

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И
ПОВРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Программы физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях различных систем организма» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №946) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Крукович Е.В.

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 18.05.2026 , протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гайнуллина Ю.И.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1695894448
Номер транзакции	0000000000F9F980
Владелец	Гайнуллина Ю.И.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения учебной дисциплины «Программы физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях различных систем организма» является усвоение студентами теоретических основ предмета, приобретение практических навыков осуществления физической реабилитации пациентам с различными заболеваниями и повреждениями.

Задачи дисциплины:

1. Изучение возможностей восстановления здоровья человека при заболеваниях (травмах) с помощью физической реабилитации.
2. Освоение современных методов и средств физической реабилитации для больных с заболеваниями (травмами) различных половозрастных групп и степени инвалидности.
3. Обобщение и внедрение в профессиональную деятельность передового опыта по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека путем использования средств и методов физической реабилитации.
4. Совершенствование индивидуальных программ реабилитации и современных способов реабилитации для устранения оставшихся ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ОПК-6 : Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной	ОПК-6.1к : Обосновывает план реабилитационной (восстановительной) деятельности, выбирая необходимые средства, формы и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при наиболее часто встречающихся видах заболеваний, повреждений и дефектов	РД8	Знание	Знает факторы риска и патогенетические механизмы, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний

	физической культуры в индивидуальную программу реабилитации				
--	---	--	--	--	--

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Воспитание уважения к истории и культуре России	Гражданственность	Активная жизненная позиция
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Гуманизм	Гуманность
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Коллективизм	Осознание ценности профессии Креативное мышление
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Умение работать в команде и взаимопомощь

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Программы физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях различных систем организма» предусмотрено обязательной частью учебного плана ОПОП 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Физическая реабилитация». Данный курс готовит выпускников магистратуры к решению профессиональных в области профессиональной деятельности по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов физической реабилитации в индивидуальную программу реабилитации.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.Б	1	4	21	8	12	0	1	0	123	Э
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.Б	2	4	21	8	12	0	1	0	123	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре- зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1 семестр							
1	Теоретические основы физической реабилитации	РД1, РД5, РД8	2	0	0	18	дискуссия
2	Теоретические основы лечебной гимнастики	РД1, РД5, РД8	2	1	0	15	дискуссия
3	Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах	РД1, РД5, РД8	0	2	0	14	Ситуационные задачи
4	Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	2	0	0	10	конспект
5	Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	0	1	0	10	дискуссия
6	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	0	1	0	10	конспект
7	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	0	1	0	10	тест

8	Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	0	1	0	10	конспект
9	Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	0	1	0	10	Ситуационные задачи
10	Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД9, РД10, РД11	0	1	0	10	конспект
11	Лечебная физическая культура при травмах и переломах	РД1, РД5, РД8	0	1	0	10	тест
2 семестр							
12	Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	1	1	0	15	тест
13	Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	РД1, РД2, РД5, РД6, РД9	1	2	0	10	конспект
14	Лечебная физическая культура при ампутациях	РД1, РД5, РД8	0	2	0	14	дискуссия
15	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе	РД1, РД5, РД8	1	1	0	18	конспект
16	Лечебная физическая культура при плоскостопии	РД1, РД5, РД8	1	1	0	15	Ситуационные задачи
17	Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	РД1, РД3, РД5, РД7, РД10, РД11	2	1	0	10	Ситуационные задачи
18	Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	РД1, РД2, РД4, РД5, РД6, РД9	2	1	0	10	тест
19	Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	РД1, РД3, РД4, РД5, РД7, РД10, РД11	2	1	0	10	дискуссия
20	Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	РД1, РД3, РД4, РД5, РД7, РД10, РД11	1	1	0	10	Ситуационные задачи
21	Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	РД1, РД3, РД4, РД5, РД7, РД10,	1	1	0	15	тест

		РД11					
Итого по таблице			18	22	0	254	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

1 семестр

Тема 1 Теоретические основы физической реабилитации.

Содержание темы: Классификация нарушений основных функций организма человека. Причины. Понятие ЛФК и ее значение. Цель, задачи и основы ЛФК. Основные формы, средства и методы ЛФК. Двигательные режимы, как составной элемент лечебного режима. Краткая характеристика двигательных режимов в стационаре и санатории.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, чтение рекомендованной литературы.

Тема 2 Теоретические основы лечебной гимнастики.

Содержание темы: Характеристика утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, лечебной дозированной ходьбы и др. Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика как составная часть ЛФК. Основные принципы оздоровительных физических нагрузок. Методологические аспекты применения физических нагрузок. Процедура лечебной гимнастики (ЛГ), методики ЛФК в различные периоды заболеваний.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, чтение рекомендованной литературы.

Тема 3 Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах.

Содержание темы: Лечебное использование физических упражнений как лечебно-профилактический процесс. Обоснование применения ЛФК, механизм действия физических упражнений. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Средства и методы ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений: гимнастические, спортивно-прикладные, игры. Формы ЛФК. Особенности организации занятий ЛФК при заболеваниях, врожденных аномалиях, повреждениях и травмах, операциях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к решению ситуационных задач, чтение рекомендованной литературы.

Тема 4 Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.

Содержание темы: Общие сведения об атеросклерозе и ИБС, распространенность процесса. Атеросклероз. Этиопатогенез, факторы риска, течение, симптомы (классификация по локализации процесса, осложнения). Принципы профилактики и лечение, влияние ЛФК, методика. ИБС – этиология (факторы риска, формы проявления). Стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз. Влияние ЛФК, методика.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 5 Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов.

Содержание темы: Краткие данные клинической характеристики гипертонической, гипотонической болезни, сосудистой дистонии. ЛФК при гипертонической, гипотонической болезнях, сосудистой дистонии. Влияние ЛФК и принципы методики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, чтение рекомендованной литературы.

Тема 6 Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема).

Содержание темы: Бронхиты, понятие, причины, основные симптомы хронического бронхита (необструктивного, гнойного). Хроническая обструктивная болезнь легких – понятие, этиология, классификация, основные симптомы, задачи ЛФК и принципы методики. Принципы лечения. Обоснование применения ЛФК. Задачи и принципы методики. Пневмония – понятие, причины, основные симптомы, течение. Особенности применения ЛФК в различные периоды болезни. Плеврит – понятие, виды плеврита, основные симптомы, задачи ЛФК и принципы методики. Бронхиальная астма – понятие, причины, основные симптомы, течение. Особенности применения ЛФК в различные периоды болезни. Бронхоэктатическая болезнь – понятие, причины, основные симптомы, течение. Особенности применения ЛФК в различные периоды болезни.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 7 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения.

Содержание темы: Краткие данные об этиологии, патогенезе, основных симптомах заболеваний органов пищеварения. Основные клинические данные наиболее часто встречающихся заболеваний органов пищеварения (желудка, кишечника, печени, гастроптозе). Обоснование применения ЛФК, механизм действия физических упражнений и методика ЛФК в различные периоды заболеваний.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованной литературы.

Тема 8 Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы.

Содержание темы: Пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь, нефроптоз. Понятие, причины, клинические симптомы. Задачи и методика ЛФК.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 9 Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ.

Содержание темы: Краткие данные об этиологии, патогенезе, основных симптомах расстройства обмена веществ. Заболевания эндокринных желез. Сахарный диабет – понятие, виды, симптомы. Комплексное лечение. ЛФК, ее задачи. Особенности методики.

Ожирение – понятие, виды, степени, сущность алиментарного ожирения. Роль гиподинамии, симптомы. Комплексное лечение ожирения. ЛФК, ее задачи. Особенности методики. Подагра. Понятие о заболевании, симптомы, течение. ЛФК при подагре. Особенности методики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к решению ситуационных задач, чтение рекомендованной литературы.

Тема 10 Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде.

Содержание темы: Наиболее распространенные гинекологические заболевания, не требующие хирургического вмешательства. Методы лечения. Цель, задачи, методики ЛФК при гинекологических заболеваниях, в пред- и послеоперационный период. Противопоказания к занятиям ЛФК. Физиологические изменения в организме женщины в период беременности. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями в период беременности. Основные задачи занятий физическими упражнениями в различных trimestрах беременности. Послеродовой период. Гимнастика в послеродовом периоде.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 11 Лечебная физическая культура при травмах и переломах.

Содержание темы: Переломы, их характеристика. Классификация, принципы и методы лечения. Этапы и периоды реабилитации при переломах костей и вывихах суставов конечностей. Особенности методики физической реабилитации в зависимости от локализации и способа иммобилизации. Периоды ЛФК в травматологии. Механизмы лечебного действия физических упражнений при переломах костей. Методика ЛФК в различные периоды лечения диафизарных переломов верхних и нижних конечностей. Особенности методики при консервативных и оперативных методах лечения. Переломы позвоночника. Причины, виды, механизм травмы. Клиника, методы лечения. Этапы и периоды реабилитации при переломах позвоночника и костей таза. Механизм действия физических упражнений при переломах позвоночника. Задачи и методика ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. Особенности методики физической реабилитации в зависимости от локализации и способа иммобилизации. Особенности методики ЛФК в зависимости от локализации перелома (шейный, грудной, поясничный отделы) и методика лечения. Переломы таза. Причины, виды, основные клинические проявления. Задачи и методика в зависимости от вида перелома.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованной литературы.

2 семестр

Тема 12 Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки.

Содержание темы: Лечебная гимнастика при пороках сердца. Особенности подбора и дозировки физической нагрузки. Профилактика осложнений послеоперационного периода. Цель, задачи лечебной гимнастики в послеоперационном периоде аортокоронарного шунтирования. Лечебная гимнастика при операциях на легких в пред- и послеоперационном периодах.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованной литературы.

Тема 13 Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости.

Содержание темы: Задачи и методика ЛФК в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях органов брюшной полости (аппендицит, грыжа, язвенная болезнь желудка, непроходимость кишечника, закрытые и открытые повреждения брюшной полости). Противопоказания к назначению ЛФК. Механизм лечебного воздействия физических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 14 Лечебная физическая культура при ампутациях.

Содержание темы: Задачи и методика ЛФК в предоперационном и послеоперационном периодах при ампутациях. Противопоказания к назначению ЛФК. Механизм лечебного воздействия физических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, чтение рекомендованной литературы.

Тема 15 Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе.

Содержание темы: Понятие об осанке, механизм формирования осанки. Причины нарушений осанки, виды дефектов осанки, их краткая характеристика. ЛФК – основной метод исправления осанки. Задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки. Сколиотическая болезнь – ведущая проблема детской ортопедии. Понятие сколиозов, сколиотической болезни. Причины, виды, степени сколиозов, методика обследования, лечение сколиотической болезни.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы.

Тема 16 Лечебная физическая культура при плоскостопии.

Содержание темы: Задачи и методика ЛФК в зависимости от вида и степени сколиоза. Организация и проведение лечения в специализированных школах – интернатах корригирующей гимнастики, в домашних условиях. Профилактика прогрессирования сколиозов. Понятие плоскостопия, причины развития. Задачи и методика ЛФК.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к решению ситуационных задач, чтение рекомендованной литературы.

Тема 17 Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника.

Содержание темы: Заболевания суставов. Причины, виды, классификация артритов. Симптомы. Задачи и методика ЛФК. Остеохондроз. Понятие, причины, виды, симптомы. Задачи и методика ЛФК.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к решению ситуационных задач, чтение рекомендованной литературы.

Тема 18 Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы.

Содержание темы: Понятие о невритах, основные клинические симптомы при невритах пищевого нерва, локтевого нерва, плечевого сплетения, большеберцового и малоберцового нервов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей и характеристика его периодов. Методика реабилитации при неврите лицевого нерва. Методика ЛФК при плексите, неврите локтевого, бедренного нервов. Цель и методика ЛФК при черепно-мозговой травме.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованной литературы.

Тема 19 Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения.

Содержание темы: Понятие об инсультах. Механизмы возникновения ишемических и геморрагических инсультов. Основные клинические проявления последствий инсульта. Периоды клинического течения инсульта. Механизм воздействия физических упражнений при инсульте. Задачи и методика ЛФК на различных этапах восстановительного лечения после инсульта. Оценка эффективности восстановительного лечения после инсульта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, чтение рекомендованной литературы.

Тема 20 Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).

Содержание темы: Виды повреждений спинного мозга. Клинические симптомы ТБСМ. Периоды ТБСМ. Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и особенности методики их применения. Особенности физической реабилитации лиц с травмой шейного отдела в позднем периоде ТБСМ.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к решению ситуационных задач, чтение рекомендованной литературы.

Тема 21 Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП).

Содержание темы: Современные представления об этиологии, патогенезе, клинических проявлениях ДЦП. Особенности двигательных и чувствительных нарушений при ДЦП. Роль лечебной физической культуры и основные методики лечебной гимнастики в различные периоды при ДЦП. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованной литературы.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переекзаменацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных и практических занятий с применением активных методов обучения: учебные дискуссии, индивидуальные (написание конспекта).

На использование активных методов обучения отводится 50 % занятий.

Используются информационные технологии (подготовка электронных презентаций, использование интернет-ресурсов).

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспекта, работа с проблемными вопросами. В качестве задания для промежуточной аттестации предлагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме защиты конспектов, устных выступлений, групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемых тем, осуществляется проверка выполнения домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВВГУ.

