

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.07 Физическая реабилитация

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	5,6,7		

Лекции	84		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	118		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен-0,9		
Контроль	27		
Иные формы работы	6		
Самостоятельная работа	202,1		

Всего часов: 432

Трудоемкость: 12 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

Сформировать у обучающихся знания о комплексной реабилитации больных и инвалидов, физиологических механизмах терапевтического эффекта применения физических упражнений, о средствах, методах и принципах использования физических упражнений с целью лечения заболеваний и повреждений организма, а также профилактики их обострений и осложнений.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить механизм физиологического влияния физических упражнений на организм больного человека;
- изучить организационные основы процесса реабилитации в медицинских, профилактических и оздоровительных учреждениях;
- изучить методические основы применения средств физической реабилитации (средства, формы, методы, педагогические и медицинские принципы, этапы реабилитации и периоды двигательной активности);
- изучить частные методики использования средств физической реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях организма;
- изучить реакции организма больного на воздействие средств реабилитации;
- привить студентам профессиональные навыки специалиста по физической реабилитации.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: <ul style="list-style-type: none">- методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	Знает: <ul style="list-style-type: none">-цели, задачи физической реабилитации и её основных видов;-сущность, структуру, принципы и методологические основы физической реабилитации;-роль и место физической реабилитации в социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;-историю становления физической реабилитации в нашей стране и за рубежом;-особенности содержания занятий и методику подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;-показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -решать задачи оздоровительные, коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и др0) в процессе занятий физической реабилитацией; -подбирать средства и методы физической реабилитации, адекватные особенностям отклонений в состоянии здоровья и нозологии инвалидности; -регулировать физическую нагрузку на занятиях по физической реабилитации; -приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов разных нозологических групп к систематическим занятиям по физической реабилитации; -организовывать и проводить научно-исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы исследования, собирать и анализировать научные факты, формулировать выводы.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разработкой творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний; - планированием и проведением уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработкой новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения; - регулированием физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных наруше- 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -терминологией; -средствами физической реабилитации при различных заболеваниях; -навыками и приемами работы по вовлечению лиц с нарушениями в состоянии здоровья к занятиям спортом и рекреационной деятельностью; -методами и средствами реабилитации за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

	ний функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	
--	---	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ
с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Реабилитация и ее принципы. Общая характеристика средств физической реабилитации.	44	12	12	-	20
2	Тема 1. Понятие о физической реабилитации.	14	4	4	-	6
3	Тема 2. Общие основы лечебной физической культуры.	14	4	4	-	6
4	Тема 3. Физические факторы в реабилитации.	16	4	4	-	8
5	Раздел 2. Физическая реабилитация при травматологии и ортопедии.	90,7	24	24	-	42,7
6	Тема 1. Физическая реабилитация при переломах	20	6	6	-	8
7	Тема 2. Физическая реабилитация при повреждении суставов	16	4	4	-	8
8	Тема 3. Основные принципы реабилитации спортсменов при нарушении опорно-двигательного аппарата.	16	4	4	-	8
9	Тема 4. Физическая реабилитация при ожогах и обморожениях.	16	4	4	-	8
10	Тема 5. Физическая реабилитация при нарушении осанки, сколиотической болезни и плоскостопии.	22,7	6	6	-	10,7
11	Форма отчетности	Экзамен-0,3				

12	Консультация					
	Контроль	9				
	Иные формы работы	2				
	Итого за 5 семестр	144	36	36	-	62,7
13	Раздел 3. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	144	28	42	-	64,7
14	Тема 1. Заболевания сердечно-сосудистой системы. ЛФК.	26	6	8	-	12
15	Тема 2. Физическая реабилитация при атеросклерозе, ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.	24	4	8	-	12
16	Тема.3. Физическая реабилитация при гипертонической, гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии.	22	4	6	-	12
17	Тема 3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.	22	4	6	-	12
18	Тема 4. Физическая реабилитация при бронхитах.	26	6	8	-	12
19	Тема 5. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.	14,7	4	6	-	4,7
	Форма отчетности	<i>Экзамен-0,3</i>				
	Консультация					
	Контроль	9				
	Иные формы работы	2				
	Итого за 6 семестр	144	28	42	-	64,7
20	Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов	42	6	12	-	24
21	Тема 1. Физическая реабилитация при гастритах и язвенной болезни желудка.	14	2	4	-	8
22	Тема 2. Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов выделения.	14	2	4	-	8

