. Диагноз: Перелом седалищной и лонной костей таза справа. В стационаре находится 3 недели. Состояние удовлетворительное.

1. Определите лечебный период
2. Сформулируйте задачи ЛФК
3. Перечислите исходные положения, в которых следует выполнять физические упражнения
4. Укажите средства ЛФК, выполняемые в этот период

#### **Задача №22**

Больной В., 12 лет. Диагноз: «S»-образный сколиоз грудно-поясничного отдела позвоночника II степени. Предъявляет жалобы на быструю утомляемость, боли в спине, усиливающиеся при физической нагрузке.

1. Определите основные задачи ЛФК
2. Назовите формы и средства ЛФК, используемые в комплексном лечении
3. Определите лечебный режим
4. Что можно рекомендовать для занятий в домашних условиях?

#### **Задача №23**

Больной М., 15 лет. Диагноз: Юношеский кифоз. Прошёл курс амбулаторного лечения

1. На основании каких методов можно определить эффективность проведённого лечения?
2. Что можно рекомендовать для занятий в домашних условиях?
3. Можно ли больному заниматься велосипедным спортом?

#### **Задача №24**

Больная К., 37 лет. Диагноз: Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Плечелопаточный периартериит. Предъявляет жалобы на головные боли, боли в правом плечевом суставе, усиливающиеся при физической нагрузке.

1. Основные задачи ЛФК
2. Определите исходные положения и специальные физические упражнения в процедуре ЛФК
3. Перечислите средства ЛФК, используемые в комплексной терапии больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника

#### **Задача №25**

Больная А., 40 лет. Диагноз: Состояние после холецистэктомии (2-е сутки). Пульс 92 удара в минуту. АД 150/90 мм рт.ст.

1. Какие упражнения следует использовать для профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания?
2. В какие сроки следует поворачивать больного на левый бок?
3. В какие сроки после операции можно включать в комплекс ЛФК упражнения для брюшного пресса?

#### **Задача №26**

Больной С., 55 лет. Диагноз: Состояние после резекции желудка (3-и сутки). Общее состояние удовлетворительное. ЧД 18 в минуту, ЧСС 78 ударов в минуту. АД 130/85 мм рт.ст.

1. В каком лечебном периоде находится больной?
2. Какие физические упражнения с целью активизации регенеративных процессов и моторной функции желудка следует проводить в эти сроки после операции?
3. В какие сроки следует перевести больного в положение сидя?

#### **Задача №27**

Больная Н., 58 лет. Диагноз: Состояние после грыжесечения (7-е сутки). Состояние удовлетворительное. ЧД 18 в минуту, ЧСС 82 удара в минуту, АД 150/90 мм рт.ст.

1. В каком лечебном периоде находится больная?
2. В какие сроки противопоказаны упражнения для брюшного пресса?
3. Какие упражнения показаны больной?

#### **Задача №28**

Больной К., 38 лет. Диагноз: Ишемическая болезнь сердца. Атеросклероз коронарных артерий. Стенокардия напряжения и покоя IV функциональный класс. Состояние после операции аортокоронарного шунтирования (4-е сутки после операции). Состояние больного удовлетворительное, гемодинамические показатели стабильные.

1. Какой лечебный режим показан больному?
2. Какие средства ЛФК можно предложить больному для активизации его физической активности?
3. Какие физические упражнения противопоказаны больному?

#### **Задача №29**

Больной Д., 8 лет. Диагноз: Левосторонняя полисегментарная пневмония. Болен 4-ый день. Состояние средней тяжести, температура 37,3 градуса. Дыхание ритмичное. ЧД 22 в минуту. Пульс 88 ударов в минуту.

1. Основные задачи ЛФК
2. Средства ЛФК при пневмонии
3. Оформите назначения по ЛФК для данного больного

#### **Задача №30**

Больная И., 13 лет. Диагноз: Бронхиальная астма, межприступный период.

1. Какие дыхательные упражнения можно назначить данной больной?
2. Задачи ЛФК для данной больной
3. Определение эффективности процедур ЛФК

### **4. Образовательные технологии – показать распределение интерактивных часов**

В процессе преподавания дисциплины используются как классические формы и методы обучения (лекции, практические занятия), так и активные методы обучения. Интерактивные методы обучения – наиболее современная форма активных методов.

