

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2024

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. № 940) 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):

*Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 30.05.2024 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| Сертификат                                | 1575558447       |
| Номер транзакции                          | 0000000000BE51D0 |
| Владелец                                  | Барабаш О.А.     |

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Лечебная физическая культура» – усвоение студентами теоретических основ предмета, приобретение практических навыков осуществления лечебной физической культуры больным, страдающим различными заболеваниями и получившим травмы.

Задачи дисциплины:

1. Изучение возможностей восстановления здоровья человека при заболеваниях (травмах) с помощью использования лечебной гимнастики.
2. Освоение современных методов и средств лечебной физической культуры 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 лечебной физической культуры.
4. Совершенствование индивидуальных программ реабилитации и современных способов лечебной физической культуры 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<br>ОПОП ВО,<br>сокращенное            | Код и<br>формулировка<br>компетенции                                                                                                     | Код и<br>формулировка<br>индикатора<br>достижения<br>компетенции                                                                                                                                                                                                     | Результаты обучения по дисциплине |                         |                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Код<br>результата                 | Формулировка результата |                                                                                                                                                          |
| 49.03.01<br>«Физическая<br>культура»<br>(Б-ФЗ) | ОПК-14 :<br>Способен<br>осуществлять<br>методическое<br>обеспечение и<br>контроль<br>тренировочного<br>и<br>образовательного<br>процесса | ОПК-14.3к :<br>Использует<br>комплекс средств<br>лечебной<br>физической<br>культуры,<br>спортивной<br>медицины,<br>фармакологии и<br>массажа для<br>обеспечения<br>процесса<br>эффективного<br>восстановления<br>спортсменов в<br>пост<br>соревновательный<br>период | РД1                               | Навык                   | Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры             |
|                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      | РД2                               | Навык                   | Использует комплекс средств лечебной физической культуры для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в пост соревновательный период |

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Согласно требованиям ФГОС ВО дисциплина «Лечебная физическая культура» реализуется в рамках обязательной части учебного плана.

### 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<br>ОПОП ВО                | Форма<br>обуче-<br>ния | Часть<br>УП | Семестр<br>(ОФО)<br>или курс<br>(ЗФО,<br>ОЗФО) | Трудо-<br>емкость | Объем контактной работы (час) |            |       |      |                    |     | СРС | Форма аттес-<br>тации |
|------------------------------------|------------------------|-------------|------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------|-------|------|--------------------|-----|-----|-----------------------|
|                                    |                        |             |                                                | (З.Е.)            | Всего                         | Аудиторная |       |      | Внеауди-<br>торная |     |     |                       |
|                                    |                        |             |                                                |                   |                               | лек.       | прак. | лаб. | ПА                 | КСР |     |                       |
| 49.03.01<br>Физическая<br>культура | ОФО                    | Б1.Б        | 5                                              | 3                 | 55                            | 18         | 36    | 0    | 1                  | 0   | 53  | 3                     |

### 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-<br>зультата<br>обучения | Кол-во часов, отведенное на |           |          |           | Форма<br>текущего контроля |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                                                                           |                                 | Лек                         | Прак      | Лаб      | СРС       |                            |
| 1                       | Теоретические основы ЛФК                                                                  | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 6         | Дискуссия                  |
| 2                       | Теоретические основы<br>лечебной гимнастики                                               | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 6         | Дискуссия                  |
| 3                       | Особенности лечебной<br>физической культуры при<br>заболеваниях и травмах                 | РД1, РД2                        | 2                           | 4         | 0        | 6         | Собеседование              |
| 4                       | Физическая реабилитация при<br>заболеваниях сердечно-<br>сосудистой системы               | РД1, РД2                        | 2                           | 4         | 0        | 6         | Дискуссия                  |
| 5                       | Физическая реабилитация при<br>заболеваниях обмена веществ                                | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 5         | Собеседование              |
| 6                       | Лечебная физическая культура<br>при травмах и переломах                                   | РД1, РД2                        | 2                           | 4         | 0        | 6         | Итоговый тест              |
| 7                       | Лечебная физическая культура<br>при нарушениях осанки,<br>сколиозе                        | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 6         | Конспект                   |
| 8                       | Лечебная физическая культура<br>при плоскостопии                                          | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 6         | Собеседование              |
| 9                       | Лечебная физическая культура<br>при заболеваниях суставов и<br>остеохондрозе позвоночника | РД1                             | 2                           | 4         | 0        | 6         | Собеседование              |
| <b>Итого по таблице</b> |                                                                                           |                                 | <b>18</b>                   | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>53</b> |                            |

#### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

*Тема 1 Теоретические основы ЛФК.*

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, практические занятия, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе, 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 студента, Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: 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; Лекционные занятия; Практические занятия.

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

### *Тема 4 Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.*

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

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы.

### *Тема 5 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, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы.

### *Тема 6 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; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы.

#### *Тема 7 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; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы.

#### *Тема 8 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; Лекционные занятия; Практические занятия.

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

#### *Тема 9 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, практические занятия, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, 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 переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Для студентов заочной формы обучения проводится на лекционных занятиях представляются самые общие сведения об изучаемой дисциплине и задания для самостоятельного изучения материала, акцентируется внимание на ключевых положениях каждой темы. В течение семестра студенты получают консультации по интересующим их вопросам. Во время сессии проводятся практические занятия в учебных аудиториях с мультимедийным оборудованием.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий. Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). При реализации дисциплины (модуля) применяется электронный учебный курс, размещённый в системе электронного обучения Moodle.

На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

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

Итоговой формой контроля для ОФО является в 4 и 6 семестрах экзамен, а в 5 семестре зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и экзамена (зачета).