23	Тема 3. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов.	14	2	4	-	8
24	Раздел 5. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах и ампутации	32	4	12	-	16
25	Тема 1. Физическая реабилитация больных при оперативных вмешательствах.	16	2	6	-	8
26	Тема 2. Физическая реабилитация при ампутации конечностей.	16	2	6	-	8
27	Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	60,7	10	16	-	34,7
28	Тема 1. Физическая культура больных с острым нарушением мозгового кровообращения.	22	4	6	-	12
29	Тема 2. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника.	22	4	6	-	12
30	Тема 3. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.	16,7	2	4	-	10,7
	Форма отчетности	<i>Экзамен-0,3</i>				
	Консультация					
	Контроль	9				
	Иные формы работы	2				
	Итого за 7 семестр	144	20	40	-	74,7
12.	ИТОГО:	432	84	118	-	202,1

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

Вариант 1.

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК:
 - А) гимнастические, игры, спортивно-прикладные упражнения;
 - В) индивидуальное задание;
 - С) массовые оздоровительные мероприятия;
 - Д) утренняя гимнастика;
 - Е) занятие лечебной гимнастикой.
2. Формы ЛФК:
 - А) лечебная гимнастика, УГГ;
 - В) физические упражнения, закаливание;
 - С) общеразвивающие упражнения;
 - Д) тренировка, закаливание, игры;
 - Е) массаж.
3. Какие из перечисленных состояний являются противопоказанием для назначения средств ЛФК:
 - А) острое течение заболевания, опасность кровотечения
 - В) субфебрильная температура тела, кожные заболевания
 - С) влажный кашель
 - Д) отек подкожной клетчатки
 - Е) контрактура сустава
4. Какие из перечисленных средств относятся к средствам ЛФК
 - А) гимнастические упражнения
 - В) гигиеническая гимнастика
 - С) индивидуальные занятия
 - Д) шейпинг
 - Е) оздоровительная тренировка
5. Какие дефекты осанки Вы знаете
 - А) асимметрия плечевого пояса
 - В) тахикардия
 - С) гипертрихоз
 - Д) остеохондроз позвоночника
 - Е) гомеостаз
6. Специальные упражнения, используемые при лечении заболеваний органов дыхания
 - А) с произношением звуков и удлиненным выдохом
 - В) ритмопластические
 - С) корригирующие
 - Д) на растягивание
 - Е) тонизирующие и расслабляющие
7. В каком периоде заболевания бронхиальной астмой назначается ЛФК
 - А) между приступами
 - В) во время приступа
 - С) до приема физиопроцедур
 - Д) после физиопроцедур
 - Е) через неделю после приступа
8. Гиперкинезия - это
 - А) повышение двигательной функции
 - В) измененные произвольные движения
 - С) нарушение координации движений
 - Д) понижение двигательной функции
 - Е) полное отсутствие движений
9. Как в норме меняется АД при занятиях ЛГ