Интерактивное обучение – это диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель

чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Основным методом обучения является метод практического выполнения двигательных действий, в ходе которого студенты овладевают навыками в технике лечебной физической культуры. При этом соблюдаются этапы формирования двигательных навыков: создание представления и первоначального разучивания; углубленного и детализированного разучивания и совершенствования.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

1. Посещение 1-ой лекции 0,5 балла (8 лекций) – 4,0 балла
2. Посещение практического занятия 1,0 балл (16 занятий) – 16 баллов
3. Решение ситуационной задачи 3,0 балла (6 задач) – 18 баллов
4. Составление комплекса ЛФК 2,0 балла (7 комплексов) – 14 балла

Итого 52 балла

*Указываются темы эссе, рефератов, курсовых работ и др. Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины)*

#### **Контрольные вопросы для окончательной аттестации студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура» (аттестация, индивидуальная работа, ликвидация задолженности)**

##### **Раздел 1. Общие основы лечебной физкультуры**

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме.
2. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
3. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
4. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полунин, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин и др.).
5. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
6. Какова роль В.В. Гориновского в развитии ЛФК в нашей стране?
7. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
8. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
9. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
10. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.

##### **Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры**

1. Расскажите об эпидемиологии и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Дайте характеристику степеней недостаточности кровообращения.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Основы методики занятий ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
5. Дайте определение атеросклероза. Расскажите о задачах и методике ЛФК при этом заболевании.
6. Дайте определение ИБС. Расскажите о методике ЛФК при ИБС в межприступный период.
7. Методы определения толерантности к физической нагрузке у больных ИБС.
8. Дайте определение инфаркта миокарда. Расскажите о задачах и методике ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
9. Расскажите о задачах и методике ЛФК на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.
10. Дайте определение гипертонической болезни. Расскажите об этиопатогенезе этого заболевания.
11. Классификация ГБ. Клиническая картина ГБ.
12. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства применяются для лечения ГБ? Показания и противопоказания к применению ЛФК.
14. Задачи и особенности методики ЛФК при гипертоническом кризе на стационарном этапе реабилитации.
15. Задачи и особенности методики ЛФК на санаторном этапе реабилитации.
16. Задачи и особенности методики ЛФК на поликлиническом этапе реабилитации.
17. Расскажите о приобретенных пороках сердца и вызванных ими нарушениях кровообращения.
18. Расскажите о методике ЛФК при пороках сердца в зависимости от недостаточности или компенсированности кровообращения.
19. Дайте определение облитерирующего эндартериита. Расскажите о стадиях этого заболевания.
20. Каковы задачи ЛФК при облитерирующем эндартериите?
21. Расскажите о методике ЛФК при различных стадиях заболевания.
22. Этиология и патогенез варикозного расширения вен нижних конечностей.
23. Причины возникновения и клиническая картина этого заболевания.
23. Задачи и методика ЛФК при варикозном расширении вен.
24. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
25. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Какие типы дыхания в ней используются?
26. Задачи и методика ЛФК при пневмониях.
27. Какие двигательные режимы используются в методике ЛФК при воспалении легких?
28. Какие показатели позволяют судить о восстановлении функции внешнего дыхания?
29. Задачи и методика ЛФК при хронической пневмонии. Лечебно-восстановительная тренировка при хронической пневмонии.
30. Задачи ЛФК при плеврите.
31. Специальные физические упражнения при плеврите.
32. Методика ЛФК при бронхиальной астме (в подготовительном и тренировочном периодах).
33. Специальные упражнения для больных с бронхиальной астмой.
34. Задачи ЛФК при эмфиземе легких.

35. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
36. Задачи и методика ЛФК при хроническом и остром бронхитах.
37. Задачи и методика ЛФК при бронхоэктатической болезни.
38. Специальные дренажные упражнения при бронхоэктатической болезни и бронхитах.
39. Особенности методики ЛФК при различных формах туберкулеза легких.
40. Методы определения эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
41. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.
42. Задачи и методика ЛФК при различных формах гастрита.
43. Задачи и методика ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
44. Методика ЛФК при колитах.
45. Задачи и методика ЛФК при дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей.
46. Задачи и методика ЛФК при спланхоптозе.
47. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.
48. Задачи и методика ЛФК при пиелонефрите и гломерулонефрите.
49. Задачи и методика ЛФК при мочекаменной болезни.
50. Расскажите о значении физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
51. Дайте определение ожирения. Перечислите факторы, способствующие его развитию.
52. Назовите формы и степени ожирения.
53. Как ожирение влияет на деятельность других органов и систем организма?
54. Задачи и методика ЛФК при ожирении.
55. Какие средства и методы ЛФК могут быть использованы при ожирении?
56. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете.
57. Задачи и методика ЛФК при различных формах сахарного диабета.
58. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
59. Задачи и методика ЛФК в различные периоды при артритах.
60. Расскажите о роли пассивных движений при лечении артритов.
61. Задачи и методика ЛФК при артрозах.
62. Какие средства ЛФК наиболее эффективны при заболеваниях суставов?
63. Назовите периоды занятий ЛФК для травматических больных и дайте краткую их характеристику.
64. Задачи ЛФК в 1-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
65. Методика ЛФК в 1-м периоде.
66. Задачи ЛФК во 2-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
67. Методика ЛФК во 2-м периоде.
68. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.
69. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях.
70. Задачи и методика ЛФК при медиальных переломах шейки бедра.
71. Методика обучения больных ходьбе на костылях при переломах шейки бедра.
72. Специальные упражнения при переломах лодыжек.
73. Задачи и методика ЛФК при переломах костей стопы.
74. Расскажите о диафизарных переломах плечевой кости и способах иммобилизации при этих травмах.
75. Методика ЛФК при переломах плечевой кости.
76. Расскажите о видах переломов костей предплечья и способах иммобилизации при этих травмах.
77. Методика ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья.
78. Методика ЛФК при переломе лучевой кости в «типичном месте».
79. Задачи и методика ЛФК при переломах и вывихах ключицы.
80. Методика ЛФК при различных переломах лопатки.

81. Расскажите о видах переломов костей кисти и способах иммобилизации при этих травмах.
82. Методика ЛФК при переломах пястных костей.
83. Назовите виды повреждений суставов. Задачи и методика ЛФК при внутрисуставных переломах и вывихах.
84. Задачи и методика ЛФК при переломе шейки плечевой кости.
85. Расскажите о первичном и привычном вывихах плеча. Задачи и методика ЛФК для спортсменов при привычном вывихе плеча.
86. Задачи и методика ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.
87. Задачи и методика ЛФК после менискэктомии.
88. Расскажите о функциях позвоночника.
89. Задачи и методика ЛФК в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков.
90. Задачи и методика ЛФК во 2-м периоде.
91. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.
92. Назовите методы лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков.
93. Задачи и методика ЛФК при функциональном методе лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков (1—4-й периоды).
94. Задачи и методика ЛФК при переломах костей тазового кольца.
95. Механизм лечебного действия физических упражнений при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки.
96. Задачи и методика ЛФК при операциях по поводу врожденного и приобретенного пороков сердца в предоперационном периоде.
97. Задачи и методика ЛФК в послеоперационном периоде.
98. Задачи и методика ЛФК при аортокоронарном шунтировании.
99. Назовите периоды ЛФК при оперативных вмешательствах на легких.
100. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде.
101. Профилактика каких осложнений осуществляется с помощью ЛФК в раннем послеоперационном периоде?
102. Задачи и методика ЛФК в позднем и отдаленном послеоперационных периодах.
103. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде при операциях на органах брюшной полости.
104. Профилактика каких осложнений с помощью ЛФК осуществляется в раннем послеоперационном периоде?
105. Задачи и методика ЛФК в позднем и отдаленном послеоперационных периодах.
106. Методика ЛФК после оперативных вмешательств по поводу язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
107. Методика ЛФК после холецистэктомии.
108. Какие периоды в методике ЛФК выделяют после ампутации конечностей?
109. Задачи и методика ЛФК в раннем послеоперационном периоде.
110. Задачи и методика ЛФК в период подготовки к протезированию.
111. Задачи и методика ЛФК в период овладения протезом.
112. Дооперационная подготовка культы и ее тренировка после операции.
113. Общие задачи ЛФК при нарушениях осанки.
114. Временные противопоказания к применению ЛФК при различных видах нарушений осанки у детей.
115. Организационно-методические требования к проведению занятий при нарушениях осанки.
116. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
117. Специальные упражнения при нарушениях осанки (на примере одного из видов нарушений).
118. Основные формы ЛФК при нарушениях осанки для дошкольников и школьников.