Итоговой формой контроля для ЗФО является 3 семестре зачет.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие виды самостоятельной работы студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам;
- подготовка к контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение заданий;
- подготовка конспектов.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются собеседование, дискуссия, конспекты, тесты, контрольная работа.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

## **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. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2021. — 345 с. — ISBN 978-5-406-08065-8. — URL: <https://book.ru/book/938900> (дата обращения: 17.06.2024). — Текст : электронный.
2. Петраков, М. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 27 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/304841> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Бойко Н.А.(Составитель); Дронь А.Ю.(Составитель); Солдатенков Ф.Н.(Составитель). Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : Сургут: РИО СурГПУ , 2018 - 159 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
2. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL: <https://book.ru/book/944640> (дата обращения: 18.06.2024). — Текст : электронный.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Черных, А. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / А. В. Черных. — Воронеж : ВГИФК, [б. г.]. — Часть 1— 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140392> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (OAJI). 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:

- Компьютеры
- Физкультурное оборудование
- комплект облачный монитор LG /клавиатура/мышь
- Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Мультимедийный комплект № 2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180\*180,крепление потолочное
- Принтер № 3 Kyocera FS-1060DN
- Принтер лазерный Canon LBP 6000

### Программное обеспечение:

- ABBYY Fine Reader 11 Professional Edition
- ABBYY Fine Reader 12 Professional Russian
- Microsoft Office 2013 Suites and Apps KMS
- КонсультантПлюс

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2024

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

| Название ОПОП ВО, сокращенное         | Код и формулировка компетенции                                                                                | Код и формулировка индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ОПК-14 : Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в пост соревновательный период |
|                                       |                                                                                                               | ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в пост соревновательный период |

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-14** «Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                              | Результаты обучения по дисциплине |                   |                                                                                                                                                          | Критерии оценивания результатов в обучения                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | Код<br>результата                 | Тип<br>результата | Результат                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |
| ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в пост соревновательный период | РД 1                              | Навык             | Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры             | Применяет комплексы упражнений лечебной физической культуры для восстановления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы занимающихся                           |
|                                                                                                                                                                                                                   | РД 2                              | Навык             | Использует комплекс средств лечебной физической культуры для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в пост соревновательный период | Применяет комплексы упражнений лечебной физической культуры, восстановительный массаж для восстановления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы занимающихся |

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                                            | Навык : Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры | 1.1. Теоретические основы ЛФК                                             | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.2. Теоретические основы лечебной гимнастики                             | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах  | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.4. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.5. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ              | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.6. Лечебная физическая культура при травмах и переломах                 | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.7. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе         | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Собеседование                                              | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      |                                                                           | Тест                                                       | Зачет в письменной форме |
|                                                |                                                                                                                                                      | 1.8. Лечебная физическая культура при плоскостопии                        | Дискуссия                                                  | Зачет в письменной форме |

|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               |                    |                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
|     |                                                                                                                                                                 | 1.9. Лечебная физическая культура при заболеваниях с усталостью и остеохондрозом позвоночника | Собеседование      | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Тест               | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Дискуссия          | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Собеседование      | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Тест               | Зачет в письменной форме |
| РД2 | Навык : Использует комплекс средств лечебной физической культуры для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в постсоревновательный период | 1.3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах                      | Конспект           | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Контрольная работа | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Тест               | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 | 1.4. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                     | Конспект           | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Контрольная работа | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Тест               | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 | 1.6. Лечебная физическая культура при травмах и переломах                                     | Конспект           | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Контрольная работа | Зачет в письменной форме |
|     |                                                                                                                                                                 |                                                                                               | Тест               | Зачет в письменной форме |

#### 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.

| С                        | Контр. работа | Дискуссии по теме (1,2,4,9) каждая оценивается из 5 баллов | Тест 1-2 (каждый тест оценивается из 5 баллов) | Собеседование по теме (3,5,8,9) каждое оценивается из 5 баллов | Конспект занятия ЛГ по теме (6,7) (каждый оценивается из 5 баллов) | Итоговый тест (оценивается из 5 баллов) | Зачет | Итого |
|--------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|
| Практические занятия     |               | 20                                                         |                                                |                                                                |                                                                    |                                         |       | 20    |
| Практические занятия     | 10            |                                                            | 10                                             | 20                                                             | 10                                                                 | 10                                      |       | 60    |
| Промежуточная аттестация |               |                                                            |                                                |                                                                |                                                                    |                                         | 20    | 20    |
| Итого                    |               |                                                            |                                                |                                                                |                                                                    |                                         |       | 100   |

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

| Сумма баллов по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика качества сформированности компетенции |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|

|              |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| от 91 до 100 | «зачтено» /<br>«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  | «зачтено» /<br>«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  | «зачтено» /<br>«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  | «не зачтено» /<br>«неудовлетворительно» | У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| от 0 до 40   | «не зачтено» /<br>«неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

#### Вариант №1

1. Каковы факторы, снижающие эффективность средств и методов оптимизации реабилитации?
  2. Условия, оптимизирующие естественное повышение физической работоспособности это ?
  3. Как осуществляется возмещение дефицита жидкости после мышечной деятельности?
  4. Бессонница у пациента, когда возможна?
  5. Мероприятия, направленные на профилактику застоя желчи у пациента это?
  6. Восстановление гликогена в мышцах это...?
  7. При назначении фармакологических препаратов в программе реабилитации спортсмена высокой квалификации необходимо?
  8. Как проводится оценка эффективности различных программ реабилитации?
- Индивидуализация в физической реабилитации.
9. Какие этапы реабилитации существуют?
  10. Как и кем осуществляется врачебно-педагогический контроль при физической реабилитации?

#### Вариант №2

1. Основными проявлениями миогелоза являются....
2. При остром мышечном спазме необходимо....
3. Паратенонит – это
4. Заживление зон перестройки костной ткани у человека при ее хроническом перенапряжении занимает срок
5. Человек не может встать на цыпочки при разрыве....
6. Симптом «переднего выдвижного ящика» наблюдается при повреждении....
7. Усталостные переломы наиболее часто встречаются у женщин, имеющих...
8. Растяжение коллатеральной большеберцовой связки возникает при....
9. При тендините сухожилия надколенника боль локализована....
10. В первый день после ушиба мягких тканей конечностей должны использоваться следующие мази и гели....