Промежуточной формой контроля является экзамен проводимый в письменной форме.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, изученном на лекционном и практическом занятии.

На каждом занятии студенты получают домашнее задание, напрямую или опосредованно связанное с изученной теоретической темой.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспектов, поиск и анализ информации в сети Интернет и печатных СМИ, работа над проблемными вопросами.

Освоение курса предполагает самостоятельную работу по подготовке к лекционным и практическим занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, а также работу над ситуационными проектами в группах.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Гурьянов, М. С. Адаптивная физическая культура в медицинском университете : учебное пособие / М. С. Гурьянов. — Нижний Новгород : ПИМУ, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-7032-1501-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/507292> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2023. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385637> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Дерябина, Г. И. Физическая реабилитация при метаболических заболеваниях : учебно-методическое пособие / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, Е. Ю. Мукина. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2023. — 142 с. — ISBN 978-5-00078-779-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/451640> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Епифанов, Виталий Александрович. Лечебная физическая культура : учебное пособие для студ. мед. вузов / В. А. Епифанов - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2009 - 568 с. : ил.

3. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебник для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563458> (дата обращения: 01.09.2025).

4. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для вузов / под ред. С.Н. Попова - М. : Академия , 2004 - 416 с : ил.

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : методические рекомендации / составители О. Е. Аниськова [и др.]. — Минск : БГУФК, 2024. — 36 с. — ISBN 978-985-569-729-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/483416> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173440> (дата обращения: 31.05.2026)

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Мультимедийный комплект №1 в составе:проектор Casio XJ-V2, экран
- Облачный монитор LG Electronics черный +клавиатура+мышь

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Professional 11.0 Russian

- 🏠 Kaspersky WorkSpace Security Russian
- 🏠 Microsoft Windows Professional 8.1 Russian

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И
ПОВРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ОПК-6 : Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации	ОПК-6.1к : Обосновывает план реабилитационной (восстановительной) деятельности, выбирая необходимые средства, формы и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при наиболее часто встречающихся видах заболеваний, повреждений и дефектов

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-6 «Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-6.1к : Обосновывает план реабилитационной (восстановительной) деятельности, выбирая необходимые средства, формы и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при наиболее часто встречающихся видах заболеваний, повреждений и дефектов	РД8	Знание	Знает факторы риска и патогенетические механизмы, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний	Знает сущностные аспекты патогенеза и механизмы, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Обосновывает план реабилитационной (восстановительной) деятельности, выбирая необходимые средства, формы и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при наиболее часто встречающихся видах заболеваний, повреждений и дефектов	1.1. Теоретические основы физической реабилитации	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.2. Теоретические основы лечебной гимнастики	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.4. Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста

			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.9. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста

		веществ	Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.11. Лечебная физическая культура при травмах и переломах	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.12. Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.13. Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста

			Тест	Зачёт в форме теста
		2.14. Лечебная физическая культура при ампутациях	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.15. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.16. Лечебная физическая культура при плоскостопии	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста

			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
РД2	Умение : Профессионально владеет приемами лечебной физкультуры и массажа	1.4. Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста

		1.5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.9. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста

			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.12. Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.13. Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
РДЗ	Навык : Работает на реабилитационном оборудовании	1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических	Практическая работа	Зачёт в форме теста

		заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде		
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Практическая работа	Зачёт в форме теста
РД4	Навык : Оценивает эффективность и прогнозирует результаты восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека	1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Практическая работа	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Практическая работа	Зачёт в форме теста
РД5	Знание : Использует современные средства и методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм, основываясь на знании функций организма, способных частично или полностью заменить	1.1. Теоретические основы физической реабилитации	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста

навсегда утраченные в результате заболевания или травмы		Тест	Зачёт в форме теста
	1.2. Теоретические основы лечебной гимнастики	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		Дискуссия	Зачёт в форме теста
		Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		Практическая работа	Зачёт в форме теста
		Тест	Зачёт в форме теста
	1.3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		Дискуссия	Зачёт в форме теста
		Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		Практическая работа	Зачёт в форме теста
		Тест	Зачёт в форме теста
	1.4. Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		Дискуссия	Зачёт в форме теста
		Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		Практическая работа	Зачёт в форме теста
		Тест	Зачёт в форме теста
	1.5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		Дискуссия	Зачёт в форме теста
		Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		Практическая работа	Зачёт в форме теста
		Тест	Зачёт в форме теста
	1.6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		Дискуссия	Зачёт в форме теста

		астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.9. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста

		1.11. Лечебная физическая культура при травмах и переломах	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.12. Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.13. Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.14. Лечебная физическая культура при ампутациях	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.15. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста

			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.16. Лечебная физическая культура при плоскостопии	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста

		спинного мозга (ТБСМ)	Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
			Дискуссия	Зачёт в форме теста
			Кейс-задача	Зачёт в форме теста
			Практическая работа	Зачёт в форме теста
			Тест	Зачёт в форме теста
РД6	Умение : Подбирает и предлагает возможные варианты содержания и направленности компенсаторной деятельности с учетом цели и задач при заболеваниях и повреждениях у лиц различных возрастных групп в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.	1.4. Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.9. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими	Кейс-задача	Зачёт в форме теста

		упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде		
		2.12. Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		2.13. Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
РД7	Навык : Разрабатывает программы развития компенсаторных возможностей организма человека, применяя методы контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у лиц различных возрастных групп	1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Дискуссия	Зачёт в форме теста
РД8	Знание : Знает факторы риска и патогенетические механизмы, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний	1.1. Теоретические основы физической реабилитации	Тест	Зачёт в форме теста
		1.2. Теоретические основы лечебной гимнастики	Тест	Зачёт в форме теста
		1.3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах	Тест	Зачёт в форме теста
		1.11. Лечебная физическая культура при травмах и переломах	Тест	Зачёт в форме теста
		2.14. Лечебная физическая культура при ампутациях	Тест	Зачёт в форме теста
		2.15. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе	Тест	Зачёт в форме теста

		2.16. Лечебная физическая культура при плоскостопии	Тест	Зачёт в форме теста
РД9	Умение : Предлагает возможные варианты физических упражнений, средств и методов физического воздействия на человека, ориентированные на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний	1.4. Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема)	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделительной системы	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.9. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		2.12. Лечебная физическая культура при операциях на органах грудной клетки	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		2.13. Лечебная физическая культура при операциях на органах брюшной полости	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
		2.18. Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы	Кейс-задача	Зачёт в форме теста
РД10	Навык : Оценивает эффективность и корректирует профилактическую деятельность по	1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий	Дискуссия	Зачёт в форме теста

	предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и сопутствующих заболеваний организма	физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде		
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Дискуссия	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Дискуссия	Зачёт в форме теста
РД11	Навык : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта	1.10. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовом периоде	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		2.17. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		2.19. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		2.20. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста
		2.21. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах (ДЦП)	Анализ и разбор конкретных ситуаций	Зачёт в форме теста

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Дискуссии по теме (1,5,11, 14,19) каждая оценивается из 5 баллов	Ситуационные задачи по теме (3,9,16,17, 20) каждое оценивается из 3 баллов	Самостоятельная работа по теме (4, 6,8,10, 15) (каждый оценивается из 3 баллов)	Тест по теме 2,7,12,13,15,18,21 (каждый оценивается из 5 баллов)	Экзамен в форме итогового теста	Итого
Лекционные занятия	25	0	0	0	0	25
Практические занятия	0	15	0	35	0	50
Самостоятельная работа	0	0	15	0	0	15
Промежуточная аттестация	0	0	0	0	10	10
Итого	25	15	15	30	10	100

Текущая аттестация по дисциплине «Программы физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях различных систем организма» включает в себя теоретические, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков (см. раздел 5).

Усвоенные знания, умения и навыки проверяются в ходе выполнения практических заданий.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются

		значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры тестовых заданий

5.1 Комплект тестовых заданий

1 семестр

Тест №1

1. В норме центр тяжести человека располагается:

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота
4. в области таза
5. в области стоп

2. Функции позвоночника:

1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
5. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

1. жевательные мышцы
2. мимические мышцы
3. жевательные и мимические мышцы
4. жевательные мышцы и слюнные железы
5. кожу щек

4. Массаж является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом иглорефлексотерапии
4. методом физиотерапевтического лечения
5. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация – это:

1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД
6. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:
 1. стоя
 2. сидя
 3. лежа на спине
 4. лежа на животе
 5. с предметами
7. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:
 1. сидя
 2. стоя

3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. на четвереньках
8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называются:

1. рефлекторными
2. идеомоторными
3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

10. Действие корректирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

Тест №2

1. Метание относится к упражнениям:

1. гимнастическим
2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корректирующим
5. дыхательным

2. «Ближний туризм» является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

3. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

4. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
5. 33 ед./день

5. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день

4. 25 ед./день
5. 36 ед./день
6. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:
 1. до наложения гипса
 2. на следующие сутки после наложения гипса
 3. после снятия гипса
 4. по желанию больного
 5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой
7. Пассивными называют упражнения:
 1. выполняемые с незначительным усилием
 2. с помощью инструктора
 3. мысленные или усилием воли
 4. на велотренажере
 5. с предметами
8. К дыхательным упражнениям относятся:
 1. корригирующие
 2. деторсионные
 3. симметричные
 4. звуковые
 5. идеомоторные
9. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:
 1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
 2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
 3. звуковые дыхательные упражнения
 4. дренажные упражнения
 5. статические дыхательные упражнения
10. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:
 1. исходное положение сидя
 2. исходное положение стоя
 3. коленно-локтевое исходное положение

Тест №3

1. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:
 1. идеомоторные упражнения
 2. дыхательные упражнения
 3. корригирующие упражнения
 4. динамические упражнения
 5. упражнения с сопротивлением
2. К средствам ЛФК относятся:
 1. бег
 2. занятия спортом
 3. плавание
 4. физические упражнения и массаж
 5. сеансы релаксации
3. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:
 1. упражнения для мышц туловища
 2. упражнения для плечевого пояса
 3. дыхательные упражнения
 4. упражнения для мышц кисти и стопы

5. упражнения для брюшного пресса
4. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:
 1. щадящие
 2. вводный основной
 3. вводный заключительный
 4. подготовительный
 5. вводный, основной, заключительный
5. Различают следующие этапы реабилитации:
 1. госпитальный санаторный
 2. постельный санаторный
 3. поликлинический, госпитальный
 4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
 5. постельный, полупостельный, амбулаторный
6. Звуковые упражнения оказывают:
 1. дренажное действие
 2. корректирующее действие
 3. расслабляющее действие
 4. стимулирующее действие
 5. рефлекторное действие
7. Физические упражнения оказывают:
 1. расслабляющее действие
 2. стимулирующее действие
 3. дренажное действие
 4. корректирующее действие
 5. все верно
8. К госпитальному этапу реабилитации относятся:
 1. щадящий режим
 2. щадяще-тренирующий режим
 3. амбулаторный режим
 4. строгий постельный режим
 5. подготовительный режим
9. При спастических запорах используются упражнения:
 1. на укрепление мышц брюшного пресса
 2. на укрепление мышц спины
 3. расслабляющие
 4. с использованием разгрузочных исходных положений
 5. с отягощением
10. При занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:
 1. лежа на левом боку
 2. стоя
 3. сидя
 4. лежа на спине
 5. лежа с приподнятым головным концом

2 семестр

Тест №4

1. Лечение положением используется:
 1. при инфаркте
 2. при инсульте
 3. при бронхиальной астме
 4. при переломе луча в типичном месте
 5. при острой пневмонии

2. Корректирующие упражнения используются:
 1. для симметричного укрепления мышц
 2. для расслабления мышц
 3. для улучшения отхождения мокроты
 4. для улучшения настроения
 5. для увеличения амплитуды движения
3. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:
 1. для больных с бронхиальной астмой
 2. для больных с острой пневмонией
 3. для больных с переломом луча в типичном месте
 4. для больных с острым бронхитом
 5. для больных с ОРЗ
4. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:
 1. на равновесие и координацию
 2. корректирующим
 3. дренажным
 4. изометрическим
 5. идеомоторным
5. Действие маховых упражнений способствует:
 1. устранению болевого синдрома
 2. улучшению настроения
 3. улучшению откашливания мокроты
 4. расслаблению мышц и увеличению объема движений
 5. повышению АД
6. Динамические упражнения по степени активности делятся на:
 1. статические и динамические
 2. диафрагмальные и дренажные
 3. идеомоторные и симметричные
 4. гимнастические и спортивные
 5. активные и пассивные
7. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:
 1. лечебные ванны
 2. воздушные ванны
 3. антропометрия
 4. динамометрия
 5. гониометрия
8. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:
 1. уровень АД
 2. ЧСС
 3. частота дыхания
 4. вес, рост
 5. температура тела
9. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:
 1. 10%
 2. 20%
 3. 95%
 4. 50%
 5. 100%
10. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:
 1. при гипертонической болезни

2. при гипотонической болезни
3. при атанической колите
4. при колькулезном холицистите
5. при дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу

Тест №5

1. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

1. при инфаркте миокарда
2. при гипертонической болезни
3. в бессознательном состоянии
4. при инсульте
5. при неврите лицевого нерва

2. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:

1. упражнения с отягощением
2. упражнения на координацию
3. идеомоторные упражнения
4. упражнения на расслабление
5. дыхательные упражнения

3. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

1. профилактика пневмонии
2. предупреждение образования спаек
3. улучшение настроения
4. увеличение ЧСС
5. увеличение ЖЕЛ

4. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:

1. при наличии одышки
2. при ЧСС более 130 уд. /мин.
3. при температуре 37,5
4. при слабости
5. при головной боли

5. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:

1. динамические
2. звуковые
3. дренажные
4. диафрагмальные
5. с предметами

6. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

1. прыжки
2. наклоны туловища вперед
3. приседания
4. повороты туловища на бок
5. повороты головы

7. При спланхноптозе противопоказаны:

1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

8. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

1. сразу после еды

2. через 4 часа после еды

3. в любое время

4. через 2 часа после еды

5. после сна

9. Лечебная гимнастика противопоказана:

1. при плохом настроении

2. при кровотечении

3. при нарушении сна

4. при запорах

5. при бронхиальной астме

10. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

1. сидя

2. стоя

3. лежа на животе

4. коленно-локтевое

5. любое

Тест № 6

1. Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?