119. Двигательные тесты для оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой.
120. Основные средства ЛФК, используемые при консервативном лечении сколиозов.
121. Методика ЛФК при сколиотической болезни.
122. Характеристика симметричных, асимметричных и деторсионных упражнений.
123. Что такое корригирующая гимнастика? Дайте характеристику каждой части занятия.
124. Двигательные тесты, характеризующие силу мышц-сгибателей и разгибателей туловища.
125. Занятия лечебным плаванием при сколиозе.
126. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.
128. Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии.
129. В чем различия механизмов возникновения ишемических и геморрагических инсультов?
130. Задачи и методика ЛФК на первом этапе восстановительного лечения после инсульта.
131. Лечение положением на первом этапе. Методика типичных укладок при гемипарезах.
132. Задачи и методика ЛФК на втором этапе восстановительного лечения.
133. Задачи и методика ЛФК на третьем этапе восстановительного лечения после инсульта.
134. Особенности методики восстановления навыка ходьбы после инсульта.
135. Оценка эффективности восстановительного лечения после инсульта.
136. Задачи и средства ЛФК в раннем периоде ТБСМ.
137. Задачи и средства ЛФК в промежуточном периоде ТБСМ.
138. Особенности методики ЛФК при травме шейного отдела спинного мозга.
137. Методика восстановления функции ходьбы при ТБСМ.
140. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе.
141. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе.
142. Каковы задачи и средства ЛФК при невралгии?
143. Каковы задачи и методика ЛФК при истерии?
144. Каковы задачи и методика ЛФК при психастении?
142. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями в период беременности.
143. Каковы основные задачи и особенности занятий физическими упражнениями в каждом триместре беременности?
144. Характеристика наиболее распространенных видов двигательной активности для беременных женщин.
145. Занятия физическими упражнениями в послеродовой период.

## **Тестовые задания**

### **Вариант теста № 1**

#### **1. ФОРМЫ ЛФК**

- а). двигательные режимы
- б). утренняя гигиеническая гимнастика
- в). массаж
- г). физические упражнения

#### **2. УКАЖИТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- а). ходьба
- б). приседания
- в). ползание

#### **3. ПОСТУРАЛЬНЫМИ НАЗЫВАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ**

- а). бег на месте
- б). лечение положением
- в). упражнения с нагрузкой
- г). упражнения, выполняемые мысленно

4. **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЮЩЕЕСЯ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫМ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА**
  - а). сидя
  - б). стоя
  - в). лёжа на спине
  - г). лёжа на животе
5. **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЮЩЕЕСЯ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫМ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ**
  - а). сидя
  - б). стоя
  - в). лёжа на спине
  - г). лёжа на животе
6. **УПРАЖНЕНИЯ, В ОСНОВЕ КОТОРЫХ ЛЕЖАТ БЕЗУСЛОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ**
  - а). рефлекторные
  - б). идеомоторные
  - в). постуральные
  - г). изометрические
7. **УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ МЫСЛЕННО НАЗЫВАЮТСЯ**
  - а). рефлекторные
  - б). идеомоторные
  - в). постуральные
  - г). изометрические
8. **ДЕЙСТВИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**
  - а). устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
  - б). укрепляют мышечный корсет
  - в). увеличивают объем движений
9. **МЕТАНИЕ ОТНОСИТСЯ К УПРАЖНЕНИЯМ**
  - а). гимнастическим
  - б). спортивно-прикладным
  - в). игровым
10. **"БЛИЖНИЙ ТУРИЗМ" ЯВЛЯЕТСЯ**
  - а). средством ЛФК
  - б). формой ЛФК
  - в). методом ЛФК
11. **"ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ" ЯВЛЯЮТСЯ**
  - а). средством ЛФК
  - б). формой ЛФК
  - в). методом ЛФК
12. **ПЛАВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕМ**
  - а). гимнастическим
  - б). спортивным
  - в). игровым
13. **УКАЖИТЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НАИБОЛЕЕ НАГРУЗОЧНОЕ ДЛЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ БРЮШНОЙ СТЕНКИ**
  - а). при фиксированных ногах
  - б). при фиксированном туловище
14. **БИОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА, ЛЕЖАЩАЯ В ОСНОВЕ ЛФК**
  - а). защитная
  - б). двигательная
  - в). чувствительная
15. **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ХАРАКТЕРУ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ ДЕЛЯТСЯ НА**
  - а). идеомоторные
  - б). специальные
  - в). общеукрепляющие
16. **ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СТЕПЕНИ АКТИВНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА**