#### Вариант №3

**(Задания по терминологии)**

**(установите соответствие)**

|                                |                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Митральный клапан           | 1. Внутренняя оболочка сердца                                                                   |
| 2. Автоматизм                  | 2. способность сердца проводить импульсы от места их возникновения до сократительного миокарда. |
| 3. Аускультация                | 3. Метод определения границ сердца                                                              |
| 4. Перкуссия                   | 4. Выслушивание сердца                                                                          |
| 5. Пальпация                   | 5. Ощущение пульсации в области сердца                                                          |
| 6. Синусовый узел              | 6. Конечный отдел проводящих путей                                                              |
| 7. Миокард                     | 7. Сокращение сердца                                                                            |
| 8. Эндокард                    | 8. Дополнительный звук во время систолы                                                         |
| 9. Проводимость                | 9. способность сердца вырабатывать импульсы, вызывающие возбуждение.                            |
| 10. ЭКГ                        | 10. Ощупывание области сердца                                                                   |
| 11. Мониторирование по Холтеру | 11. Образование в правом предсердии, генерирующие электрические импульсы                        |
| 12. Кардиография               | 12. Расслабление сердца                                                                         |
| 13. Систолический шум          | 13. Исследование коронарных сосудов                                                             |
| 14. Коронарная ангиография     | 14. Запись биопотенциалов сердца в течение суток                                                |
| 15. Систола                    | 15. Мышечная оболочка сердца                                                                    |
| 16. Диастола                   | 16. УЗИ сердца                                                                                  |
| 17. Верхушечный толчок         | 17. Анатомическое образование между левым предсердием и левым желудочком                        |
| 18. Возбудимость               | 18. способность сердца сокращаться.                                                             |
| 19. Гипертрофия миокарда       | 19. неспособность мышечного волокна возбуждаться при поступлении нового импульса                |
| 20. Волокна Пуркинье           | 20. Запись биопотенциалов сердца                                                                |
| 21. Сократимость               | 21. способность сердца возбуждаться под влиянием импульсов.                                     |
| 22. Рефрактерность             | 22. увеличение массы сердечной мышцы                                                            |

### *Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по
- выбрать один правильный ответ из предложенных (вариант 3) или выполнить задание (вариант 1 и 2)

### *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   |

## 5.2 Дискуссия

### **Практическое занятие №1-2**

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

### **Практическое занятие №4**

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

## Практическое занятие №9

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.

### Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованных произведений
- выучить основные термины и понятия

### Шкала оценки

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                          |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 5     | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания                                              |
| 4      | 4     | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3      | 3     | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания                                                  |
| 2      | 2     | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания                                                    |
| 1      | 1     | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания                                                       |

### 5.3 Примеры тестовых заданий

#### 1. В норме центр тяжести человека располагается:

- а. в области головы
- б. в области груди
- в. в области живота
- г. в области таза
- д. в области стоп

#### 2. Функции позвоночника:

- а. рессорная
- б. опорная
- в. моторная
- г. защитная
- д. все верно

#### 3. Лицевой нерв иннервирует:

- а. жевательные мышцы
- б. мимические мышцы
- в. жевательные и мимические мышцы
- г. жевательные мышцы и слюнные железы
- д. кожу щек

#### 4. Массаж является:

- а. средством ЛФК
- б. формой ЛФК
- в. методом иглорефлексотерапии
- г. методом физиотерапевтического лечения
- д. физическим упражнением

#### 5. Медицинская реабилитация - это:

- а. восстановление здоровья
- б. восстановление трудоспособности
- в. восстановление прав
- г. улучшение тонуса мышц

д. улучшение АД

**6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:**

а. стоя

б. сидя

в. лежа на спине

г. лежа на животе

д. с предметами

**7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:**

а. сидя

б. стоя

в. лежа на спине

г. лежа на животе

д. на четвереньках

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

а. рефлекторными

б. идеомоторными

в. изометрическими

г. пассивными

д. на расслабление

**9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:**

а. идеомоторными

б. изометрическими

в. рефлекторными

г. пассивными

д. симметричными

**10. Действие корригирующих упражнений:**

а. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата

б. укрепляют мышечный корсет

в. увеличивают объем движений

г. улучшает отхождение мокроты

д. улучшает настроение

## **Тест №2**

**1. Метание относится к упражнениям:**

а. гимнастическим

б. спортивно-прикладным

в. игровым

г. корригирующим

д. дыхательным

**2. "Ближний туризм" является:**

а. средством ЛФК

б. формой ЛФК

в. методом ЛФК

г. основным упражнением

д. основным двигательным режимом

**3. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:**

а. потливость

б. подъем АД

в. изменение координации движения

г. замедленность движений

д. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

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

а. 50 ед./день

б. 10 ед./день

- в. 20 ед./день
- г. 30 ед./день
- д. 33 ед./день

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

- а. 30 ед./день
- б. 40 ед./день
- в. 10 ед./день
- г. 25 ед./день
- д. 36 ед./день

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

- а. до наложения гипса
- б. на следующие сутки после наложения гипса
- в. после снятия гипса
- г. по желанию больного
- д. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

**7. Пассивными называют упражнения:**

- а. выполняемые с незначительным усилием
- б. с помощью инструктора
- в. мысленные или усилием воли
- г. на велотренажере
- д. с предметами

**8. К дыхательным упражнениям относятся:**

- а. корригирующие
- б. деторсионные
- в. симметричные
- г. звуковые
- д. идеомоторные

**9. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:**

- а. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
- б. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
- в. звуковые дыхательные упражнения
- г. дренажные упражнения
- д. статические дыхательные упражнения

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

- а. исходное положение сидя
- б. исходное положение стоя
- в. коленно-локтевое исходное положение

*Краткие методические указания*

изучить теоретический материал

выбрать один или несколько правильных ответов 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   |

#### 5.4 Собеседование – защита индивидуального задания

**Вопросы для собеседования по теме № 3. Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах**

1. Биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление организма после заболеваний и травм.
2. Применение тренажеров при проведении лечебной физической культуры.
3. Оценка эффективности различных программ лечебной физической культуры.
4. Ортопедические средства восстановления и повышения работоспособности при проведении лечебной физической культуры.
5. Физиотерапевтические методы восстановительного лечения.

**Вопросы для собеседования по теме № 5. Физическая реабилитация при заболеваниях обмена веществ**

1. Составление и разбор комплексов ЛГ при нарушениях углеводного, белкового обмена.
2. Ожирение, этиология, патогенез, классификация, клиника. Цель и задачи ЛФК
3. Сахарный диабет, этиология, патогенез, классификация, клиника. Цель и задачи ЛФК
4. Подагра, этиология, патогенез, классификация, клиника. Цель и задачи ЛФК

**Вопросы для собеседования по теме №8. Лечебная физическая культура при плоскостопии**

1. ЛГ при различных видах плоскостопия. Цель и задачи ЛФК
2. Понятие плоскостопия, причины, виды, клиника, задачи и методика ЛФК.
3. Составление и разбор специальных упражнений при плоскостопии.
4. Составление и разбор комплексов ЛГ при различных видах плоскостопия.