1. использование вращательных движений тазом

2. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника

3. использование быстрой смены различных исходных положений

4. использование снарядов

5. использование упражнений на расслабление

2. Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?

1. исключить тракционное лечение

2. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад

3. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине

4. использовать исходное положение на четвереньках

5. использовать исходное положение сидя

3. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?

1. круглая спина

2. плоская спина

3. асимметрия туловища

4. усиление грудного кифоза

5. сглаженность грудного кифоза

4. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?

1. сутулость

2. кривошея

3. сколиоз

4. плоская спина

5. сглаженность грудного кифоза

5. Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?

1. косолапость

2. килевидная грудная клетка

3. "полая стопа"

4. кривошея
5. асимметрия туловища
6. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?
 1. лежа на боку
 2. на четвереньках
 3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
 4. сидя на стуле
 5. стоя на коленях
7. Что характерно для сколиоза?
 1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
 2. увеличение физиологических изгибов позвоночника
 3. асимметрия надплечий
 4. наличие дуги искривления
 5. сглаженность грудного кифоза
8. Что указывает на торсию позвонков?
 1. реберное выпячивание
 2. воронкообразная грудь
 3. сутулость
 4. усиление поясничного лордоза
 5. сглаженность грудного кифоза
9. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?
 1. корригирующие упражнения
 2. упражнения в воде
 3. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
 4. упражнения на растягивание
 5. упражнения на расслабление
10. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?
 1. пальпация стоп
 2. плантография стоп
 3. измерение длины стопы
 4. измерение веса
 5. анамнез

Тест №7

1. Нарушение осанки - это:
 1. асимметрия мышечного тонуса
 2. появление дуги искривления
 3. появление торсии позвонков
 4. уменьшение поясничного лордоза
 5. увеличение поясничного лордоза
2. Торсия позвонков наблюдается:
 1. при остеохондрозе
 2. при нарушениях осанки
 3. при болезни Бехтерева
 4. при плоскостопии
 5. при сколиотической болезни
3. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:
 1. пассивные упражнения на больную ногу
 2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
 3. упражнения с сопротивлением
 4. упражнения с отягощением

5. дыхательные упражнения
4. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:
 1. при отечности суставов
 2. при ограничении объема движений
 3. при температуре 37
 4. при резкой болезненности
 5. при плохом настроении
5. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:
 1. индивидуальность
 2. самостоятельные занятия
 3. групповые занятия
 4. систематичность
 5. занятия по настроению
6. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном периартрите является:
 1. восстановить движение в суставе
 2. снизить температуру
 3. улучшить настроение
 4. восстановить мышечную силу
 5. изолировать движение
7. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:
 1. корригирующие
 2. симметричные
 3. рефлексорные
 4. дыхательные
 5. изометрические
8. Упражнения, тренирующие мышечную силу:
 1. пассивные
 2. дыхательные
 3. облегчающие
 4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
 5. релаксирующие
9. Медицинский массаж относится:
 1. к физиотерапевтическому лечению
 2. к мануальной терапии
 3. к средствам лечебной физкультуры
 4. к формам лечебной физкультуры
 5. к терренкуру
10. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлекс
 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 4. психологический
 5. расслабляющий

Краткие методические указания

В тестовых заданиях необходимо выбрать один или несколько вариантов ответа из предложенных

Шкала оценки

Критерии оценки результатов тестирования

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания

4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.2 Задания для решения кейс-задачи

5.2. Комплект ситуационных задач

1 семестр

Задача 1. Пациент, 60 лет, не работает. Диагноз – ожирения III степени, гипертоническая болезнь II стадии, ИБС, сахарный диабет II типа. Беспокоят одышка при ходьбе, особенно по лестнице, быстрая утомляемость, плохой сон. ИМТ – 41,5 кг/м², АД – 150/85 мм.рт.ст.; ЧСС – 80 уд/мин в покое, до 100 уд./мин при ходьбе в среднем темпе до 300 м. Клинический анализ крови в норме. Биохимический анализ крови: глюкоза – 7,9 ммоль/л, холестерин – 8,0 ммоль/л. ЭКГ – гипертрофия левого желудочка, единичные суправентрикулярные экстрасистолы. Отмечаются подъемы систолического АД до 170 мм.рт.ст. и диастолического АД до 100 мм.рт.ст. Принимает гипотензивные, противодиабетические препараты; диету не соблюдает, курит, физическая активность средняя (большую часть времени живет на даче, где работает на участке).

Задание:

- а) обоснуйте назначение ЛФК;
- б) сформулируйте задачи ЛФК;
- в) подберите средства ЛФК для решения поставленных задач;
- г) рекомендуйте характер и интенсивность физической нагрузки

Задача 2. Пациент, 25 лет. Диагноз – язвенная болезнь желудка, обострение; установлен при эзофагогастродуоденоскопии. 8-й день стационарного лечения. ЧСС - 76 уд/мин, АД – 110/70 мм.рт.ст. На фоне консервативной противоязвенной терапии отмечается положительная динамика. Имеющиеся при поступлении боли в настоящее время не беспокоят. Показатели клинического анализа крови, общего анализа мочи в пределах нормальных значений. Пациент астенического телосложения, ведет малоподвижный образ жизни (для передвижения по городу пользуется собственным автомобилем), на работе сидит за компьютером, курит, 2-3 раза в неделю употребляет спиртные напитки в небольших количествах. В течение последних 3 лет отмечает регулярные обострения болезни осенью и весной. Физической культурой после окончания школы не занимался.

Задание:

- а) определите двигательный режим;
- б) сформулируйте задачи ЛФК;
- в) подберите средства ЛФК для решения поставленных задач.

2 семестр

Задача 3. Пациент К., 52 года. Страдает ишемической болезнью сердца I ФК в течение 2 лет. Приступы стенокардии возникают редко при больших физических нагрузках. результаты ВЭМ – пробы: нагрузка в 490 кгм/мин прекращена при достижении возрастного пульса - 168 уд./мин и при отсутствии жалоб. АД на высоте нагрузки – 148/64 мм рт.ст.

Задание:

- а) определите максимальный и минимальный тренирующий пульс;
- б) определите рекомендуемую скорость ходьбы.

Задача 4. Больной 53 лет. ИБС, трансмуральный передне-перегородочный инфаркт миокарда с распространением на верхушку и боковую стенку левого желудочка, острый период, НК1, 3 ФК. Двигательный режим – постельный. ЧСС покоя – 80 уд/мин.

Задание: Назначить ЛФК.

Задача 5. Пациент 43 года, жалобы на быструю утомляемость, плохой сон, периодически – головные боли. Из анамнеза: развивался нормально, перенесенные заболевания: ОРЗ, ангина, аппендэктомия. Наследственность: у матери артериальная гипертензия, у отца – стабильная стенокардия напряжения ИФК. Работает предпринимателем по 10 часов в сутки, иногда без выходных. Физкультурой занимается от случая к случаю (футбол). Вредные привычки отрицает. Объективно: нормостенического телосложения. АД 135/85 (изредка повышение до 145/90), ЧСС 80 в мин. Со стороны легких и сердца – без особенностей, живот мягкий, безболезненный. Данные ВЭМ: толерантность к физической нагрузке 95 Вт., толерантный пульс 152. Данные функциональных проб: проба Штанге 35 с; проба Мартинэ-Кушелевского – астенический тип, время восстановления ЧСС 4,5 мин. Задание:

Укажите целевые параметры оздоровительной тренировки (характер физической нагрузки, продолжительность тренировки, интенсивность по ЧСС, кратность занятий в неделю).

Задача 6. Пациент 60 лет, перенес острый инфаркт миокарда 3 месяца назад. Прошел стационарный и санаторно-курортный этапы реабилитации. Данные ВЭМ: исходное ЧСС 82 в мин, АД 140/85. При мощности нагрузки 50 Вт возникла горизонтальная депрессия сегмента ST на 1,5 мм в отведении А и D по Нэбу (ЧСС в это время 136 в 1 мин, АД 155/90). Субъективно на высоте нагрузки чувство сдавления за грудиной.

Задание: Дайте рекомендации по характеру и интенсивности (по ЧСС) физических нагрузок.

Задача 7. Пациентка 62 лет. Диагноз: Хроническая сердечная недостаточность IV ФК (по тесту с 6-минутной ходьбой).

Задание: Составьте программу физических тренировок.

Задача 8. Больной К., 35 лет, диагноз - острая очаговая пневмония в нижней доле левого легкого. Поступил в стационар три дня назад с жалобами на боли в грудной клетке, усиливающиеся при глубоком дыхании, кашель с небольшим количеством слизисто – гнойной мокроты, слабость, потливость, повышение температуры тела до 38 С. Субфебрильная температура тела сохраняется в настоящее время. Общее состояние удовлетворительное.

Задание:

- а) показано ли больному назначение ЛФК?
- б) с какого дня следует начать ЛФК?
- в) какие средства ЛФК следует использовать в данном периоде заболевания?
- г) можно ли применять динамические дыхательные упражнения в первые дни заболевания?
- д) показано ли произвольно управляемое локализованное дыхание?

Задача 9. Больная К., 34 года, диагноз – инфекционно – аллергическая бронхиальная астма, астматический статус. С детства страдает бронхиальной астмой, обострения редкие. На третьи сутки больная переведена из отделения реанимации в удовлетворительном состоянии.

Задание:

- а) имеются ли противопоказания для назначения ЛФК?
- б) определите двигательный режим;
- в) определите основные задачи ЛФК;
- г) показаны ли больной упражнения на расслабление?
- д) является ли назначение звуковой гимнастики патогенетическим обоснованным методом лечения и почему?

Задача 10. Больной Г. 52 лет. Хронический простой не обструктивный бронхит смешанной этиологии с редкими обострениями. Двигательный режим – щадяще-тренирующий. PWC 130 – 600 кгм/мин.

Задание: Назначить ЛФК

Краткие методические указания

Прочитайте задание, изучите необходимую теоретическую информацию по теме, включая основные и дополнительные источники литературы, выполните указанное задание (дать развернутый ответ)

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему и решил ситуационную задачу
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах и решении ситуационной задачи допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему и частично решил ситуационную задачу
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему не и решил ситуационную задачу
1	1	выставляется студенту, если студент не решил ситуационную задачу

5.3 Дискуссия

5.3. Комплект примерных тем для дискуссий

1 семестр

Практическое занятие №1

1. Теоретические основы лечебной гимнастики.
2. Характеристика утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики.

Практическое занятие №5

1. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях сосудов (облитерирующие заболевания артерий, варикозное расширение вен, тромбофлебит). Причины, симптомы.
2. Составление и разбор самостоятельной работы по теме: ЛФК при сердечно – сосудистых заболеваниях.

Практическое занятие №11

1. Задачи и методика ЛФК при травмах
2. Основные противопоказания для занятий ЛФК при переломах костей
3. Средства ЛФК в различные периоды после травм

2 семестр

Практическое занятие №14

1. Упражнения для удержания головы в вертикальном положении.
2. Упражнения для развития подвижности плечевого сустава и лопаток.
3. Упражнения для устранения деформаций локтевого сустава.
4. Упражнения для исправления порочного положения кисти и пальцев рук.
5. Упражнения для развития подвижности поясничного отдела позвоночника.

Практическое занятие №19

1. Понятие, причины повреждений спинного мозга.
2. Задачи и методика ЛФК при повреждениях спинного мозга.
3. Цель и задачи занятий ЛФК при параличах и парезах.

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованной литературы по теме
- выучить основные термины и понятия

Шкала оценки

Баллы	Описание
3	Выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ,

	демонстрирует хорошее знание лекционного материала
2	Выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

5.4 анализ и разбор конкретных ситуаций

1 семестр

Тема №4 «Физическая реабилитация на различных этапах при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда»

Разделы самостоятельной работы

1. Диагноз, пол и возраст пациента
2. Двигательный режим.
3. Цель и задачи ЛФК.
4. Комплекс ЛФК (в виде таблицы с указанием упражнений по разделам процедуры: вводный, основной, заключительный).