- а). активные
  - б). статические
  - в). изометрические
- 17. ПАРАМЕТР, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ИНСТРУКТОРОМ ЛФК, ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КРИВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**
- а). частота дыхания
  - б). частота пульса
  - в). уровень АД
- 18. ПОКАЗ УПРАЖНЕНИЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗЕРКАЛЬНЫМ**
- а). да
  - б). нет
- 19. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ЛГ НА I СТУПЕНИ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**
- а). борьба с гипокинезией
  - б). профилактика пролежней
  - в). борьба с атонией кишечника
- 20. НА I СТУПЕНИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА НАГРУЗКА ДАЕТСЯ НА**
- а). мелкие мышечные группы
  - б). средние мышечные группы
  - в). крупные мышечные группы
- 21. МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ ПРИБАВКА ПУЛЬСА НА I СТУПЕНИ ЛЕЧЕНИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА**
- а). 10 - 15 ударов в минуту
  - б). 15 - 20 ударов в минуту
  - в). 20 - 25 ударов в минуту
- 22. ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА III СТУПЕНИ ЛЕЧЕНИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА ВКЛЮЧАЕТ**
- а). ходьба на расстоянии 200 метров
  - б). ходьба на 500 метров
  - в). подъем до 3 этажа
- 23. МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ ЛГ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА НА III СТУПЕНИ**
- а). индивидуальный
  - б). малогрупповой
  - в). групповой
- 24. ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ НА СРЕДНИЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ НА IV СТУПЕНИ ЛГ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**
- а). 2 - 4
  - б). 4 - 6
  - в). 6 - 8
- 25. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ**
- а). до 40 лет
  - б). до 50 лет
  - в). до 60 лет
  - г). до 70 лет
- 26. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРУЮЩЕГО РЕЖИМА ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**
- а). 2 – 3 месяца
  - б). 3 – 4 месяца
  - в). 4 – 6 месяцев
- 27. ТЕМП УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**
- а). медленный
  - б). средний
  - в). быстрый
- 28. ОПТИМАЛЬНАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПРИ КОМПЕНСИРОВАННЫХ ПОРОКАХ СЕРДЦА**
- а). 40%
  - б). 50%
  - в). 60%
  - г). 70%

29. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ II СТЕПЕНИ ЛГ
- а). показана
  - б). противопоказана
30. ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ЛГ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
- а). 30%
  - б). 40%
  - в). 50%
  - г). 60%
31. СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
- а). на расслабление
  - б). упражнения на укрепление всех мышц
  - в). активные упражнения с факторами облегчения
32. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ЛФК ПРИ МИОКАРДИОДИСТРОФИИ ЯВЛЯЮТСЯ
- а). борьба с явлениями дыхательной недостаточности
  - б). регуляция внутрибрюшного давления
  - в).
33. ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛФК ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ - II СТЕПЕНИ ВЫБИРАЮТСЯ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ
- а). стоя
  - б). на четвереньках
  - в). сидя
  - г). лежа с приподнятым изголовьем
34. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ II-Б СТЕПЕНИ ИСПОЛЬЗУЮТ
- а). игры малой подвижности
  - б). упражнения для мелких и средних мышечных групп верхних и нижних конечностей
  - в). лёгкий бег
35. ЗАДАЧИ ЛГ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ II-Б СТЕПЕНИ ЯВЛЯЮТСЯ
- а). стимуляция экстракардинарных факторов
  - б). восстановление функции ССС
  - в). восстановление функции дыхательной системы
36. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГИПОТОНИИ
- а). упражнение с отягощением
  - б). на координацию
  - в). на расслабление
  - г). идеомоторные
37. ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ЛГ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ НА СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ
- а). 8 - 13
  - б). 10 - 12
  - в). 12 – 15
  - г). 15 - 18
38. КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРУПНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ II-А СТЕПЕНИ
- а). 2 – 3 раза
  - б). 6 – 8 раз
  - в). 10 – 15 раз
39. ЭВАКУАЦИИ СОДЕРЖИМОГО БРОНХОВ СПОСОБСТВУЕТ
- а). статическое дыхание
  - б). диафрагмальное дыхание
  - в). звуковая дыхательная гимнастика
  - г). дренажное упражнение
40. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ЛГ ПРИ ПЛЕВРИТАХ
- а). профилактика пневмонии
  - б). предупреждение образования спаек
  - в). увеличение ЖЕЛ
41. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ПРИ ПНЕВМОНИИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ
- а). каждый час бодрствования