**Вопросы для собеседования по теме №9. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника**

1. Понятие артрит, причины, клиника. Задачи и методика ЛФК.
2. Понятие артроз, причины, клиника. Задачи и методика ЛФК.
3. Понятие остеохондроза. Причины, классификация, клиника. Задачи и методика ЛФК.
4. Специальные упражнения при заболеваниях ОДА.

*Краткие методические указания*

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                  |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 3     | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему                                              |
| 4      | 2     | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3      | 1     | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему                                                  |

**5.5 Конспект лекции**

**Студент выполняет конспект по теме № 6. Лечебная физическая культура при травмах и переломах**

Разделы конспекта:

1. Краткое описание заболевания (травмы).
2. ЛГ на различных двигательных режимах.

**Студент выполняет конспект по теме №7. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе**

Разделы конспекта:

1. Краткое описание заболевания (травмы).
2. ЛГ на различных двигательных режимах.

*Краткие методические указания*

изучить теоретический материал по теме  
составить краткий конспект по предложенным разделам

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                          |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 5     | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания                                              |
| 4      | 4     | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3      | 3     | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания                                                  |
| 2      | 2     | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания                                                    |
| 1      | 1     | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания                                                       |

## 5.6 Итоговый тест

### Тест итоговый №1

1. В норме центр тяжести человека располагается:

- а. в области головы
- б. в области груди
- в. в области живота
- г. в области таза
- д. в области стоп

2. Функции позвоночника:

- а. рессорная
- б. опорная
- в. моторная
- г. защитная
- д. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

- а. жевательные мышцы
- б. мимические мышцы
- в. жевательные и мимические мышцы
- г. жевательные мышцы и слюнные железы
- д. кожу щек

4. Массаж является:

- а. средством ЛФК
- б. формой ЛФК
- в. методом иглорефлексотерапии
- г. методом физиотерапевтического лечения
- д. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация - это:

- а. восстановление здоровья
- б. восстановление трудоспособности
- в. восстановление прав
- г. улучшение тонуса мышц
- д. улучшение АД

6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

- а. стоя
- б. сидя
- в. лежа на спине
- г. лежа на животе
- д. с предметами

7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

- а. сидя
- б. стоя
- в. лежа на спине
- г. лежа на животе
- д. на четвереньках

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

- а. рефлекторными
- б. идеомоторными
- в. изометрическими
- г. пассивными
- д. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

- а. идеомоторными
- б. изометрическими
- в. рефлекторными
- г. пассивными
- д. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

- а. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
- б. укрепляют мышечный корсет
- в. увеличивают объем движений
- г. улучшает отхождение мокроты
- д. улучшает настроение

11. Метание относится к упражнениям:

- а. гимнастическим
- б. спортивно-прикладным
- в. игровым
- г. корригирующим
- д. дыхательным

12. "Ближний туризм" является:

- а. средством ЛФК
- б. формой ЛФК
- в. методом ЛФК
- г. основным упражнением
- д. основным двигательным режимом

13. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

- а. потливость
- б. подъем АД
- в. изменение координации движения
- г. замедленность движений
- д. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

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

- а. 50 ед./день
- б. 10 ед./день
- в. 20 ед./день
- г. 30 ед./день
- д. 33 ед./день

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

- а. 30 ед./день
- б. 40 ед./день
- в. 10 ед./день
- г. 25 ед./день
- д. 36 ед./день

16. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:
- до наложения гипса
  - на следующие сутки после наложения гипса
  - после снятия гипса
  - по желанию больного
17. Пассивными называют упражнения:
- выполняемые с незначительным усилием
  - с помощью инструктора
  - мысленные или усилием воли
  - на велотренажере
  - с предметами
18. К дыхательным упражнениям относятся:
- корректирующие
  - деторсионные
  - симметричные
  - звуковые
  - идеомоторные
19. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:
- дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
  - дыхательные упражнения, усиливающие вдох
  - звуковые дыхательные упражнения
  - дренажные упражнения
  - статические дыхательные упражнения
20. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:
- исходное положение сидя
  - исходное положение стоя
  - коленно-локтевое исходное положение
  - исходное положение лежа на спине
  - исходное положение лежа на животе
21. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:
- идеомоторные упражнения
  - дыхательные упражнения
  - корректирующие упражнения
  - динамические упражнения
  - упражнения с сопротивлением
22. К средствам ЛФК относятся:
- бег
  - занятия спортом
  - плавание
  - физические упражнения и массаж
  - сеансы релаксации
23. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:
- упражнения для мышц туловища
  - упражнения для плечевого пояса
  - дыхательные упражнения
  - упражнения для мышц кисти и стопы
  - упражнения для брюшного пресса
24. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:
- вводный
  - основной
  - заключительный
  - подготовительный

д. вводный, основной, заключительный

25. Различают следующие этапы реабилитации:

а. госпитальный санаторный

б. постельный санаторный

в. поликлинический, госпитальный

г. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный

д. постельный, полупостельный, амбулаторный

26. Звуковые упражнения оказывают:

а. дренажное действие

б. корректирующее действие

в. расслабляющее действие

г. стимулирующее действие

д. рефлекторное действие

27. Физические упражнения оказывают:

а. расслабляющее действие

б. стимулирующее действие

в. дренажное действие

г. корректирующее действие

д. все верно

28. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

а. щадящий режим

б. щадяще-тренирующий режим

в. амбулаторный режим

г. строгий постельный режим

д. подготовительный режим

29. При спастических запорах используются упражнения:

а. на укрепление мышц брюшного пресса

б. на укрепление мышц спины

в. расслабляющие

г. с использованием разгрузочных исходных положений

д. с отягощением

30. При занятиях ЛФК при дискинезии желче-выводящих путей оптимальным является исходное положение:

а. лежа на левом боку

б. стоя

в. сидя

г. лежа на спине

д. лежа с приподнятым головным концом

31. Лечение положением используется:

а. при инфаркте

б. при инсульте

в. при бронхиальной астме

г. при переломе луча в типичном месте

д. при острой пневмонии

32. Корректирующие упражнения используются:

а. для симметричного укрепления мышц

б. для расслабления мышц

в. для улучшения отхождения мокроты

г. для улучшения настроения

д. для увеличения амплитуды движения

33. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

а. для больных с бронхиальной астмой

б. для больных с острой пневмонией

в. для больных с переломом луча в типичном месте

- г. для больных с острым бронхитом
  - д. для больных с ОРЗ
34. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:
- а. на равновесие и координацию
  - б. корригирующим
  - в. дренажным
  - г. изометрическим
  - д. идеомоторным
35. Действие маховых упражнений способствует:
- а. устранению болевого синдрома
  - б. улучшению настроения
  - в. улучшению откашливания мокроты
  - г. расслаблению мышц и увеличению объема движений
  - д. повышению АД
36. Динамические упражнения по степени активности делятся на:
- а. статические и динамические
  - б. диафрагмальные и дренажные
  - в. идеомоторные и симметричные
  - г. гимнастические и спортивные
  - д. активные и пассивные
37. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:
- а. лечебные ванны
  - б. воздушные ванны
  - в. антропометрия
  - г. динамометрия
  - д. гониометрия
38. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:
- а. уровень АД
  - б. ЧСС
  - в. частота дыхания
  - г. вес, рост
  - д. температура тела
39. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:
- а. 10%
  - б. 20%
  - в. 95%
  - г. 50%
  - д. 100%
40. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:
- а. при гипертонической болезни
  - б. при гипотонической болезни
  - в. при атоническом колите
  - г. при калькулезном холецистите
  - д. при дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу
41. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:
- а. при инфаркте миокарда
  - б. при гипертонической болезни
  - в. в бессознательном состоянии
  - г. при инсульте
  - д. при неврите лицевого нерва
42. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:
- а. упражнения с отягощением
  - б. упражнения на координацию
  - в. идеомоторные упражнения

г. упражнения на расслабление

д. дыхательные упражнения

43. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

а. профилактика пневмонии

б. предупреждение образования спаек

в. улучшение настроения

г. увеличение ЧСС

д. увеличение ЖЕЛ

44. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:

а. при наличии одышки

б. при ЧСС более 130 уд./мин.

в. при температуре 37,5

г. при слабости

д. при головной боли

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

а. динамические

б. звуковые

в. дренажные

г. диафрагмальные

д. с предметами

46. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

а. прыжки

б. наклоны туловища вперед

в. приседания

г. повороты туловища на бок

д. повороты головы

47. При спланхноптозе противопоказаны:

а. прыжки и подскоки

б. наклоны

в. приседания

г. повороты туловища

д. повороты головы

48. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

а. сразу после еды

б. через 4 часа после еды

в. в любое время

г. через 2 часа после еды

д. после сна

49. Лечебная гимнастика противопоказана:

а. при плохом настроении

б. при кровотечении

в. при нарушении сна

г. при запорах

д. при бронхиальной астме

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

а. сидя

б. стоя

в. лежа на животе

г. коленно-локтевое

д. любое

51. Нарушение осанки - это:

а. асимметрия мышечного тонуса

- б. появление дуги искривления
  - в. появление торсии позвонков
  - г. уменьшение поясничного лордоза
  - д. увеличение поясничного лордоза
52. Торсия позвонков наблюдается:
- а. при остеохондрозе
  - б. при нарушениях осанки
  - в. при болезни Бехтерева
  - г. при плоскостопии
  - д. при сколиотической болезни
53. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:
- а. пассивные упражнения на больную ногу
  - б. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
  - в. упражнения с сопротивлением
  - г. упражнения с отягощением
  - д. дыхательные упражнения
54. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:
- а. при отечности суставов
  - б. при ограничении объема движений
  - в. при температуре 37
  - г. при резкой болезненности
  - д. при плохом настроении
55. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:
- а. индивидуальность
  - б. самостоятельные занятия
  - в. групповые занятия
  - г. систематичность
  - д. занятия по настроению
56. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном переартрите является:
- а. восстановить движение в суставе
  - б. снизить температуру
  - в. улучшить настроение
  - г. восстановить мышечную силу
  - д. изолировать движение
57. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:
- а. корригирующие
  - б. симметричные
  - в. рефлекторные
  - г. дыхательные
  - д. изометрические
58. Упражнения, тренирующие мышечную силу:
- а. пассивные
  - б. дыхательные
  - в. облегчающие
  - г. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
  - д. релаксирующие
59. Медицинский массаж относится:
- а. к физиотерапевтическому лечению
  - б. к мануальной терапии
  - в. к средствам лечебной физкультуры
  - г. к формам лечебной физкультуры
  - д. к терренкуру

1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?
  - а. 10 минут
  - б. 20 минут
  - в. 30 минут
  - г. 12 минут
  - д. 15 минут
2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?
  - а. 2 кв.м
  - б. 4 кв.м
  - в. 8 кв.м
  - г. 3 кв.м
  - д. 5 кв.м
3. Какова характерная особенность метода ЛФК?
  - а. использование лечебного массажа
  - б. использование специальных исходных положений
  - в. использование физических упражнений
  - г. использование иглорефлексотерапия
  - д. использование физиотерапевтического лечения
4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?
  - а. антропометрия
  - б. гониометрия
  - в. соматоскопия
  - г. спирография
  - д. плантография
5. Каковы средства ЛФК?
  - а. физические упражнения
  - б. подвижные игры
  - в. закаливающие процедуры
  - г. занятия на тренажере
  - д. лечебное плавание
6. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
  - а. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексy
  - б. физические упражнения повышают мышечный тонус
  - в. физические упражнения оказывают универсальное действие
  - г. психологический
  - д. расслабляющий
7. Что относится к формам ЛФК?
  - а. занятие дыхательной гимнастикой
  - б. контрастное закаливание
  - в. механотерапия
  - г. массаж
  - д. мануальная терапия
8. Какие упражнения малой интенсивности?
  - а. динамические дыхательные упражнения
  - б. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
  - в. упражнения на велотренажере
  - г. идиомоторные упражнения
  - д. упражнения с гантелями
9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?
  - а. свободный режим
  - б. щадящий режим
  - в. тренирующий режим
  - г. постельный режим
  - д. щадяще-тренирующий режим