Тема №6 «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания»

Разделы самостоятельной работы

1. Диагноз, пол и возраст пациента
2. Двигательный режим.
3. Цель и задачи ЛФК.
4. Комплекс ЛФК (в виде таблицы с указанием упражнений по разделам процедуры: вводный, основной, заключительный).

Тема № 8 «Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения»

Разделы самостоятельной работы

1. Диагноз, пол и возраст пациента
2. Двигательный режим.
3. Цель и задачи ЛФК.
4. Комплекс ЛФК (в виде таблицы с указанием упражнений по разделам процедуры: вводный, основной, заключительный).

2 семестр

Тема № 10 «Физическая реабилитация при беременности и родах»

Разделы самостоятельной работы

1. Диагноз, пол и возраст пациента
2. Двигательный режим.
3. Цель и задачи ЛФК.
4. Комплекс ЛФК (в виде таблицы с указанием упражнений по разделам процедуры: вводный, основной, заключительный).

Тема № 15 «Физическая реабилитация при сколиозе»

Разделы самостоятельной работы

1. Диагноз, пол и возраст пациента
2. Двигательный режим.
3. Цель и задачи ЛФК.
4. Комплекс ЛФК (в виде таблицы с указанием упражнений по разделам процедуры: вводный, основной, заключительный).

Краткие методические указания

Прочитайте текст задания, изучите теоретический материал по теме, самостоятельно составьте краткий конспект по предложенным темам, представьте информацию по указанным разделам

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
---	-------	----------

5	5	выставляется студенту, если студент правильно составил краткий конспект процедуры ЛФК по предложенным темам и разделам
4	4	выставляется студенту, если студент в целом правильно составил конспект процедуры ЛФК по предложенным темам и разделам
3	3	выставляется студенту, если студент неполно составил конспект процедуры ЛФК по предложенным темам и разделам
2	2	выставляется студенту, если студент плохо составил конспект процедуры ЛФК по предложенным темам и разделам
1	1	выставляется студенту, если студент неправильно составил краткий конспект процедуры ЛФК по предложенным темам и разделам или допусти принципиальные ошибки

5.5 Комплект примерных вопросов для дискуссий

1 семестр

Темы для дискуссий по теме № 1. **Теоретические основы ЛФК**

1. Понятие ЛФК. Формы, средства, методы ЛФК.
2. Механизм действия физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок.
5. Дозировка физических нагрузок.

Темы для дискуссий по теме № 5. **Физическая реабилитация при гипертонической болезни и заболеваниях сосудов**

Разделы самостоятельной работы

1. Общие сведения о гипертонической болезни и ИБС, распространенность процесса.
2. Атеросклероз. Этиопатогенез, факторы риска, течение, симптомы (классификация по локализации процесса, осложнения).
3. Принципы профилактики и лечение, влияние ЛФК, методика.

2 семестр

Темы для дискуссий по теме № 14. **Лечебная физическая культура при ампутациях.**

1. ЛФК в предоперационном периоде при ампутации нижних конечностей.
2. ЛФК, технические средства в послеоперационном периоде при ампутации нижних конечностей.
3. ЛФК в предоперационном периоде при ампутации верхних конечностей.
4. ЛФК, технические средства в послеоперационном периоде при ампутации верхних конечностей.

Темы для дискуссий по теме № 19. **Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения**

1. Упражнения для исправления порочного положения кисти и пальцев рук.
2. Упражнения для развития подвижности суставов.
3. Упражнения для подготовки к вертикализации пациента.
4. Упражнения, технические средства и приемы вертикализации при инсульте.

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- принять активное участие в дискуссии по предложенным разделам

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
---	-------	----------

5	5	выставляется студенту, если студент аргументированно раскрыл тему и активно участвовал в дискуссии
4	4	выставляется студенту, если студент в целом аргументированно раскрыл тему и активно участвовал в дискуссии
3	3	выставляется студенту, если студент не аргументированно раскрыл тему и не очень активно участвовал в дискуссии
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему и не участвовал в дискуссии
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему и не участвовал в дискуссии

5.6 Зачёт в форме теста

Итоговый тест к экзамену 1 семестр

Вопросы с выбором варианта ответа. Выберите и запишите правильный вариант ответа цифрой.

1. В норме центр тяжести человека располагается:

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота
4. в области таза
5. в области стоп

2. Функции позвоночника:

1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
5. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

1. жевательные мышцы
2. мимические мышцы
3. жевательные и мимические мышцы
4. жевательные мышцы и слюнные железы
5. кожу щек

4. Массаж является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом иглорефлексотерапии
4. методом физиотерапевтического лечения
5. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация - это:

1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД

6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

1. стоя
2. сидя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. на четвереньках

8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:

1. рефлекторными
2. идеомоторными
3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

11. Метание относится к упражнениям:

1. гимнастическим
2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корригирующим
5. дыхательным

12. "Ближний туризм" является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

13. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

14. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
5. 33 ед./день

15. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 30 ед./день
2. 40 ед./день

3. 10 ед./день

4. 25 ед./день

5. 36 ед./день

16. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:

1. до наложения гипса

2. на следующие сутки после наложения гипса

3. после снятия гипса

4. по желанию больного

5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

17. Пассивными называют упражнения:

1. выполняемые с незначительным усилием

2. с помощью инструктора

3. мысленные или усилием воли

4. на велотренажере

5. с предметами

18. К дыхательным упражнениям относятся:

1. корригирующие

2. деторсионные

3. симметричные

4. звуковые

5. идеомоторные

19. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:

1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох

2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох

3. звуковые дыхательные упражнения

4. дренажные упражнения

5. статические дыхательные упражнения

20. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:

1. исходное положение сидя

2. исходное положение стоя

3. коленно-локтевое исходное положение

4. исходное положение лежа на спине

5. исходное положение лежа на животе

21. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:

1. идеомоторные упражнения

2. дыхательные упражнения

3. корригирующие упражнения

4. динамические упражнения

5. упражнения с сопротивлением

22. К средствам ЛФК относятся:

1. бег

2. занятия спортом

3. плавание

4. физические упражнения и массаж

5. сеансы релаксации

23. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:

1. упражнения для мышц туловища

2. упражнения для плечевого пояса

3. дыхательные упражнения
4. упражнения для мышц кисти и стопы
5. упражнения для брюшного пресса

24. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:

1. щадящие
2. вводный основной
3. вводный заключительный
4. подготовительный
5. вводный, основной, заключительный

25. Различают следующие этапы реабилитации:

1. госпитальный санаторный
2. постельный санаторный
3. поликлинический, госпитальный
4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
5. постельный, полупостельный, амбулаторный

26. Звуковые упражнения оказывают:

1. дренажное действие
2. корректирующее действие
3. расслабляющее действие
4. стимулирующее действие
5. рефлекторное действие

27. Физические упражнения оказывают:

1. расслабляющее действие
2. стимулирующее действие
3. дренажное действие
4. корректирующее действие
5. все верно

28. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

1. щадящий режим
2. щадяще-тренирующий режим
3. амбулаторный режим
4. строгий постельный режим
5. подготовительный режим

29. При спастических запорах используются упражнения:

1. на укрепление мышц брюшного пресса
2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
4. с использованием разгрузочных исходных положений
5. с отягощением

30. При занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:

1. лежа на левом боку
2. стоя
3. сидя
4. лежа на спине
5. лежа с приподнятым головным концом

31. Лечение положением используется:

1. при инфаркте
2. при инсульте
3. при бронхиальной астме
4. при переломе луча в типичном месте
5. при острой пневмонии

32. Корректирующие упражнения используются:

1. для симметричного укрепления мышц
2. для расслабления мышц
3. для улучшения отхождения мокроты
4. для улучшения настроения
5. для увеличения амплитуды движения

33. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

1. для больных с бронхиальной астмой
2. для больных с острой пневмонией
3. для больных с переломом луча в типичном месте
4. для больных с острым бронхитом
5. для больных с ОРЗ

34. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:

1. на равновесие и координацию
2. корректирующим
3. дренажным
4. изометрическим
5. идеомоторным

35. Действие маховых упражнений способствует:

1. устранению болевого синдрома
2. улучшению настроения
3. улучшению откашливания мокроты
4. расслаблению мышц и увеличению объема движений
5. повышению АД

36. Динамические упражнения по степени активности делятся на:

1. статические и динамические
2. диафрагмальные и дренажные
3. идеомоторные и симметричные
4. гимнастические и спортивные
5. активные и пассивные

37. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:

1. лечебные ванны
2. воздушные ванны
3. антропометрия
4. динамометрия
5. гониометрия

38. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:

1. уровень АД
2. ЧСС
3. частота дыхания
4. вес, рост
5. температура тела

39. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:

1. 10%
2. 20%
3. 95%
4. 50%
5. 100%

40. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:

1. при гипертонической болезни
2. при гипотонической болезни
3. при атанической колите
4. при колькулезном холицистите
5. при дискенезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу

41. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

1. при инфаркте миокарда
2. при гипертонической болезни
3. в бессознательном состоянии
4. при инсульте

5. при неврите лицевого нерва

42. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:

1. упражнения с отягощением
2. упражнения на координацию
3. идеомоторные упражнения
4. упражнения на расслабление
5. дыхательные упражнения

43. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

1. профилактика пневмонии
2. предупреждение образования спаек
3. улучшение настроения
4. увеличение ЧСС
5. увеличение ЖЕЛ

44. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:

1. при наличии одышки
2. при ЧСС более 130 уд. /мин.
3. при температуре 37,5
4. при слабости
5. при головной боли

45. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:

1. динамические
2. звуковые
3. дренажные
4. диафрагмальные
5. с предметами

46. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

1. прыжки
2. наклоны туловища вперед
3. приседания
4. повороты туловища на бок
5. повороты головы

47. При спланхноптозе противопоказаны:

1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

48. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

1. сразу после еды

2. через 4 часа после еды
3. в любое время
4. через 2 часа после еды
5. после сна

49. Лечебная гимнастика противопоказана:

1. при плохом настроении
2. при кровотечении
3. при нарушении сна
4. при запорах
5. при бронхиальной астме

50. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на животе
4. коленно-локтевое
5. любое

51. Нарушение осанки - это:

1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
3. появление торсии позвонков
4. уменьшение поясничного лордоза
5. увеличение поясничного лордоза

52. Торсия позвонков наблюдается:

1. при остеохондрозе
2. при нарушениях осанки
3. при болезни Бехтерева
4. при плоскостопии
5. при сколиотической болезни

53. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:

1. пассивные упражнения на больную ногу
2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
3. упражнения с сопротивлением
4. упражнения с отягощением
5. дыхательные упражнения

54. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:

1. при отечности суставов
2. при ограничении объема движений
3. при температуре 37
4. при резкой болезненности
5. при плохом настроении

55. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:

1. индивидуальность
2. самостоятельные занятия
3. групповые занятия
4. систематичность
5. занятия по настроению

56. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном переоартрите является:

1. восстановить движение в суставе
2. снизить температуру

3. улучшить настроение
4. восстановить мышечную силу
5. изолировать движение

57. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:

1. корригирующие
2. симметричные
3. рефлекторные
4. дыхательные
5. изометрические

58. Упражнения, тренирующие мышечную силу:

1. пассивные
2. дыхательные
3. облегчающие
4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
5. релаксирующие

59. Медицинский массаж относится:

1. к физиотерапевтическому лечению
2. к мануальной терапии
3. к средствам лечебной физкультуры
4. к формам лечебной физкультуры
5. к терренкуру

60. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
3. физические упражнения оказывают универсальное действие
4. психологический
5. расслабляющий

Итоговый тест к экзамену

2 семестр

Вопросы с выбором варианта ответа. Выберите и запишите правильный вариант ответа цифрой.

1. Какова норма времени для инструктора ЛФК на обследование одного больного?

1. 10 минут
2. 20 минут
3. 30 минут
4. 12 минут
5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?

1. 2 кв.м
2. 4 кв.м
3. 8 кв.м
4. 3 кв.м
5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?

1. использование лечебного массажа
2. использование специальных исходных положений
3. использование физических упражнений
4. использование иглорефлексотерапия

5. использование физиотерапевтического лечения

4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?

1. антропометрия
2. гониометрия
3. соматоскопия
4. спирография
5. плантография

5. Каковы средства ЛФК?

1. физические упражнения
2. подвижные игры
3. закаливающие процедуры
4. занятия на тренажере
5. лечебное плавание

6. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексy
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
3. физические упражнения оказывают универсальное действие
4. психологический
5. расслабляющий

7. Что относится к формам ЛФК?

1. занятие дыхательной гимнастикой
2. контрастное закаливание
3. механотерапия
4. массаж
5. мануальная терапия

8. Какие упражнения малой интенсивности?

1. динамические дыхательные упражнения
2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
3. упражнения на велотренажере
4. идиомоторные упражнения
5. упражнения с гантелями

9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?

1. свободный режим
2. щадящий режим
3. тренирующий режим
4. постельный режим
5. щадяще-тренирующий режим

10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?

1. процедура лечебной гимнастики
2. процедурная единица
3. время теста с физической нагрузкой
4. количество пациентов
5. количество групп ЛФК в смену

11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?