- б). каждые 2 часа бодрствования
  - в). каждые 3 часа бодрствования
  - г). 2 раза в день
- 42. СООТНОШЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПНЕВМОНИИ НА ПОЛУПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ**
- а). 1 : 1
  - б). 2 : 1
  - в). 3 : 1
  - г). 4 : 1
- 43. МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ ЛГ ПРИ ПНЕВМОНИИ НА СВОБОДНОМ РЕЖИМЕ**
- а). малогрупповой
  - б). индивидуальный
  - в). групповой
- 44. ДРЕНИРОВАНИЕ ПРАВОЙ НИЖНЕЙ ДОЛИ ЛЕГКОГО ПРОВОДЯТ**
- а). лежа на левом боку
  - б). лежа на животе
  - в). лежа на правом боку
  - г). лежа на спине
- 45. ЗАДАЧИ ЛГ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**
- а). увеличить экскурсию грудной клетки
  - б). профилактика спаек
  - в). рассасывание инфильтратов
- 46. ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ ВЕДУЩИМ ЯВЛЯЕТСЯ**
- а). тренировка удлинённого выдоха
  - б). тренировка навыка полного дыхания
  - в). нормализация функции сердечно-сосудистой системы
- 47. ЛГ ПРИ ПНЕВМОНИИ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ**
- а). одышке
  - б). ЧСС 150 ударов в минуту
  - в). температуре 37 градусов
  - г). слабости
- 48. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЛГ ПРИ ПНЕВМОНИИ НА ПОЛУПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ**
- а). ежа
  - б). сидя
  - в). полусидя
  - г). всё выше перечисленное
- 49. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ**
- а). динамические
  - б). статические
  - в). брюшные
  - г). звуковые
- 50. ЛГ ПРИ ГРЫЖЕ ПИЩЕВОДНОГО ОТВЕРСТИЯ ПРОВОДЯТ**
- а). через 2 часа после еды
  - б). через 4 часа после еды
  - в). сразу после еды
- 51. ПРИ ГРЫЖЕ ПИЩЕВОДНОГО ОТВЕРСТИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ**
- а). наклоны туловища вперед
  - б). прыжки
  - в). приседания
  - г). повороты туловища в бок
- 52. ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ НАГРУЗКА НА БРЮШНОЙ ПРЕСС**
- а). минимальная
  - б). максимальная
  - в). средняя
- 53. ЛГ ПРИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ПРОТИВОПОКАЗАНА**
- а). да

- б). нет
- 54. ПРИ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ В I ПОЛОВИНЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НА ЖИВОТЕ**
  - а). вводится
  - б). исключается
  - в). редко используется
- 55. ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**
  - а). дыхательные
  - б). динамические
  - в). на координацию
- 56. ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА СТРАДАЮТ МЫШЦЫ**
  - а). мимические
  - б). жевательные
- 57. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЛОКТЕВОГО НЕРВА**
  - а). отведение первого пальца
  - б). разгибание первого пальца
  - в). приведение первого пальца
- 58. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОРАЖЕНИИ СРЕДИННОГО НЕРВА**
  - а). приведение первого пальца
  - б). разгибание первого пальца
  - в). отведение первого пальца
  - г). противопоставление первого пальца остальным пальцам кисти
- 59. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОРАЖЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА**
  - а). сгибание в коленном суставе
  - б). разгибание в коленном суставе
  - в). отведение в тазобедренном суставе
- 60. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОРАЖЕНИИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО НЕРВА**
  - а). разгибание голени
  - б). разгибание стопы
  - в). сгибание стопы
- 61. ЗАДАЧИ ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**
  - а). общее укрепление организма
  - б). снижение тонуса спастического тонуса мышц
  - в). укрепление спастических групп мышц
  - г). уменьшение болей
- 62. ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ УКРЕПЛЯЮТ**
  - а). мышцы задней поверхности голени
  - б). мышцы бедра
  - в). мышцы живота
  - г). мышцы поясницы
- 63. СУТУЛОВАТОСТЬ - ЭТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ С**
  - а). увеличением грудного изгиба
  - б). уменьшением грудного изгиба
  - в). увеличением поясничного изгиба
  - г). уменьшением поясничного изгиба
- 64. ПРИ КАКОМ ЗАБОЛЕВАНИИ ФОРМИРУЕТСЯ ГОРБ**
  - а). инфаркт миокарда
  - б). сколиотическая болезнь
  - в). перелом позвоночника
  - г). неврит лицевого нерва
- 65. ТОРСИЯ ПОЗВОНКОВ НАБЛЮДАЕТСЯ ПРИ**
  - а). нарушениях осанки
  - б). болезни Бехтерева
  - в). остеохондрозе
  - г). сколиотической болезни
- 66. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО ПЕРИОДА ПРИ ВЫВИХАХ**
  - а). на увеличение амплитуды движений в суставе
  - б). на укрепление мышц, окружающих сустав

