

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*заочная*

Год набора **2020**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины .....	3
1.1. Формируемые компетенции.....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план. ....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	8
5.1. Учебная литература.....	8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины ....	8
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	9
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации: .....	10
6.3. Примерные тестовые задания .....	11

## 1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.О.09 «ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности» является формирование у будущего бакалавра представлений о рациональной организации учебно-тренировочного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-3.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональные	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики <b>Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности</b> Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций

		Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика
--	--	--

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре;</li> <li>– о влиянии нагрузок различной направленности на организм человека в тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>– основы методики массажа и самомассажа.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лечебной физической культуре в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях по лечебной физической культуре;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений ЛФК, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем;</li> <li>– навыками проведения различных видов массажа;</li> <li>– навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	6
Аудиторная работа (всего):	6
в том числе:	
лекции	4
практические занятия, семинары	2
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	62
4. Промежуточная аттестация обучающегося	4 (IV курс – зачет)

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	12	2		10	УО, ПР, ПР-1
2.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	12	2		10	УО, ПР, ПР-1
3.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	12		2	10	УО, ПР, ПР-1
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	16			16	УО, ПР, ПР-1
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрес-	16			16	УО, ПР, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
	сионном переломе позвоночника у детей и подростков.					
	Промежуточная аттестация.	4				УО-3
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Предмет ЛФК, история развития. Основы планирования и проведения занятий по лечебной физической культуре.	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Русские традиционные оздоровительные системы.
2.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, ЧСС. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.
3.	Осанка: формирование, виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.
4.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Остеохондроз. Распространенность остеохондроза в популяции. Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями.
5.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Влияние нагрузок различной направленности на организм человека. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся.
2.	Осанка: формирование,	Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки.

	виды, нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК, массажа и самомассажа.	Средства корригирующей гимнастики с учетом вида нарушения осанки. Составление плана-конспекта занятия корригирующей гимнастикой при конкретном виде нарушения осанки (кейс). Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.
3.	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Цель и задачи лечебной физкультуры после травм. Средства ЛФК после травм. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов после травм с учетом вида травмы, возраста и пола пациента (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остеохондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе.
4.	Методика проведения комплексов упражнений ЛФК при различных заболеваниях органов и систем. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Средства ЛФК при неосложненном компрессионном переломе позвоночника. Составление плана-конспекта занятия лечебной гимнастикой при неосложненном компрессионном переломе позвоночника (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (2 занятия)	4 балла – посещение 1 лекционного занятия.	2-8
		Практические занятия (1 занятие)	7 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	7-10
		Тестирование (текущая аттестация)	<b>22 балла</b> (51 - 65% прав.отв.) <b>30 баллов</b> (66 - 85% прав.отв.) <b>52 балла</b> (86 - 100% прав.отв.)	22-52
		Реферат (по одному из разделов на выбор)	<b>4 балла</b> (пороговое значение) <b>30 баллов</b> (максимальное значение)	20 - 30
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация	10-20 (100%)	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10

стация (зачет)	/баллов приведенной шкалы	Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература.

#### *Основная литература:*

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 258 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

#### *Дополнительная литература:*

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 125 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Электронные текстовые данные. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Пузанов, Б. П. Социальная адаптация, реабилитация и обучение детей с нарушениями интеллектуального развития : учебное пособие / Б. П. Пузанов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Владос, 2017. – 87 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112140>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

### 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№	Наименование помещений для проведения всех видов	Адрес помещений для прове-
---	--	----------------------------



п/п	учебной деятельности по дисциплине	дения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<p><b>113</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p><b>153</b> Зал лечебной физической культуры. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> музыкальный центр, зеркала.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p><b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

### 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Информационный портал «Союз реабилитологов России» <https://rehabrus.ru/>
2. Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

### 6. Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ.

1. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
2. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
3. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

4. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
5. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
6. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
7. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
8. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
9. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
10. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
11. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

## **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации:**

1. Классификация физических упражнений в ЛФК.
2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
3. Перечислить признаки утомления
4. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
5. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.
6. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
7. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ.
8. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
9. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
10. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
11. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
13. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
14. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
15. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
16. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
17. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

18. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
19. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
20. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
21. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
22. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
23. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в ее профилактике.
24. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике.
25. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
26. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
27. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
28. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
29. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик.
30. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