10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?
- а. процедура лечебной гимнастики
  - б. процедурная единица
  - в. время теста с физической нагрузкой
  - г. количество пациентов
  - д. количество групп ЛФК в смену
11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?
- а. изменение частоты пульса
  - б. антропометрия
  - в. тесты со стандартной физической нагрузкой
  - г. ортостатическая проба
  - д. хорошее настроение
12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?
- а. бег на месте в течение 3-х минут
  - б. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
  - в. физическая нагрузка на велотренажере
  - г. задержка дыхания
  - д. измерение артериального давления
13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?
- а. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
  - б. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
  - в. подсчет пульса и изменение АД в динамике
  - г. холодовая проба
  - д. проба Мартинэ
14. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?
- а. через сутки
  - б. через неделю
  - в. индивидуально
  - г. перед выпиской
  - д. в конце месяца
15. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?
- а. отрицательная динамика ЭКГ
  - б. положительная динамика ЭКГ
  - в. отсутствие осложнений заболевания
  - г. плохое настроение
  - д. лишний вес
16. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:
- а. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
  - б. движения в конечностях в полном объеме
  - в. физические упражнения на натуживание
  - г. трудотерапия
  - д. упражнения с отягощением
17. Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:
- а. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
  - б. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
  - в. дозированная ходьба
  - г. только исходное положение лежа
  - д. исходное положение на снарядах
18. Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:
- а. физические упражнения на дистальные отделы конечностей

- б. дозированная ходьба по коридору стационара
- в. занятия на тренажерах
- г. движения в конечностях
- д. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики №4 при инфаркте миокарда включает следующее:

- а. маховые упражнения
- б. упражнения с отягощением
- в. дренажные дыхательные упражнения
- г. упражнения с сопротивлением
- д. упражнения на мелкие группы мышц

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

- а. подвижные игры
- б. силовые упражнения
- в. дозированная тренировочная ходьба
- г. трудотерапия
- д. занятия на велотренажере

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

- а. гипертонический криз
- б. единичные экстрасистолы
- в. АД 180/100 мм.рт.ст.
- г. АД 105/75 мм.рт.ст.
- д. плохое настроение

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

- а. упражнения со статическим и динамическим усилием
- б. дыхательные упражнения статического и динамического характера
- в. упражнения на дистальные отделы конечностей
- г. упражнения на расслабление
- д. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

- а. кашель с мокротой
- б. субфебрильная температура
- в. тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
- г. потливость
- д. плохой сон

24. Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:

- а. профилактика ателектазов
- б. рассасывание экссудата
- в. уменьшение дыхательной недостаточности
- г. уменьшение кашля
- д. нормализация ЧСС

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

- а. упражнения в расслаблении
- б. динамические дыхательные упражнения
- в. статические дыхательные упражнения
- г. идеомоторные упражнения
- д. симметричные упражнения

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

- а. исходное положение лежа на животе
- б. исходное положение сидя, положив руки на стол
- в. исходное положение основная стойка
- г. исходное положение на боку

- д. исходное положение на четвереньках
27. Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?
- а. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне
  - б. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне
  - в. звуковая дыхательная гимнастика
  - г. изометрические упражнения
  - д. упражнения на расслабление
28. Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?
- а. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе
  - б. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе
  - в. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
  - г. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
  - д. плохое настроение
29. Какие специальные упражнения при спланхноптозе?
- а. подскоки, прыжки
  - б. физические упражнения для тазового дна
  - в. физические упражнения с отягощением
  - г. упражнения с отягощением
  - д. упражнения на расслабление
30. Какой курс лечения при спланхноптозе?
- а. 10 дней
  - б. 1 месяц
  - в. год и более
  - г. 2 месяца
  - д. 5 месяцев
31. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?
- а. "дегтярный" стул
  - б. наличие "ниши" на рентгенограмме
  - в. Боли, зависящие от приема пищи
  - г. плохой аппетит
  - д. запоры
32. Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?
- а. необходимость частой смены исходных положений
  - б. необходимость выбора разгрузочных исходных положений
  - в. необходимость статических мышечных напряжений
  - г. занятия на снарядах
  - д. только индивидуальные занятия
33. Какие особенности методики ЛФК при атонических запорах?
- а. упражнения в расслаблении
  - б. упражнения с ограниченной амплитудой движений
  - в. акцент на упражнения для мышц живота
  - г. продолжительность занятия 10 минут
  - д. упражнение на растягивание
34. Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?
- а. статические дыхательные упражнения
  - б. динамические дыхательные упражнения
  - в. диафрагмальное дыхание
  - г. упражнения на расслабление
  - д. исходное положение сидя
35. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?
- а. наличие одышки при физической нагрузке

- б. обострение сопровождающего калькулезного холецистита
  - в. алиментарное ожирение III степени
  - г. вес 95 кг
  - д. ЧСС 90 уд./мин.
36. Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?
- а. назначение общего массажа
  - б. применение механотерапии
  - в. общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
  - г. занятия на тренажерах
  - д. контроль веса
37. Каковы основные пути борьбы с ожирением?
- а. баня с интенсивным общим массажем
  - б. физическая активность и рациональная диета
  - в. длительные курсы голодания
  - г. занятия "бегом"
  - д. посещение тренажерного зала
38. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?
- а. жажда и полиурия
  - б. чувство слабости
  - в. наличие в моче ацетона
  - г. сахар крови более 5,5 г/л
  - д. сопутствующее ожирение
39. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?
- а. дыхательная гимнастика
  - б. специальная лечебная гимнастика
  - в. малоподвижные игры
  - г. терренкур
  - д. мануальная терапия
40. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?
- а. использование в основном пассивных упражнений
  - б. лечение движением при нарушении функции движения
  - в. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
  - г. упражнения с предметами
  - д. дыхательные упражнения
41. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?
- а. лечение положением
  - б. применение пассивных упражнений
  - в. применение активных упражнений
  - г. упражнения на тренажерах
  - д. упражнения с отягощением
42. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?
- а. применение упражнений с отягощением
  - б. применение облегченных исходных положений
  - в. применение в основном дыхательных упражнений
  - г. применение исходного положения сидя
  - д. применение упражнений с гантелями
43. Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?
- а. с первых дней заболевания
  - б. через месяц после начала заболевания
  - в. после стабилизации общего состояния
  - г. после стихания болей
  - д. после выписки из стационара
44. Какие моменты входят в лечение положением при неврите лицевого нерва?
- а. спать на здоровой стороне

- б. спать на стороне поражения
- в. спать на спине
- г. спать на боку
- д. спать на животе

45. Какие особенности лейкопластырного натяжения при неврите лицевого нерва?