1. изменение частоты пульса
2. антропометрия
3. тесты со стандартной физической нагрузкой
4. ортостатическая проба
5. хорошее настроение

12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?

1. бег на месте в течение 3-х минут
2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед

3. физическая нагрузка на велотренажере
4. задержка дыхания
5. измерение артериального давления

13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?

1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
3. подсчет пульса и изменение АД в динамике
4. холодовая проба

5. проба Мартинэ

14. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?

1. через сутки
2. через неделю
3. индивидуально
4. перед выпиской
5. в конце месяца

15. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?

1. отрицательная динамика ЭКГ
2. положительная динамика ЭКГ
3. отсутствие осложнений заболевания
4. плохое настроение
5. лишний вес

16. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
2. движения в конечностях в полном объеме
3. физические упражнения на натуживание
4. трудотерапия
5. упражнения с отягощением

17. Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
2. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
3. дозированная ходьба
4. только исходное положение лежа
5. исходное положение на снарядах

18. Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. физические упражнения на дистальные отделы конечностей
2. дозированная ходьба по коридору стационара
3. занятия на тренажерах
4. движения в конечностях
5. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики N4 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. маховые упражнения
2. упражнения с отягощением
3. дренажные дыхательные упражнения
4. упражнения с сопротивлением
5. упражнения на мелкие группы мышц

20. Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?

1. подвижные игры
2. силовые упражнения
3. дозированная тренировочная ходьба
4. трудотерапия
5. занятия на велотренажере

21. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

1. гипертонический криз
2. единичные экстрасистолы
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

22. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
3. тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
4. потливость
5. плохой сон

24. Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:

1. профилактика ателектазов
2. рассасывание экссудата
3. уменьшение дыхательной недостаточности
4. уменьшение кашля
5. нормализация ЧСС

25. Какие физические упражнения являются специальными на свободном режиме при острой пневмонии?

1. упражнения в расслаблении
2. динамические дыхательные упражнения
3. статические дыхательные упражнения
4. идеомоторные упражнения
5. симметричные упражнения

26. Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?

1. исходное положение лежа на животе
2. исходное положение сидя, положив руки на стол
3. исходное положение основная стойка
4. исходное положение на боку
5. исходное положение на четвереньках

27. Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?

1. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне
2. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне
3. звуковая дыхательная гимнастика

4. изометрические упражнения
5. упражнения на расслабление

28. Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?

1. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе
2. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе
3. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
4. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

29. Какие специальные упражнения при спланхноптозе?

1. подскоки, прыжки
2. физические упражнения для тазового дна
3. физические упражнения с отягощением
4. упражнения с отягощением
5. упражнения на расслабление

30. Какой курс лечения при спланхноптозе?

1. 10 дней
2. 1 месяц
3. год и более
4. 2 месяца
5. 5 месяцев

31. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?

1. "дегтярный" стул
2. наличие "ниши" на рентгенограмме
3. Боли, зависящие от приема пищи
4. плохой аппетит
5. запоры

32. Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?

1. необходимость частой смены исходных положений
2. необходимость выбора разгрузочных исходных положений
3. необходимость статических мышечных напряжений
4. занятия на снарядах
5. только индивидуальные занятия

33. Какие особенности методики ЛФК при атонических запорах?

1. упражнения в расслаблении
2. упражнения с ограниченной амплитудой движений
3. акцент на упражнения для мышц живота
4. продолжительность занятия 10 минут
5. упражнение на растягивание

34. Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?

1. статические дыхательные упражнения
2. динамические дыхательные упражнения
3. диафрагмальное дыхание
4. упражнения на расслабление
5. исходное положение сидя

35. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?

1. наличие одышки при физической нагрузке
2. обострение сопровождающего калькулезного холецистита
3. алиментарное ожирение III степени
4. вес 95 кг

5. ЧСС 90 уд./мин.

36. Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?

1. назначение общего массажа
2. применение механотерапии
3. общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
4. занятия на тренажерах
5. контроль веса

37. Каковы основные пути борьбы с ожирением?

1. баня с интенсивным общим массажем
2. физическая активность и рациональная диета
3. длительные курсы голодания
4. занятия "бегом"
5. посещение тренажерного зала

38. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?

1. жажда и полиурия
2. чувство слабости
3. наличие в моче ацетона
4. сахар крови более 5,5 г/л
5. сопутствующее ожирение

39. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. дыхательная гимнастика
2. специальная лечебная гимнастика
3. малоподвижные игры
4. терренкур
5. мануальная терапия

40. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. использование в основном пассивных упражнений
2. лечение движением при нарушении функции движения
3. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
4. упражнения с предметами
5. дыхательные упражнения

41. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?

1. лечение положением
2. применение пассивных упражнений
3. применение активных упражнений
4. упражнения на тренажерах
5. упражнения с отягощением

42. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

1. применение упражнений с отягощением
2. применение облегченных исходных положений
3. применение в основном дыхательных упражнений
4. применение исходного положения сидя
5. применение упражнений с гантелями

43. Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?

1. с первых дней заболевания
2. через месяц после начала заболевания
3. после стабилизации общего состояния
4. после стихания болей
5. после выписки из стационара

44. Какие моменты входят в лечение положением при неврите лицевого нерва?

1. спать на здоровой стороне
2. спать на стороне поражения
3. спать на спине
4. спать на боку
5. спать на животе

45. Какие особенности лейкопластырного натяжения при неврите лицевого нерва?

1. натяжение с больной стороны на здоровую
2. фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
3. натяжение со здоровой стороны на больную
4. ширина лейкопластыря 5см
5. длина лейкопластыря 15см

46. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:

1. применение механотерапии
2. применение трудотерапии
3. применение массажа
4. применение идеомоторных упражнений
5. применение физиотерапевтического лечения

47. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
3. наличие осумкованного гноя
4. наличие кашля
5. запоры

48. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на органах грудной клетки?

1. наличие мокроты
2. легочное кровотечение
3. субфебрильная температура тела
4. АД 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

49. Каковы сроки назначения ЛФК после неосложненной аппендэктомии?

1. через сутки
2. после снятия швов
3. перед выпиской из стационара
4. после выписки из стационара
5. после нормализации стула

50. Каковы особенности ЛФК после операций по поводу ранений брюшной полости?

1. учитывать наличие каловых свищей
2. применение упражнений на натуживание
3. использование частой смены исходных положений
4. использование снарядов
5. использование дыхательных упражнений

51. Особенности ЛФК при гнойных осложнениях легких?

1. применение упражнений на тренажерах
2. применение дренажной гимнастики
3. применение общефизических упражнений
4. применение пассивных упражнений

5. перемена исходного положения

52. Особенности ЛФК перед пульмонэктомией:

1. применение специальных упражнений для активизации здорового легкого
2. применение специальных упражнений для активизации больного легкого
3. применение специальных упражнений для тренировки сердечной деятельности
4. применение специальных упражнений на верхние конечности
5. применение специальных упражнений на нижние конечности

53. Каковы особенности методики ЛФК после операции по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей?

1. приподнятый ножной конец кровати
2. давящие повязки на ногах
3. выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
4. использование исходного положения сидя
5. упражнения с предметами

54. Какой двигательный дефект появляется после острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта)?

1. вялый паралич нижних конечностей
2. спастический гемипарез
3. наличие тремора
4. снижение мышечного тонуса
5. затруднение дыхания

55. С какого момента назначают специальную лечебную гимнастику при геморрагическом инсульте?

1. с первых часов после инсульта
2. перед выпиской из стационара
3. после восстановления гемодинамики
4. через неделю
5. после выписки из стационара

56. С какого момента начинают лечение положением при геморрагическом инсульте?

1. с первых часов после инсульта
2. после стабилизации общего состояния
3. перед выпиской из стационара
4. через 3 суток
5. после выписки из стационара

57. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

1. беременность 6-12 недель
2. привычные выкидыши в анамнезе
3. беременность 36-38 недель
4. беременность 12-16 недель
5. беременность 20 недель

58. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
4. кувырки
5. подтягивания

59. Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?

1. восстановление детородной функции
2. нормализация гормональной функции

3. ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу
4. улучшение фигуры
5. нормализация веса

60. Какие исходные положения должны быть при ретрофлексии матки?

1. коленно-локтевое
2. на правом боку
3. на спине
4. на стуле
5. на животе

61. Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин?

1. дозированные статические напряжения мышц
2. наклоны вперед
3. исходное положение коленно-локтевое
4. изометрические упражнения
5. упражнения с предметами

62. Какие средние сроки сращения отломков после неосложненных переломов трубчатых костей?

1. 1-2 недели
2. 3-4 недели
3. полгода
4. 2 месяца
5. до 7 дней

63. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?

1. период иммобилизации
2. наличие металлоостеосинтеза
3. наличие ложного сустава
4. наличие болей
5. снижение тонуса мышц

64. Какие периоды входят в стационарный этап лечения травматологических больных?

1. острый период
2. период восстановительный
3. период реконвалесценции
4. период обострения
5. подострый период

65. Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?

1. внешний осмотр
2. антропометрия
3. гониометрия
4. измерение веса
5. контроль АД

66. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?

1. необходимость ранних движений в локтевом суставе
2. необходимость силовых упражнений
3. необходимость упражнений на вытяжение
4. необходимость использования упражнений с предметами
5. необходимость использования дыхательных упражнений

67. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?

1. упражнения должны быть только активные
2. упражнения должны быть только пассивные

3. упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами
4. упражнения идеомоторные
5. упражнения на расслабление

68. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?

1. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
2. поочередное поднятие прямой ноги
3. поочередные скользящие движения ног
4. дыхательные упражнения
5. упражнения с предметами

69. Какие упражнения противопоказаны в постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?

1. "велосипед"
2. "ножницы"
3. приседания
4. идеомоторные упражнения
5. дыхательные упражнения

70. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?

1. исключаются активные движения головой во все стороны
2. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
3. исключаются статические дыхательные упражнения
4. исключаются упражнения на расслабление
5. исключаются упражнения с предметами

71. Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?

1. использование вращательных движений тазом
2. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
3. использование быстрой смены различных исходных положений
4. использование снарядов
5. использование упражнений на расслабление

72. Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?

1. исключить тракционное лечение
2. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад
3. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине
4. использовать исходное положение на четвереньках
5. использовать исходное положение сидя

73. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?

1. круглая спина
2. плоская спина
3. асимметрия туловища
4. усиление грудного кифоза
5. сглаженность грудного кифоза

74. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?

1. сутулость
2. кривошея
3. сколиоз
4. плоская спина

5. сглаженность грудного кифоза

75. Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?

1. косолапость
2. килевидная грудная клетка
3. "полая стопа"
4. кривошея
5. асимметрия туловища

76. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?

1. лежа на боку
2. на четвереньках
3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
4. сидя на стуле
5. стоя на коленях

77. Что характерно для сколиоза?

1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
2. увеличение физиологических изгибов позвоночника
3. асимметрия надплечий
4. наличие дуги искривления
5. сглаженность грудного кифоза

78. Что указывает на торсию позвонков?

1. реберное выпячивание
2. воронкообразная грудь
3. сутулость
4. усиление поясничного лордоза
5. сглаженность грудного кифоза

79. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?

1. корригирующие упражнения
2. упражнения в воде
3. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
4. упражнения на растягивание
5. упражнения на расслабление

80. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?

1. пальпация стоп
2. плантография стоп
3. измерение длины стопы
4. измерение веса
5. анамнез

Краткие методические указания

В тестовых заданиях необходимо выбрать один или несколько вариантов ответа из предложенных

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.7 Контрольный тест

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ

Инструкция: Установите соответствие между понятием из первого столбца и его определением или характеристикой из второго столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

Вопрос 1.

Установите соответствие между формой ЛФК и её описанием.

Форма ЛФК	Описание
А) Лечебная гимнастика	1. Средство ЛФК, которое используется для расслабления мышц и увеличения объема движений.
Б) Ближний туризм	2. Физические упражнения, выполняемые мысленно.
В) Утренняя гигиеническая гимнастика	3. Основная форма ЛФК, состоит из вводного, основного и заключительного разделов.
Г) Идеомоторные упражнения	4. Форма ЛФК, представляющая собой дозированную ходьбу на короткие расстояния.
	5. Форма ЛФК, направленная на поддержание тонуса организма после пробуждения.

Ответ: А - ____, Б - ____, В - ____, Г - ____

Вопрос 2.

Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их примером.

Классификация упражнений	Пример упражнения
А) Спортивно-прикладные	1. Ходьба закрытыми глазами.
Б) На расслабление	2. Метание мяча.
В) Корригирующие	3. Встряхивание кистей и стоп.
Г) На координацию	4. Упражнения для устранения асимметрии туловища.
	5. Упражнения с гантелями.

Ответ: А - ____, Б - ____, В - ____, Г - ____

Вопрос 3.

Установите соответствие между этапом реабилитации и соответствующим ему двигательным режимом.

Этап реабилитации	Двигательный режим
А) Госпитальный (ранний)	1. Свободный режим.
Б) Госпитальный (поздний)	2. Строгий постельный режим.
В) Санаторно-курортный	3. Щадящий режим.
Г) Поликлинический (амбулаторный)	4. Щадяще-тренирующий режим.
	5. Полупостельный режим.

Ответ: А - ____, Б - ____, В - ____, Г - ____

Вопрос 4.