### **6.3. Примерные тестовые задания**

1. Действующий фактор ЛФК – это:
  1. Улучшение обмена веществ
  2. Повышение иммунитета
  3. Физические упражнения
  4. Рациональное питание
2. Профессиональные обязанности методиста ЛФК не включают:
  1. Назначение на занятия ЛФК
  2. Проведение групповых занятий ЛФК
  3. Проведение индивидуальных занятий ЛФК
  4. Составление комплексов ЛФК
3. Для занятий физкультурой выделяют следующие медицинские группы:
  1. Сильная, ослабленная, специальная
  2. Основная, подготовительная, специальная
  3. Хорошо, средне, слабо физически подготовленные
  4. Больные и здоровые
4. Общее воздействие ЛФК на организм проявляется в:
  1. Активизации всех функций организма
  2. Улучшении работы больного органа.
  3. Снижении температуры тела
  4. Повышении температуры тела

5. Специальные физические упражнения направлены на:
  1. Стимуляцию работы больных органов и систем организма.
  2. Активизацию всех функций организма.
  3. Снижении температуры тела.
  4. Повышении температуры тела
6. Тонизирующее влияние физических упражнений на организм проявляется в:
  1. Повышении мышечного тонуса.
  2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
  3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
  4. Замещении нарушенных функций
7. Трофическое действие физических упражнений на организм проявляется в:
  1. Повышении мышечного тонуса.
  2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
  3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
  4. Замещении нарушенных функций
8. Формирование компенсаций при занятиях ЛФК проявляется в:
  1. Повышении мышечного тонуса.
  2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
  3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
  4. Замещении нарушенных функций.
9. Показанием к применению ЛФК служит все перечисленное, кроме:
  1. Острые заболевания внутренних органов в стадии выздоровления.
  2. Хронические заболевания внутренних органов вне обострения.
  3. Обострение хронического заболевания.
  4. Параличи и парезы в поздний период заболевания
10. Противопоказанием к проведению ЛФК служит:
  1. Субфебрильная температура.
  2. Боли невротического характера.
  3. Обострение заболевания.
  4. Поздний период заболевания
11. Основные средства ЛФК включают все перечисленное, кроме:
  1. Физические упражнения
  2. Двигательный режим.
  3. Контрастные ванны
  4. Лечебный массаж
12. Дополнительные средства ЛФК это:
  1. Трудотерапия
  2. Фармакотерапия
  3. Водные процедуры
  4. Рефлексотерапия
13. В ЛФК существуют все перечисленные методы проведения занятий, кроме:
  1. Группового
  2. Малогруппового.
  3. Индивидуально-группового
  4. Индивидуального
14. У больных на постельном режиме используют метод ЛФК:

1. Групповой
  2. Индивидуальный
  3. Игровой
  4. Индивидуально-групповой.
15. По анатомическому признаку физические упражнения делятся на:
1. Упражнения для мышц различных частей тела
  2. Упражнения на силу и выносливость.
  3. Упражнения на гибкость
  4. Упражнения с предметами и без предметов
16. По признаку активности упражнения делятся на:
1. Упражнения для мышц различных частей тела
  2. Упражнения на силу и выносливость.
  3. Упражнения активные и пассивные
  4. Упражнения с предметами и без предметов.
17. Идеомоторные упражнения выполняются:
1. Пассивно
  2. Активно
  3. Мысленно
  4. В замкнутой биокинематической цепи.
18. Дыхательные упражнения делят на:
1. Активные и пассивные
  2. Статические и динамические
  3. Порядковые и строевые
  4. С предметом и без предмета
19. Корректирующие упражнения используют для:
1. Коррекции осанки
  2. Коррекции настроения
  3. Улучшения оттока мокроты
  4. Коррекции сводов стоп
20. Импульсивная гимнастика заключается в:
1. Импульсном надавливании на опору
  2. Посылке импульсов к парализованным мышцам.
  3. Посылке импульсов к отсутствующим мышцам
  4. Импульсном надавливании на предмет
21. Ходьба – это оптимальная физическая нагрузка для пациентов с:
1. Ишемической болезнью сердца
  2. Нарушениями осанки
  3. Плоскостопием
  4. Колитом.

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))