- а. натяжение с больной стороны на здоровую
- б. фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
- в. натяжение со здоровой стороны на больную
- г. ширина лейкопластыря 5см
- д. длина лейкопластыря 15см

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

- а. применение механотерапии
- б. применение трудотерапии
- в. применение массажа
- г. применение идеомоторных упражнений
- д. применение физиотерапевтического лечения

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

- а. предоперационный период
- б. ранний послеоперационный период
- в. наличие осумкованного гноя
- г. наличие кашля
- д. запоры

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

- а. наличие мокроты
- б. легочное кровотечение
- в. субфебрильная температура тела
- г. АД 130/80 мм.рт.ст.
- д. плохое настроение

49. Каковы сроки назначения ЛФК после неосложненной аппендэктомии?

- а. через сутки
- б. после снятия швов
- в. перед выпиской из стационара
- г. после выписки из стационара
- д. после нормализации стула

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

- а. учитывать наличие каловых свищей
- б. применение упражнений на натуживание
- в. использование частой смены исходных положений
- г. использование снарядов
- д. использование дыхательных упражнений

51. Особенности ЛФК при гнойных осложнениях легких?

- а. применение упражнений на тренажерах
- б. применение дренажной гимнастики
- в. применение общефизических упражнений
- г. применение пассивных упражнений
- д. перемена исходного положения

52. Особенности ЛФК перед пульмонэктомией:

- а. применение специальных упражнений для активизации здорового легкого
- б. применение специальных упражнений для активизации больного легкого
- в. применение специальных упражнений для тренировки сердечной деятельности
- г. применение специальных упражнений на верхние конечности
- д. применение специальных упражнений на нижние конечности

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

- а. приподнятый ножной конец кровати
- б. давящие повязки на ногах
- в. выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
- г. использование исходного положения сидя
- д. упражнения с предметами

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

- а. вялый паралич нижних конечностей
- б. спастический гемипарез
- в. наличие тремора
- г. снижение мышечного тонуса
- д. затруднение дыхания

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

- а. с первых часов после инсульта
- б. перед выпиской из стационара
- в. после восстановления гемодинамики
- г. через неделю
- д. после выписки из стационара

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

- а. с первых часов после инсульта
- б. после стабилизации общего состояния
- в. перед выпиской из стационара
- г. через 3 суток
- д. после выписки из стационара

57. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

- а. беременность 6-12 недель
- б. привычные выкидыши в анамнезе
- в. беременность 36-38 недель
- г. беременность 12-16 недель
- д. беременность 20 недель

58. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

- а. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
- б. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
- в. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
- г. кувырки
- д. подтягивания

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

- а. восстановление детородной функции
- б. нормализация гормональной функции
- в. ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу
- г. улучшение фигуры
- д. нормализация веса

60. Какие исходные положения должны быть при ретрофлексии матки?

- а. коленно-локтевое
- б. на правом боку
- в. на спине
- г. на стуле
- д. на животе

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

- а. дозированные статические напряжения мышц
- б. наклоны вперед
- в. исходное положение коленно-локтевое

- г. изометрические упражнения
  - д. упражнения с предметами
62. Какие средние сроки сращения отломков после неосложненных переломов трубчатых костей?
- а. 1-2 недели
  - б. 3-4 недели
  - в. пол-года
  - г. 2 месяца
  - д. до 7 дней
63. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?
- а. период иммобилизации
  - б. наличие металлоостеосинтеза
  - в. наличие ложного сустава
  - г. наличие болей
  - д. снижение тонуса мышц
64. Какие периоды входят в стационарный этап лечения травматологических больных?
- а. острый период
  - б. период восстановительный
  - в. период реконвалесценции
  - г. период обострения
  - д. подострый период
65. Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?
- а. внешний осмотр
  - б. антропометрия
  - в. гониометрия
  - г. измерение веса
  - д. контроль АД
66. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?
- а. необходимость ранних движений в локтевом суставе
  - б. необходимость силовых упражнений
  - в. необходимость упражнений на вытяжение
  - г. необходимость использования упражнений с предметами
  - д. необходимость использования дыхательных упражнений
67. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?
- а. упражнения должны быть только активные
  - б. упражнения должны быть только пассивные
  - в. упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами
  - г. упражнения идеомоторные
  - д. упражнения на расслабление
68. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?
- а. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
  - б. поочередное поднятие прямой ноги
  - в. поочередные скользящие движения ног
  - г. дыхательные упражнения
  - д. упражнения с предметами
69. Какие упражнения противопоказаны в постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?
- а. "велосипед"
  - б. "ножницы"
  - в. приседания
  - г. идеомоторные упражнения
  - д. дыхательные упражнения
70. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?
- а. исключаются активные движения головой во все стороны

- б. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
- в. исключаются статические дыхательные упражнения
- г. исключаются упражнения на расслабление
- д. исключаются упражнения с предметами

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

- а. использование вращательных движений тазом
- б. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
- в. использование быстрой смены различных исходных положений
- г. использование снарядов
- д. использование упражнений на расслабление

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

- а. исключить тракционное лечение
- б. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад
- в. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине
- г. использовать исходное положение на четвереньках
- д. использовать исходное положение сидя

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

- а. круглая спина
- б. плоская спина
- в. асимметрия туловища
- г. усиление грудного кифоза
- д. сглаженность грудного кифоза

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

- а. сутулость
- б. кривошея
- в. сколиоз
- г. плоская спина
- д. сглаженность грудного кифоза

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

- а. косолапость
- б. килевидная грудная клетка
- в. "полая стопа"
- г. кривошея
- д. асимметрия туловища

76. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?