Установите соответствие между заболеванием и наиболее оптимальным исходным положением для занятий ЛФК.

Заболевание	Оптимальное исходное положение
А) Сколиотическая болезнь	1. Лежа на левом боку.
Б) Бронхиальная астма (предвестники приступа)	2. Лежа на спине.
В) Дискинезия желчевыводящих путей	3. Сидя, положив руки на стол.
Г) Укрепление мышц живота	4. Лежа на животе.
	5. Лежа на спине с валиком под коленями.

Ответ: А - ____, Б - ____, В - ____, Г - ____

Вопрос 5.

Установите соответствие между типом запоров и рекомендуемыми упражнениями ЛФК.

Тип запора	Рекомендуемые упражнения
А) Спастический запор	1. Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.
Б) Атонический запор	2. Упражнения на расслабление.
В) Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы	3. Использование разгрузочных исходных положений.
Г) Укрепление мышц спины	4. Наклоны туловища вперед (противопоказаны).
	5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Ответ: А - ____, Б - ____, В - ____, Г - ____

Краткие методические указания

Тестовые задания на соответствие

Инструкция: Установите соответствие между понятием из первого столбца и его определением или характеристикой из второго столбца. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов тестирования

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.8 Контрольный тест

Вопрос 1.

Установите правильную последовательность разделов процедуры лечебной гимнастики:

1. Заключительный
2. Основной
3. Вводный

Ответ: ____, ____, ____

Вопрос 2.

Установите правильную последовательность этапов физической реабилитации пациента после инфаркта миокарда (по комплексам ЛФК):

1. Санаторно-курортный этап (комплекс №3 и №4)
2. Госпитальный этап (постельный режим, комплекс №1)
3. Диспансерное наблюдение (комплекс №5)
4. Госпитальный этап (палатный режим, комплекс №2)

Ответ: ____, ____, ____, ____

Вопрос 3.

Установите правильную последовательность действий при оценке эффективности занятия ЛФК:

1. Анализ динамики ЧСС и АД в течение занятия.
2. Оценка самочувствия пациента.
3. Сравнение результатов функциональных проб до и после курса ЛФК.
4. Визуальный контроль за правильностью выполнения упражнений инструктором.

Ответ: ____, ____, ____, ____

Вопрос 4.

Установите правильную последовательность периодов стационарного лечения для травматологического больного:

1. Период реконвалесценции (восстановления).
2. Острый период (иммобилизация).
3. Подострый период (постиммобилизационный).

Ответ: ____, ____, ____

Вопрос 5.

Установите правильную последовательность этапов в процессе вертикализации пациента после инсульта:

1. Упражнения для подготовки к вертикализации (сидя с опорой).
2. Лечение положением.
3. Стояние с поддержкой и ходьба.
4. Пассивные и активные упражнения для конечностей в положении лежа.

Ответ: ____, ____, ____, ____

Шкала оценки

Критерии оценки результатов тестирования

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

Ключи к ФОС по дисциплине
«Программы физической реабилитации при заболеваниях
и повреждениях различных систем организма»

5.1 Ключи к тестовым заданиям

Тест №1

1. 4
2. 5
3. 2
4. 1
5. 1
6. 3
7. 4
8. 1
9. 1
10. 1

Тест №2

1. 2
2. 2
3. 5
4. 5
5. 1
6. 2
7. 2
8. 4
9. 1
10. 5

Тест №3

1. 5
2. 5
3. 4
4. 4
5. 5
6. 4
7. 1
8. 5
9. 4
10. 4

Тест №4

1. 2
2. 1
3. 3
4. 1
5. 4
6. 5
7. 2

- 8. 2
- 9. 4
- 10. 1

Тест №5

- 1. 3
- 2. 1
- 3. 2
- 4. 2
- 5. 4
- 6. 2
- 7. 1
- 8. 4
- 9. 2
- 10. 4

Тест №6

- 1. 2
- 2. 3
- 3. 3
- 4. 1
- 5. 2
- 6. 2
- 7. 1
- 8. 1
- 9. 3
- 10. 2

Тест №7

- 1. 1
- 2. 5
- 3. 2
- 4. 4
- 5. 4
- 6. 1
- 7. 4
- 8. 4
- 9. 3
- 10. 3

5.2 Ключи к комплекту ситуационных задач

Ответы обучающихся могут отличаться от эталонных формулировок, но должны быть правильными по существу, без потери смысла

1 семестр

Задача 1.

- а) Режим свободный.
- б) Общеукрепляющее воздействие на все системы организма, совершенствование регуляции моторной и секреторной функции желудка за счет стимуляции моторновисцеральных рефлексов, улучшение трофики органов желудочно-кишечного тракта.
- в) Упражнения умеренной интенсивности для всех мышечных групп, для мышц брюшного пресса – малой интенсивности. Избегать натуживания, статических нагрузок, исходного положения лежа на животе. Легкий массаж передней брюшной стенки.

Задача 2.

- а) Лечебная физкультура необходима для снижения массы тела, нормализации липидов крови, компенсации сахарного диабета, снижения нагрузки на суставы нижних конечностей (профилактика артрозов), лечения ИБС, уменьшения потребности в лекарствах, улучшения качества жизни.
- б) Задачи ЛФК: увеличение энергозатрат за счет увеличения объема, а затем и интенсивности нагрузки без увеличения калорийности пищи, улучшение коронарного кровообращения, увеличение толерантности к физической нагрузке.
- в) Средства ЛФК – главным образом это физические упражнения
- г) Данные о толерантности к физической нагрузке отсутствуют. Физическое состояние пациента сравнимо ХСН III ФК. Соответственно:
 - на начальном этапе занятия проводят в положении сидя на стуле и стоя. Основное время занятия отводится на упражнения для мелких и крупных мышечных групп.
 - через 2 недели регулярных занятий возможно использование утяжелителей (палка, гантели).
 - через 4 недели регулярных физических упражнений в программу можно включить прогрессирующую ходьбу
 - через 6 недель регулярных занятий в программу включают работу на велотренажере с нулевой нагрузкой
 - общая продолжительность физических нагрузок увеличивается от 15-30 до 50 мин спустя месяц регулярных тренировок.

2 семестр

Задача 3. а) 101-118; б) 111 шагов в мин.

Задача 4. Режим Iб. Упражнения дыхательные с тренировкой диафрагмального дыхания, упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей, и.п. лежа на спине или с приподнятым головным концом, нагрузка минимальная (ЧСС не более 95-100 уд/мин)

Задача 3. Нагрузки аэробного характера, продолжительностью 40-60 мин не менее 3 раз в неделю.

Задача 4. 104-114 уд/мин.

Задача 5. –дыхательные упражнения; - через 4 нед. – упражнения для мелких мышц конечностей; - через 8 недель – прогрессирующая ходьба; - через 12 недель – занятия на велотренажере с нулевой нагрузкой.

Задача 6.

- а) ЛФК противопоказана (температура тела 38⁰)

- б) После снижения температуры ниже 38° и уменьшении интоксикации
- в) Двигательный режим – полупостельный
- г) Нет
- д) Нет

Задача 7:

- а) Противопоказаний нет
- б) Режим полупостельный
- в) Снижение тонуса бронхиальной мускулатуры, нормализация стереотипа дыхания, седативное на ЦНС и расслабляющее на скелетную мускулатуру воздействие
- г) Да
- д) Да. Произнесение шипящих, свистящих звуков на выдохе удлиняет его, вибрирующих – расслабляет бронхиальную мускулатуру.

Задача 8.

Упражнения аэробного характера (быстрая ходьба, бег трусцой, работа на велотренажере, на беговой дорожке) с ЧСС 100-118, вначале 3, а через 2-3 недели 4-5 раз в неделю по 30 мин.

5.3 Комплект примерных тем для дискуссий

Обучающиеся дают ответы по предложенной схеме, допускаются отклонения в формулировках ответов, но без потери смысла и искажения профессиональной терминологии

1 СЕМЕСТР

Практическое занятие №1

Вопрос 1. Теоретические основы лечебной гимнастики.

Структура ответа:

1. **Определение:** Лечебная гимнастика (ЛГ) — основная форма ЛФК, метод функциональной терапии, использующий физические упражнения для восстановления здоровья и трудоспособности.
2. **Биологические основы:** Базируется на принципах нейрорефлекторного механизма (движения влияют на ЦНС), гуморальной регуляции (улучшение трофики тканей) и единства организма со средой.
3. **Классификация упражнений:**
 - По биомеханической структуре: общеразвивающие (для всех групп мышц) и специальные (избирательно воздействуют на пораженную систему).
 - По характеру: активные (произвольные), пассивные (с помощью инструктора), с отягощением, на снарядах, дыхательные (статические и динамические).
4. **Принципы дозировки:** Индивидуальный подход, постепенное увеличение нагрузки (экстенсивное и интенсивное), регулярность, цикличность (вводная, основная, заключительная части).

Вопрос 2. Характеристика УГГ и ЛГ.

Критерий	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Лечебная гимнастика (ЛГ)
Цель	Переход от сна к бодрствованию, общее оздоровление, активизация обмена веществ.	Восстановление утраченных функций, лечение конкретной патологии.
Задачи	Тонизировать ЦНС, улучшить	Стимулировать

Критерий	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Лечебная гимнастика (ЛГ)
	кровообращение, создать бодрое настроение.	регенерацию, предотвратить осложнения (атрофии, контрактуры), адаптировать к нагрузкам.
Контингент	Практически здоровые люди.	Больные (соматические, травматологические, неврологические пациенты).
Подбор упражнений	Участвуют все мышечные группы, обязательны дыхательные упражнения для вентиляции.	Подбираются строго с учетом клинической картины (специальные упражнения).
Интенсивность	Невысокая (до появления легкого пота), без утомления.	Строго дозируемая (по ЧСС и внешним признакам утомления), часто низкая или средняя.

Практическое занятие №5

Вопрос 1. ЛФК при заболеваниях сосудов (облитерирующие, варикоз, тромбофлебит).

Методика ответа (блок-схема):

- **А) Облитерирующий атеросклероз/энтертериит (хроническая артериальная недостаточность).**
 - *Причины:* курение, атеросклероз, спазмы.
 - *Симптомы:* перемежающаяся хромота, холодные стопы, боли в икрах.
 - *Задачи ЛФК:* улучшить коллатеральное (окольное) кровообращение, облегчить венозный отток, уменьшить спазм.
 - *Методика:* Упражнения для дистальных отделов (стопы, пальцы), чередование напряжения и расслабления мышц голени. **Исключаются** резкие движения и длительное статическое напряжение. Обязательны дыхательные упражнения. Лечение положением (ногу опускать вниз для притока крови, но не переохлаждать).
- **Б) Варикозное расширение вен (нижних конечностей).**
 - *Причины:* слабость стенок вен, клапанная недостаточность, застой (сидячая работа, беременность).
 - *Симптомы:* сосудистые звездочки, тяжесть к вечеру, отеки, судороги ночью.
 - *Задачи ЛФК:* активизировать мышечно-венозную помпу голени, улучшить трофику тканей, предотвратить застой.
 - *Методика:* Основные упражнения — *сгибание-разгибание стоп* (лежа), «велосипед», ходьба. Категорически запрещены упражнения с натуживанием, прыжками, сгибанием в тазобедренных суставах стоя (т.к. это повышает внутрибрюшное давление и венозный застой). Занятия проводятся в компрессионном трикотаже (или на старте в горизонтальном положении).

- **В) Тромбофлебит (воспаление стенки вены с тромбозом).**
 - *Острый период:* ЛФК **противопоказана** (постельный режим, конечности придают возвышенное положение).
 - *Подострый/реабилитация:* Задачи — профилактика эмболии (отрыва тромба), улучшение кровотока в здоровых сосудах.
 - *Методика:* Начинают с изолированных движений пальцами здоровой ноги, дыхательной гимнастики. Через 1-2 недели добавляют легкие движения в голеностопе (только в рамках амплитуды, не вызывающей боли). **Строгий запрет:** массаж, растирания и резкие движения в пораженной зоне до полной реканализации тромба.

Вопрос 2. Разбор самостоятельной работы: ЛФК при ССЗ.
(Примерный план ответа на защиту работы)

1. **Нозология:** ИБС, постинфарктный кардиосклероз, или Гипертоническая болезнь II стадии.
2. **Задачи для пациента:** Тренировка адаптации к физическим нагрузкам, экономизация работы миокарда, улучшение коронарного кровотока, нормализация АД.
3. **Противопоказания:** Частые приступы стенокардии, АД > 160/90, аневризма, острая сердечная недостаточность.
4. **Методика построения занятия:**
 - *Вводная часть:* 5 мин (ходьба в медленном темпе, дыхание).
 - *Основная:* Упражнения для крупных мышц (рук, ног) — чередовать с динамическими дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается за счет частоты повторений, а не за счет усилий (избегать натуживания и статики).
 - *Заключительная:* Упражнения на расслабление, ходьба с замедлением.
5. **Контроль:** ЧСС строго не превышает 75-80% от пороговой. Используется разговорный тест (пациент не должен задыхаться).

Практическое занятие №11

Вопрос 1. Задачи и методика ЛФК при травмах.