- в). маховые
- 67. ОПТИМАЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В III ПЕРИОДЕ ПРИ КОМПРЕССИОННОМ ПЕРЕЛОМЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ**
- а). лежа на животе  
б). стоя на коленях  
в). сидя
- 68. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА III ПЕРИОДА ЛЕЧЕНИЯ КОМПРЕССИОННЫХ ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНОЧНИКА**
- а). снятие боли и отеков  
б). формирование мышечного корсета  
в). формирование правильной осанки  
г). восстановление утраченной функции
- 69. У БОЛЬНОГО С ПЕРЕЛОМОМ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ НАЛИЧИИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ, ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРОВОДИТСЯ**
- а). без учета неврологических осложнений  
б). с обязательным учетом неврологических изменений
- 70. РАЗРАБОТКУ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА НАЧИНАЮТ С**
- а). сгибания стопы  
б). пронации стопы  
в). супинации стопы  
г). круговых движений стопы
- 71. КОСТНАЯ МОЗОЛЬ НЕ ОБРАЗОВАЛАСЬ, ЛГ**
- а). проводят  
б). не проводят
- 72. ПРИ АРТРИТАХ ЛГ НАЧИНАЮТ**
- а). в острой стадии заболевания  
б). в период ремиссии  
в). на любой стадии
- 73. ЛГ ПРИ АРТРИТАХ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ**
- а). резкой болезненности  
б). отечности суставов  
в). ограничении объема движений
- 74. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**
- а). идеомоторные  
б). на вытяжение позвоночника  
в). на расслабление мышц
- 75. ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ЛГ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ**
- а). индивидуальность  
б). систематичность  
в). от простого к сложному
- 76. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ЛГ ПРИ ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОМ ПЕРИАРТРИТЕ**
- а). восстановление мышечной силы  
б). сохранение изолированных движений в суставе  
в). устранение контрактуры
- 77. ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА С ЦЕЛЬЮ ВЫТЯЖЕНИЯ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАНЯТИЯ НА**
- а). шведской стенке  
б). велотренажере  
в). диске здоровья
- 78. ПОКАЗАНА ЛИ ЛГ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ МАТКИ**
- а). да  
б). нет  
в). иногда по назначению врача
- 79. ЛФК В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ СПОСОБСТВУЕТ**
- а). улучшению сна  
б). улучшению деятельности кишечника  
в). нормализации АД
- 80. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – В РАННЕМ ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ ПРИ НАРУШЕНИИ ЦЕЛОСТНОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА**

- а). лёжа на спине  
 б). стоя  
 в). сидя
- 81. УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА СПОСОБСТВУЮТ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ**  
 а). ягодич  
 б). внутренней группы мышц бедра  
 в). наружной группы мышц бедра  
 г). передней брюшной стенки
- 82. ОПТИМАЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ОПУЩЕНИИ МАТКИ**  
 а). сидя  
 б). стоя  
 в). лёжа с приподнятым тазом

### ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	б	29	а	57	в
2	а	30	г	58	г
3	б	31	б	59	а
4	в	32	в	60	б
5	г	33	г	61	б
6	а	34	б	62	а
7	а	35	а	63	а
8	а	36	а	64	б
9	б	37	а	65	г
10	б	38	а	66	б
11	б	39	г	67	а
12	б	40	б	68	г
13	а	41	а	69	б
14	б	42	в	70	а
15	а	43	в	71	б
16	а	44	а	72	б
17	б	45	а	73	а
18	а	46	а	74	в
19	а	47	б	75	б
20	а	48	г	76	б
21	а	49	в	77	а
22	а	50	а	78	а
23	б	51	а	79	б
24	а	52	а	80	а
25	в	53	б	81	в
26	в	54	б	82	в
27	а	55	б		
28	в	56	а		

### 6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Методические рекомендации к практическим занятиям. Программа реализуется только на практических занятиях и самостоятельной работе студентов.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту необходимо

выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента. На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

**в) Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы**

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

**г) Подготовка к контрольным мероприятиям**

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал практических занятий по отмеченным преподавателям темам. Формой итоговой аттестации является зачет, студент может получить зачет при выполнении самостоятельных работ в объеме не менее 60 % от общего объема.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а). основная литература**

- **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 608 с.: ил.