- а. лежа на боку
- б. на четвереньках
- в. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
- г. сидя на стуле
- д. стоя на коленях

77. Что характерно для сколиоза?

- а. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
- б. увеличение физиологических изгибов позвоночника
- в. асимметрия надплечий
- г. наличие дуги искривления
- д. сглаженность грудного кифоза

78. Что указывает на торсию позвонков?

- а. реберное выпячивание
- б. воронкообразная грудь

- в. сутулость
  - г. усиление поясничного лордоза
  - д. сглаженность грудного кифоза
79. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?
- а. корригирующие упражнения
  - б. упражнения в воде
  - в. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
  - г. упражнения на растягивание
  - д. упражнения на расслабление
80. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?
- а. пальпация стоп
  - б. плантография стоп
  - в. измерение длины стопы
  - г. измерение веса
  - д. анамнез

#### *Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал
- выбрать один или несколько правильных ответов 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 Вопросы к зачету**

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.
6. Виды двигательных режимов в условиях стационара и санатория.
7. Формы ЛФК в условиях стационара, санатория и курорта.
8. Средства, формы и методы применения ЛФК.
9. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
  10. Показания и противопоказания к ЛФК.
  11. Двигательные режимы в системе ЛФК.
  12. Принципы составления комплекса ЛГ.
  13. Принципы построения занятия и курса ЛФК.
  14. Дозировка физической нагрузки в ЛФК.
  15. Организация медицинского контроля в ЛФК.
  16. Методы функционального исследования и учёта эффективности применения физических упражнений при различных заболеваниях и травмах.
  17. Сахарный диабет. Понятие, причины, симптомы. Физическая реабилитация.
  18. Ожирение. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
  19. Подагра. Понятие, причины, симптомы. Физическая реабилитация.

20. Понятия переломов, симптомы, классификация, методы лечения.
  21. Периоды ЛФК в травматологии. Задачи и методика ЛФК в первом периоде.
  22. Задачи и методы ЛФК во втором периоде в травматологии.
  23. Задачи и методика ЛФК в третьем периоде ЛФК в травматологии.
  24. Задачи и методика ЛФК при вывихах плечевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения.
  25. Задачи и методика ЛФК при переломах диафиза плечевой кости. Причины, симптомы, методы лечения.
  26. Задачи и методика ЛФК при переломе локтевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения.
  27. Задачи и методика ЛФК при переломе костей предплечья. Виды, симптомы, лечение.
  28. Задачи и методика ЛФК при переломе кисти и пальцев. Симптомы, методы лечения.
  29. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра. Виды, симптомы, методы лечения.
- Физическая реабилитация при консервативном лечении.
30. Задачи и методика ЛФК при повреждениях менисков. Причины, симптомы, методы лечения.
  31. Физическая реабилитация при оперативном методе лечения.
  32. Задачи и методика ЛФК при переломе костей голени. Причины, виды, симптомы, методы лечения.
  33. Задачи и методика ЛФК при переломе позвоночника. Причины, виды, симптомы, лечение.
  34. Физическая реабилитация при компрессионном переломе позвоночника.
  35. Задачи и методика ЛФК при переломе таза. Причины, виды, симптомы. Классификация и методика ЛФК.

#### *Краткие методические указания*

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

#### *Шкала оценки*

#### *Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                          |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 20-18 | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему и ответил на вопросы                                 |
| 4      | 17-16 | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3      | 15-13 | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему при ответе на вопросы                                    |
| 2      | 12-10 | выставляется студенту, если студент практически не ответил на основные и дополнительные вопросы                   |
| 1      | 9-0   | выставляется студенту, если студент не ответил на вопросы                                                         |

### **5.8 Примерный перечень вопросов по темам**

#### **Вопросы для собеседования по теме "Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах"**

1. Понятия переломов, симптомы, классификация, методы лечения.
  2. Периоды ЛФК в травматологии. Задачи и методика ЛФК в первом периоде.
  3. Задачи и методы ЛФК во втором периоде в травматологии.
  4. Задачи и методика ЛФК в третьем периоде ЛФК в травматологии.
  5. Задачи и методика ЛФК при вывихах плечевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения.
  6. Задачи и методика ЛФК при переломах диафиза плечевой кости. Причины, симптомы, методы лечения.
  7. Задачи и методика ЛФК при переломе локтевого сустава. Причины, симптомы, методы лечения.
  8. Задачи и методика ЛФК при переломе костей предплечья. Виды, симптомы, лечение.
  9. Задачи и методика ЛФК при переломе кисти и пальцев. Симптомы, методы лечения.
  10. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра. Виды, симптомы, методы лечения.
- Физическая реабилитация при консервативном лечении.
11. Задачи и методика ЛФК при повреждениях менисков. Причины, симптомы, методы лечения.

**Вопросы для собеседования по теме "Лечебная физическая культура при заболеваниях обмена веществ"**

1. Сахарный диабет. Понятие, причины, симптомы. Физическая реабилитация.
2. Ожирение. Понятие, причины, степени, симптомы. Задачи и методика ЛФК.
3. Подагра. Понятие, причины, симптомы. Физическая реабилитация.

**Вопросы для собеседования по теме " Лечебная физическая культура при плоскостопии"**

1. ЛГ при различных видах плоскостопия. Цель и задачи ЛФК
2. Понятие плоскостопия, причины, виды, клиника, задачи и методика ЛФК.
3. Составление и разбор специальных упражнений при плоскостопии.
4. Составление и разбор комплексов ЛГ при различных видах плоскостопия.

**Вопросы для собеседования по теме "Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и позвоночника"**

1. Методы функционального исследования и учёта эффективности применения физических упражнений при различных заболеваниях суставов и позвоночника.
2. Критерии эффективности занятий ЛГ и адекватного выбора физических упражнений

*Краткие методические указания*

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

*Шкала оценки*

*Шкала оценки*

| Оценка | Баллы | Описание                                                                                                          |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | 5     | выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания                                              |
| 4      | 4     | выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности |
| 3      | 3     | выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания                                                  |
| 2      | 2     | выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания                                                    |
| 1      | 1     | выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания                                                       |