- **Задачи общие:**
 1. Борьба с гиподинамией.
 2. Профилактика контрактур и мышечных атрофий.
 3. Усиление регенерации (трофики) тканей.
 4. Психологическая подготовка больного к движению.
- **Методика (периодизация):**
 - *Иммобилизационный период:* Акцент на здоровые сегменты, идеомоторные упражнения (мысленные посылы импульсов к иммобилизованной конечности), изометрическое напряжение мышц под гипсом, дыхательная гимнастика.
 - *Постиммобилизационный (функциональный):* Восстановление подвижности в суставе, борьба с мышечной слабостью. Включаются пассивные и активные движения в облегченных условиях (скольжение по плоскости, в воде).
 - *Тренировочный:* Восстановление трудоспособности, ходьба, дозированное отягощение, координация.

Вопрос 2. Основные противопоказания для ЛФК при переломах костей.
(Абсолютные, действуют до стабилизации состояния)

1. Общее тяжелое состояние больного (шок, сепсис).
2. Наличие жировой эмболии или угроза кровотечения.
3. Высокая температура тела (>38°C) инфекционного генеза.
4. Резкий болевой синдром при попытке движения (сигнал о нестабильности отломков).
5. Наличие инородного тела вблизи крупных сосудов или сердца.
6. Отсутствие полноценной иммобилизации (свежий перелом без гипса).

Вопрос 3. Средства ЛФК в различные периоды после травм.

- **Иммобилизационный (1-й период):** Дыхательные упражнения (статич. и динамич.), идеомоторные упражнения, упражнения для симметричной здоровой конечности, изометрические напряжения мышц сегмента (ритмичные).
- **Функциональный (2-й период):** Механотерапия (блоковые установки, роликовые тележки), упражнения с палкой, резиной, мячом; активные движения в суставах (сначала без отягощения), пассивные движения (с помощью инструктора) строго до физиологического барьера.
- **Тренировочный (3-й период):** Тренажеры, дозированная ходьба с изменением рельефа местности, подъем по лестнице, упражнения с отягощением (гантели до 3-5 кг), плавание.

2 СЕМЕСТР

Обучающиеся дают ответы по предложенной схеме, допускаются отклонения в формулировках ответов, но без потери смысла и искажения терминологии

Практическое занятие №14 (Частные методики в ортопедии)

1. Удержание головы в вертикальном положении.

- *Когда применяется:* при слабости мышц шеи (после гипса, при миопатии).
- *Упражнения:* Исходное положение (ИП) — лежа на спине (голова свисает с края кушетки). Медленное поднятие головы и фиксация в среднем положении на 3-5 сек. То же лежа на животе — разгибание шеи. Обязательно с поддержкой рукой инструктора на первых порах для предотвращения хлыстового движения.

2. Подвижность плечевого сустава и лопаток.

- *Упражнения:* ИП сидя.
- *Для сустава:* «Маятниковые» движения (сгибание/разгибание, отведение/приведение) с опорой на здоровую руку. Палочки — поднятие рук с гимнастической палкой вверх («выкрут»).
- *Для лопаток:* Сведение и разведение лопаток с фиксацией положения (статическое напряжение), круговые движения плечами вперед-назад. Синкинезия: поднять руки вверх — лопатки поднимаются, опустить — опускаются.

3. Устранение деформаций локтевого сустава (контрактуры).

- *Важно:* При сгибательной контрактуре — упражнения на разгибание, и наоборот.
- *Упражнения:* Сгибание-разгибание предплечья, опираясь локтем о стол (чтобы исключить работу плечевого сустава). Пассивное разгибание с помощью здоровой руки (ауторелаксация). Отлично работает упражнение: сидя, наклониться вперед и «достать» рукой до пола, расслабляя мышцы сгибатели, тем самым разгибая локоть под силой тяжести.

4. Исправление порочного положения кисти и пальцев.

- *Зависит от типа пареза:* Если "рука обезьяны" (сгибание) — нужно разгибание; если "когтистая" (разгибание) — нужно сгибание.
- *Упражнения:* Сжимание/разжимание губчатого мячика, перекачивание карандаша пальцами, растягивание резинового кольца. Для контрактуры — ЛФК в теплой воде (температура 36-37°C) — она снижает спастичность.

5. Подвижность поясничного отдела.

- *Упражнения:* ИП стоя на четвереньках («кошка» — прогибание и выгибание спины), ИП лежа на спине — поочередное притягивание коленей к груди (для поясничного лордоза). Сидя на пятках — наклоны вперед, стараясь коснуться пола лбом

(округление спины). *Внимание:* Исключаются резкие вращения туловища в пояснице (опасно для дисков).

Практическое занятие №19 (Неврология)

Вопрос 1. Понятие, причины повреждений спинного мозга.

- **Определение:** Это нарушение целостности проводящих путей и сегментарного аппарата спинного мозга.

- **Причины:** Травматические (компрессионные переломы позвонков, ножевые/огнестрельные ранения), Острые нарушения кровообращения (инсульты спинного мозга), Опухоли, Инфекционные (миелиты).

Вопрос 2. Задачи и методика ЛФК при повреждениях СМ.

- *Задачи:*

1. Активация дыхания (особенно диафрагмального, т.к. часто поражаются межреберные нервы).

2. Предотвращение трофических расстройств (пролежней).

3. Стимуляция сохранных сегментов для компенсации функций выпавших.

4. Обучение передвижению с помощью костылей или коляски.

- *Методика (по периодам):*

- *Ранний период (постельный режим):* Бережные пассивные движения для ног (чтобы не было тугоподвижности), дыхательная гимнастика, упражнения для рук и плечевого пояса (если они интактны).

- *Восстановительный:* Упражнения с сопротивлением для мышц выше уровня поражения (чтобы они взяли на себя нагрузку), обучение переворотам в постели.

- *Поздний:* Использование вертикализаторов (приспособлений для придания вертикального положения) для тренировки вестибулярного аппарата и профилактики остеопороза.

Вопрос 3. Цель и задачи занятий ЛФК при параличах и парезах.

- **Паралич (плегия)** — полное отсутствие движений.

- **Парез** — частичное ослабление (уменьшение силы).

- **Цель:** Способствовать перестройке нейродинамических отношений в ЦНС, стимулировать восстановление волевых движений или формировать компенсаторные приспособления.

- **Основные задачи:**

1. **Поддержание трофики:** Улучшить крово- и лимфообращение в парализованных тканях (через здоровые зоны и рефлекторно).

2. **Профилактика контрактур:** Фиксация конечности в функционально выгодном положении (шинами) + пассивная гимнастика (строго медленно, с полной амплитудой, не вызывая боли).

3. **Восстановление проприоцепции:** Посылание импульсов к движению (идеомоторные упражнения) — это "оттачивает" схему движения в мозге.

4. **Стимуляция активных движений:** Использование облегченных исходных положений (например, лежа на боку), хватание легких предметов, упражнения в воде (уменьшает вес конечности).

Главный методический прием: Не стараться заставить работать парализованную мышцу, а "искать" пути включения ее через **рефлекторные синкинезии** (дружественные движения) — например, при сгибании здоровой ноги, парализованная нога непроизвольно сгибается (целесообразно использовать этот феномен).

5.4 Ключи к анализу и разбору конкретных ситуаций

Обучающиеся дают ответы по предложенной схеме, допускаются отклонения в формулировках ответов, но без потери смысла и искажения терминологии

1 семестр

Тема №4: Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и инфаркт миокарда

- **Диагноз, пол и возраст:** ИБС. Постинфарктный кардиосклероз (крупноочаговый), 2-й период реабилитации. Пациент мужчина, 55 лет.
- **Двигательный режим: Палатный (щадящий).** Допускается передвижение по палате, сидение на стуле, ходьба по коридору в медленном темпе (до 50 м).
- **Цель и задачи ЛФК:**
 - *Цель:* Восстановление функции сердечно-сосудистой системы, адаптация к бытовым нагрузкам.
 - *Задачи:* Улучшить периферическое кровообращение, предупредить тромбозы, увеличить сократительную способность миокарда, нормализовать эмоциональный тонус.
- **Комплекс ЛФК (таблица):**

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
Вводный	Ходьба на месте в спокойном темпе. Диафрагмальное дыхание.	2-3 мин	Темп медленный, не задерживать дыхание.
Основной	1. Сгибание и разгибание стоп и кистей (сидя). 2. Разведение рук в стороны с поворотом головы. 3. Сгибание ног в коленях (скользя пяткой по кровати/полу). 4. Повороты корпуса с опорой на руку. 5. Поднимание прямых ног поочередно (10-15 см от кровати).	По 4-5 раз 3-4 р. 4-5 р. 3-4 р. 3-4 р.	Без напряжения мышц живота. Исключить статические напряжения.
Заключит.	Дыхательные упражнения (диафрагмальные). Расслабление мышц плечевого пояса.	3-4 мин	Проверка пульса. Темп медленный.

Тема №6: Заболевания органов дыхания (ХОБЛ / Пневмония)

- **Диагноз, пол и возраст:** Внебольничная пневмония, фаза выздоровления. Дыхательная недостаточность 1 ст. Пациентка женщина, 45 лет.
- **Двигательный режим: Свободный (тренирующий, в условиях стационара/санатория).** Дозированная ходьба до 1 км.

- **Цель и задачи ЛФК:**

- *Цель:* Восстановление дренажной функции бронхов и полноценного газообмена.
- *Задачи:* Улучшить вентиляцию пораженных сегментов, усилить лимфоток, обучить полному дыханию, повысить общий тонус.

- **Комплекс ЛФК (таблица):**

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
Вводный	Ходьба с высоким подниманием бедра. Дыхание с удлиненным выдохом.	3 мин	Соотношение вдох/выдох = 1:2.
Основной	1. Наклоны корпуса в стороны с подниманием руки («насос»). 2. Дыхание с сопротивлением (выдох через сложенные губы). 3. Сгибание ног с прижатием к груди (выдох). 4. Повороты корпуса с отведением руки назад (дренаж верхних долей).	4-5 р. 5-6 р. 4-5 р. 5 р.	Темп медленный и средний. Упражнения с наклонами чередовать с паузами отдыха.
Заключит.	Стоя, руки на поясе — спокойное брюшное дыхание. Звуковая гимнастика (произнесение "ррр" и "ззз" на выдохе).	2-3 мин	Следить за отсутствием головокружения.

Тема №8: Заболевания органов мочевого выделения (Пиелонефрит)

- **Диагноз, пол и возраст:** Хронический пиелонефрит, ремиссия. Пациентка женщина, 38 лет.

- **Двигательный режим: Общий (свободный).** Исключены вибрация и прыжки.

- **Цель и задачи ЛФК:**

- *Цель:* Улучшение трофики почечной ткани и оттока мочи.
- *Задачи:* Улучшить кровоснабжение почек, снизить воспалительные процессы, укрепить мышцы брюшного пресса и поясницы, нормализовать обмен веществ.

- **Комплекс ЛФК (таблица):**

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
Вводный	Ходьба на месте. Дыхание спокойное. Поднимание рук через стороны вверх.	2-3 мин	Исходное положение (ИП) — стоя.
Основной	1. Круговые вращения тазом (без амплитуды в пояснице). 2. Наклоны вперед из ИП сидя (достать стопы).	6-8 р. 5-6 р. 6-8 р. 4-5 р.	Исключить ударные нагрузки. Следить за поясничным

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
	3. Упражнение «Велосипед» (лежа на спине). 4. Поочередное поднятие прямых ног назад (ИП — стоя на четвереньках). 5. Втягивание живота (статическое напряжение прямых мышц).	3-4 р.	отделом.
Заключит.	Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Полное расслабление, дыхание диафрагмой.	3 мин	Пауза для отдыха.

2 семестр

Тема №10: Физическая реабилитация при беременности и родах (послеродовой период)

- **Диагноз, пол и возраст:** Физиологическая беременность, 2-е сутки после родов. Роды без осложнений. Женщина, 28 лет.
- **Двигательный режим:** Палатный (ранний послеродовой). Свободное передвижение по палате.
- **Цель и задачи ЛФК:**
 - *Цель:* Ускорение инволюции матки, восстановление тонуса мышц тазового дна и брюшной стенки.
 - *Задачи:* Улучшить венозный отток из нижних конечностей, профилактика послеродовых осложнений (запоры, лохиостаз), укрепление диафрагмы.

• Комплекс ЛФК (таблица):

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
Вводный	Дыхание грудное и брюшное (руки на животе). Сжатие и разжимание пальцев ног.	2 мин	ИП — лежа на спине.
Основной	1. Поднимание таза с опорой на стопы и плечи. 2. Сгибание ног поочередно (стопа скользит по кровати). 3. Упражнения Кегеля (ритмичное сжатие мышц влагалища). 4. Повороты корпуса в стороны (лежа).	4-5 р. 5-6 р. 8-10 р. 3-4 р. 4-5 р.	Без резких движений. При швах упражнения №№3,4 выполняются с осторожностью.

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
	5. Сведение и разведение согнутых ног (с опорой на стопы).		
Заключит.	Глубокое дыхание с паузой на выдохе. Расслабление мышц лица и шеи.	2-3 мин	Лежа, глаза закрыты.