ISBN 5-691-00769-6.

- **Епифанов В.А.**, Лечебная физическая культура: Учебное пособие для вузов/В. А. Епифанов **Издательство:** ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 568 с.

ISBN: 978-5-9704-1463-7 ОТАР-Медиа, 2002 г., 560 стр., 5-9231-0214-5, 204\*144\*24 мм., тираж: 3000

- **Попов С.Н., Валеев Н.М.** Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

- **Третьякова, Н. В.** Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 357 с.

### **б). дополнительная литература**

- Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. М., 2002.

- **Ковалев Н.А.** Поясничный остеохондроз. М., 2006.

- **Коган О.Г.** Реабилитация больных при травмах позвоночника и спинного мозга. М., 1975.

- **Ловейко И.Д., Фонарев М.И.** Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. 2 е изд., перераб. Л., 2003.

- **Николаева Л.Ф., Аронов Д.М.** Реабилитация больных с ишемической болезнью сердца. М., 2003.

- **Попов Н.С.** Лечебная физическая культура. 2 е изд. М.: Академия, 2005

- **Пропастин Г.Н.** Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физкультуры при заболеваниях желудка: Автореф. дис. д ра мед. наук. М., 1970.

- **Темкин И.Б.** Упражнения в изометрическом режиме при болезнях органов кровообращения. М., 1977.

- **Шарафанов А.А.** Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и ожирении. Ставрополь, 2004.

- **Юмашев Г.С.** Травматология и ортопедия. М., 1977

### **в). Включить программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=634225](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=634225)
2. «Э.Н.Вайнер. Лечебная физическая культура. Учебник»: Флинт, Наука; Москва; 2011
3. ISBN 978 5 9765 0315 1, 978 5 02 034687 1
4. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Ерёмушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — 978-5-9907239-7-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>
5. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70620.html>

## **8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины**

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Содержание программы по дисциплине представлено в сети Интернет или локальной сети вуза (факультета). Для обучающихся должна быть обеспечена возможность оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

1. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
2. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
3. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
4. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
5. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
6. Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)
7. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
8. Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

## **Справочные правовые системы**

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Sports Российской Федерации. — Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

## **Поисковые системы**

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

## **Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
3. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
5. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
7. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
8. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

### Международные базы данных

1. Web of Science – самая авторитетная в мире аналитическая и цитатная база данных журнальных статей, размещается на поисковой платформе Web of Knowledge.
2. **Web of Knowledge** – поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций, предоставляемая компанией Clarivate Analytics.
3. Основу БД составляют:
4. Science Citation Index Expanded – индекс цитирования по естественным и точным наукам – естественно-научные, технические и медицинские журналы;
5. Social Sciences Citation Index (SSCI) – индекс цитирования по социальным наукам – журналы по экономическим и общественным наукам;
6. Arts&Humanities Citation Index (A&HCI) – индекс цитирования по искусству и гуманитарным наукам – журналы по археологии, архитектуре, всем видам искусства, литературе, истории, философии, религии.
7. **Scopus**
8. Scopus (SciVerse Scopus) (<http://www.scopus.com>) – крупнейшая в мире мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных, созданная издательской корпорацией Elsevier. Одной из основных функций этой базы данных является встроенная в поисковую систему информация о цитировании. Scopus охватывает свыше 18 тыс. научных журналов от 5 тыс. научных издательств мира, включая около 200 российских журналов, 13 млн патентов США, Европы и Японии, материалы научных конференций. Scopus в отличие от Web of Science не включает издания по гуманитарным дисциплинам и искусству, содержит небольшую долю журналов по социальным наукам – не более 17%, и в процентном отношении гораздо шире отражает естественные науки и технику – 83%.

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Автор:

старший преподаватель кафедры

физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ Т.Н. Еланцева

Рецензент:

И.о. заведующего кафедрой физической культуры

и спорта к.п.н, доцент \_\_\_\_\_

С.А. Пронкина

Рабочая программа дисциплины «Практикум по основам спортивной тренировки» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта от 24 июня 2018 года, протокол № 10.

Рабочая программа дисциплины «Основы спортивной тренировки» утверждена на заседании Ученого Совета Института психологии и педагогики от «26» июня 2018 г. Протокол № 8