Тема №15: Физическая реабилитация при сколиозе

- **Диагноз, пол и возраст:** Сколиоз II степени (S-образный), правосторонний грудной, левосторонний поясничный. Пациент девочка, 12 лет.
- **Двигательный режим: Общий (корректирующий).** Запрещены ассиметричные виды спорта, прыжки на твердой поверхности.
- **Цель и задачи ЛФК:**
 - *Цель:* Коррекция деформации позвоночника и создание мышечного корсета.
 - *Задачи:* Укрепить паравертебральные мышцы, вытянуть позвоночник, сбалансировать тонус мышц (снять гипертонус с вогнутой стороны и укрепить — с выпуклой), улучшить осанку.
- **Комплекс ЛФК (таблица):**

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
Вводный	Ходьба на носках, на пятках, с мешочком на голове (контроль осанки). Дыхание диафрагмальное.	3 мин	ИП — стоя.
Основной	<i>Асимметричные упражнения:</i> 1. ИП лежа на животе. Отведение руки со стороны грудной дуги (правой) вверх с поворотом корпуса. 2. Лежа на спине. Приподнять таз, опираясь на стопы (вытяжение). 3. Лежа на боку (на стороне вогнутости). Поднимание ног вверх. 4. Упражнение «Лодочка» (лежа на животе). 5. Упражнение «Кошка» (стоя на четвереньках).	4-5 р. 5-6 р. 5 р. 4-5 р. 5-6 р.	Акцент на коррекцию дуги. Исключить упражнения на гибкость с резкими скрутками.
Заключит.	Вис на гимнастической стенке (или полувис в положении	1 мин	Обязательна разгрузка позвоночника.

Раздел процедуры	Содержание упражнений	Дозировка	Примечания
	сидя) — вытяжение. Дыхание спокойное.		

5.5 Комплект примерных вопросов для дискуссий

Обучающиеся дают ответы по предложенной схеме, допускаются отклонения в формулировках ответов, но без потери смысла и искажения терминологии

1 семестр

Тема № 1. Теоретические основы ЛФК

1. Понятие ЛФК. Формы, средства, методы ЛФК.

Понятие: ЛФК — это научно-обоснованная медицинская дисциплина, использующая физические упражнения для лечения, реабилитации и профилактики заболеваний.

Формы: Утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (основная форма), терренкур (дозированная ходьба), гидрокинезотерапия, самостоятельные занятия.

Средства: Физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, дыхательные), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) и массаж.

Методы: Строго индивидуально, в зависимости от заболевания. Основной — метод лечебной гимнастики (индивидуальный, групповой, консультативный).

2. Механизм действия физических упражнений.

Тонизирующее влияние (стимуляция ЦНС и обмена веществ).

Трофическое действие (улучшение кровоснабжения и регенерации тканей).

Компенсаторное действие (формирование временных или постоянных замен утраченных функций).

Нормализация функций (восстановление нарушенной координации и гомеостаза).

3. Классификация физических упражнений.

По анатомическому признаку: для мышц рук, ног, туловища, дыхательные.

По характеру мышечного сокращения: динамические (изотонические) и статические (изометрические).

По степени активности: активные (выполняются самим пациентом) и пассивные (выполняются инструктором).

По направленности: общеразвивающие и специальные (воздействующие непосредственно на пораженный орган/систему).

4. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок.

Исходное состояние пациента (тяжесть заболевания, возраст, физическая подготовленность).

Объем работающих мышц (малые, средние, большие мышечные группы).

Темп выполнения и амплитуда движений.

Сложность координации и эмоциональный фон.

Плотность занятия (соотношение времени выполнения упражнений ко времени отдыха).

5. Дозировка физических нагрузок.

Дозировка — это установление суммарной величины нагрузки за одно занятие (или курс).

Критерии дозировки: подбор исходных положений (лежа, сидя, стоя), количество повторений, темп, амплитуда, соотношение дыхательных упражнений к общеразвивающим (обычно 1:1 или 1:2).

Контроль: по частоте пульса (физиологическая кривая), внешним признакам утомления (покраснение, одышка) и субъективным ощущениям (болевой синдром).

Тема № 5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни (ГБ) и ИБС

1. Общие сведения о ГБ и ИБС, распространенность.

ГБ — хроническое заболевание, основным симптомом которого является стойкое повышение АД ($>140/90$ мм рт. ст.). ИБС — поражение миокарда из-за недостатка коронарного кровотока.

Это «болезни цивилизации», ведущая причина смертности и инвалидности в мире (около 30-40% смертности взрослого населения).

2. Атеросклероз. Этиопатогенез, факторы риска, симптомы.

Этиопатогенез: нарушение липидного обмена → отложение холестерина в стенках сосудов → образование бляшек → сужение просвета и тромбоз.

Факторы риска: курение, гиподинамия, ожирение, стресс, наследственность, возраст (мужчины >45 лет, женщины >55 лет).

Классификация по локализации: атеросклероз коронарных артерий (стенокардия/инфаркт), сосудов головного мозга (инсульт), сосудов ног (перемежающаяся хромота) и почечных артерий.

Осложнения: инфаркт миокарда, ишемический инсульт, гангрена.

3. Принципы профилактики и лечение, влияние ЛФК.

Профилактика: модификация образа жизни (диета №10 — ограничение соли и жиров, отказ от курения, борьба со стрессом).

Лечение: медикаментозное (статины, антиагреганты, гипотензивные) + физические тренировки.

Влияние ЛФК: ЛФК тренирует толерантность к нагрузкам, снижает АД в покое, улучшает липидный обмен (повышает "хороший" холестерин — ЛПВП) и уменьшает массу тела.

Методика: строго дозированная ходьба, велотренажер, ЛГ в исходном положении сидя, с контролем пульса (не более 70-80% от максимального возрастного).

2 семестр

Тема № 14. ЛФК при ампутациях

1. ЛФК в предоперационном периоде при ампутации нижних конечностей.

Цель: профилактика послеоперационных осложнений (тромбозов, пневмоний) и подготовка культы к протезированию.

Задачи: тренировка здоровой ноги (для опоры), мышц брюшного пресса и рук (для перемещения на костылях), обучение релаксации.

Важно: при ишемии нижних конечностей — упражнения в щадящем режиме, чтобы не усилить гипоксию, но обязательно пассивные движения в суставах больной ноги.

2. ЛФК и технические средства в послеоперационном периоде (Нижние конечности).

ЛФК: с 1-го дня — дыхательная гимнастика, изометрические напряжения мышц здоровой ноги и культы (для тонуса). Через 2-3 дня — активные движения в тазобедренном суставе культы, подготовка к стоянию.

Средства: костыли (период обучения ритмичной ходьбе), медицинский бандаж для культы, трость.

Главное: профилактика контрактуры в тазобедренном суставе (укладка конечности в функционально выгодное положение — разгибание).

3. ЛФК в предоперационном периоде (Верхние конечности).

Цель: сохранить подвижность здоровой руки и подготовить мышцы плечевого пояса к новой двигательной стереотипии.

Упражнения на координацию, укрепление мышц спины и оставшейся конечности, развитие тактильных ощущений (чтобы после операции лучше управлять протезом).

Обучение активной релаксации.

4. ЛФК и технические средства после ампутации верхних конечностей.

ЛФК: на 2-3 день — активные движения в плечевом суставе культы, укрепление мышц-разгибателей позвоночника.

Технические средства: косметические и рабочие протезы (тяговые или бионические).

Главная задача ЛФК — разработать подвижность оставшихся сегментов, так как управление механическим протезом осуществляется за счет плеча (при высокой ампутации) или предплечья.

Обязательно: упражнения на опору на локтевой сустав (если сохранен) и разработка культы к давлению протезной гильзы.

Тема № 19. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (инсульт)

1. Упражнения для исправления порочного положения кисти и пальцев рук.

После инсульта часто наблюдается сгибательная спастическая установка (кисть сжата в кулак).

Укладка: придание руке разгибательного положения с помощью шины или фиксации на подушке (кисть пальцами вверх).

Упражнения: пассивное разгибание пальцев инструктором с фиксацией в достигнутом положении на 20-30 секунд; активные упражнения с крупными предметами (мяч, цилиндр) для стимуляции разгибателей.

2. Упражнения для развития подвижности суставов.

Используются пассивные движения строго по физиологическим осям (для плеча, локтя, колена, голеностопа) с медленным темпом, без боли.

Активные упражнения: маятникообразные движения (раскачивание парализованной руки здоровой рукой), упражнения у гладкой вертикальной стенки (скольжение) для восстановления реципрокной координации.

3. Упражнения для подготовки к вертикализации пациента.

Это строгий поэтапный процесс.

Этапы: 1) приподнимание головного конца кровати (до 30-45°); 2) обучение поворотам на здоровый бок; 3) опускание ног с кровати в положении сидя (тренировка вестибулярного аппарата и адаптация АД); 4) имитация шагов в положении лежа.

4. Упражнения, средства и приемы вертикализации при инсульте.

Приемы: после пассивного "присаживания" проводят дозированное стояние у вертикальной доски с фиксацией туловища (для профилактики вторичного искривления позвоночника).

Технические средства: функциональная кровать, вертикализатор (наклонная доска или электрокресло-вертикализатор), ходунки с опорой на предплечье, ортезы на голеностоп для профилактики свисания стопы.

Главное: при вставании обязательно страховать коленный сустав со стороны пареза (придерживать колено), чтобы не было переразгибания, и контролировать пульс/АД.

5.6 Ключи к итоговому тесту (экзамен 1 семестр)

1. 4
2. 5
3. 2
4. 1
5. 1
6. 3
7. 4
8. 1
9. 1
10. 1
11. 2
12. 2
13. 5
14. 5
15. 1
16. 2
17. 2
18. 4
19. 1
20. 5
21. 5
22. 4
23. 4
24. 5

- 25. 4
- 26. 1
- 27. 5
- 28. 4
- 29. 4
- 30. 1
- 31. 2
- 32. 1
- 33. 3
- 34. 1
- 35. 4
- 36. 5
- 37. 2
- 38. 2
- 39. 4
- 40. 1
- 41. 3
- 42. 1
- 43. 2
- 44. 2
- 45. 4
- 46. 2
- 47. 1
- 48. 4
- 49. 2
- 50. 4
- 51. 1
- 52. 5
- 53. 2
- 54. 4
- 55. 4
- 56. 1
- 57. 4
- 58. 4
- 59. 3

Ключи к итоговому тесту (экзамен 2 семестр)

- 1. 2
- 2. 2
- 3. 3
- 4. 1, 2, 3, 4, 5
- 5. 1
- 6. 3
- 7. 3
- 8. 2
- 9. 1, 4
- 10. 1
- 11. 3
- 12. 2
- 13. 2

14. 3
15. 1
16. 1
17. 1
18. 2
19. 1
20. 3
21. 1
22. 1
23. 3
24. 3
25. 2
26. 2
27. 1
28. 1
29. 2
30. 3
31. 1
32. 2
33. 3
34. 3
35. 2
36. 3
37. 2
38. 3
39. 2
40. 2
41. 1
42. 2
43. 1
44. 2
45. 3
46. 2
47. 3
48. 2
49. 1
50. 1
51. 2
52. 1
53. 1
54. 2
55. 3
56. 1
57. 2
58. 1
59. 3
60. 1
61. 2
62. 2
63. 3
64. 2
65. 3

66. 1
67. 1
68. 2
69. 3
70. 1
71. 2
72. 3
73. 3
74. 1
75. 2
76. 2
77. 1
78. 1
79. 3
80. 2

5.7 Контрольный тест

Допустимы отклонения в формулировках ответов, но без искажения смысла и терминологии

Ключи к заданиям на соответствие:

1: А - 3, Б - 4, В - 5, Г - 2

2: А - 2, Б - 3, В - 4, Г - 1

3: А - 2, Б - 3, В - 4, Г - 1

(Примечание: строгий постельный режим соответствует раннему госпитальному этапу; щадящий режим — позднему госпитальному; щадяще-тренирующий — санаторному; свободный — амбулаторному/поликлиническому)

Вопрос 4: А - 5, Б - 3, В - 1, Г - 2

(Примечание: при сколиозе оптимально ИП лежа на спине с валиком; при бронхиальной астме — сидя с опорой на руки; при дискинезии ЖВП — лежа на левом боку; для мышц живота — лежа на спине)

Вопрос 5: А - 2, Б - 1, В - 4, Г - 3

(Примечание: при спастических запорах показаны расслабляющие упражнения; при атонических — укрепление брюшного пресса; при грыже пищеводного отверстия диафрагмы наклоны вперед противопоказаны; для укрепления мышц спины используются разгрузочные положения)

Ключи к заданиям на установление последовательности:

Вопрос 1: 3, 2, 1

Вопрос 2: 2, 4, 1, 3

(Обоснование: строгий постельный режим → палатный режим → санаторный этап → диспансерное наблюдение)

Вопрос 3: 4, 2, 1, 3

(Обоснование: сначала визуальный контроль → оценка самочувствия → анализ физиологических показателей → сравнение с функциональными пробами)

Вопрос 4: 2, 3, 1

(Обоснование: острый период с иммобилизацией → подострый постиммобилизационный → восстановительный период)

Вопрос 5: 4, 2, 1, 3

(Обоснование: лечение положением и упражнения лежа → пассивные/активные движения
→ подготовка к сидению → вертикализация и ходьба)