- A) повышается систолическое, диастолическое без изменений
 - B) повышается систолическое и диастолическое
 - C) понижается систолическое и диастолическое
 - D) понижается систолическое и повышается диастолическое
 - E) систолическое повышается, диастолическое понижается до 0
10. Гастрит - это
- A) воспаление слизистой оболочки желудка
 - B) воспаление слизистой оболочки кишечника
 - C) воспаление поджелудочной железы
 - D) заболевание желчевыводящих путей
 - E) воспаление поджелудочной железы
11. Терренкур - это
- A) дозированное восхождение
 - B) лечебное плавание
 - C) дозированная ходьба
 - D) туризм
 - E) прогулка
12. Основное исходное положение для укрепления мышечного корсета
- A) стоя
 - B) лежа на животе
 - C) лежа на боку
 - D) сидя
 - E) стоя в упоре на коленях
13. Сколиоз - это
- A) искривление позвоночника во фронтальной плоскости
 - B) нарушение осанки
 - C) заболевание позвоночника
 - D) асимметрия плечевого пояса
 - E) посттравматическое состояние позвоночника
14. Перечислите упражнения, применяемые при нарушениях осанки
- A) корригирующие
 - B) тонизирующие
 - C) расслабляющие
 - D) идеомоторные
 - E) дыхательные
15. Продолжительность занятия ЛГ при нарушениях осанки у детей 7 лет
- A) 30 мин;
 - B) 20 мин;
 - C) 40 мин;
 - D) 50 мин;
 - E) 60 мин
16. Плоскостопие - это
- A) деформация свода стопы
 - B) дефект осанки
 - C) искривление ног
 - D) косолапость
 - E) О-образные ноги
17. Признаки плоскостопия
- A) утомляемость и боль в ногах
 - B) головная боль
 - C) боль в пояснице

- D) боль внизу живота
 - E) низкая работоспособность
18. Назовите наиболее распространенную патологию опорно-двигательного аппарата
- A) нарушение осанки
 - B) сколиоз
 - C) дистрофия
 - D) гипотония
 - E) гипотрофия
19. Показания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно -сосудистой системы
- A) улучшение общего состояния
 - B) повышение уровня гемоглобина
 - C) нормализация пульса
 - D) понижение АД
 - E) понижение температуры тела
20. Противопоказание к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- A) острые стадии заболевания
 - B) повышение АД
 - C) сочетание с другими заболеваниями
 - D) угроза кровотечения
 - E) улучшение состояния
21. Назовите основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы
- A) боль в груди, одышка
 - B) боль в спине, одышка, повышение температуры тела
 - C) отеки лица
 - D) тахикардия
22. Основные задачи занятия ЛФК при гипотонии
- A) повышение АД
 - B) понижение эмоционального тонуса
 - C) повышение уровня холестерина
 - D) выработать привычку заниматься физической культурой
 - E) понижение артериального давления
23. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания
- A) одышка, кашель
 - B) повышение АД
 - C) боль в груди
 - D) цианоз носогубного треугольника
 - E) головная боль
24. Функции общетонизирующих упражнений при заболеваниях органов дыхания
- A) активизация дыхательного аппарата
 - B) улучшение функции всех органов
 - C) выработать привычку заниматься физической культурой
 - D) повышение эмоционального тонуса
 - E) повышение уровня физического развития
25. В исходном положении “лежа на спине” :
- A) ухудшается вентиляция в задних отделах легких
 - B) улучшается вентиляция в задних отделах легких
 - C) вентиляция легких не изменяется
 - D) нормализуется вентиляция легких
 - E) улучшается вентиляция всего тела
26. Пневмония - это
- A) воспаление легочной ткани

- В) воспаление слизистой оболочки бронхов
 - С) воспаление оболочек легкого
 - Д) воспаление слизистой носа
 - Е) воспаление носоглотки
27. Главная задача ЛГ при бронхиальной астме
- А) снятие спазмов бронхов
 - В) нормализация АД
 - С) обучение активному дыханию
 - Д) мышечная релаксация
 - Е) развитие диафрагмального дыхания
28. С какой процедуры следует начинать занятие ЛГ при бронхиальной астме
- А) с дыхательных упражнений
 - В) с приема лекарств
 - С) с физиопроцедур
 - Д) с массажа лица и шеи
 - Е) с беговых упражнений
29. Особенности дыхательных упражнения при бронхиальной астме
- А) удлиненный выдох
 - В) удлиненный вдох
 - С) дыхательные упражнения по А.Стрельниковой
 - Д) дыхание через нос
 - Е) порционное дыхание
30. Какими специальными упражнениями достигается удлинение выдоха
- А) надувание резиновых игрушек
 - В) упражнения для брюшного пресса
 - С) активное дыхание
 - Д) повороты туловища в сторону
 - Е) с произношением звуков на входе
31. Задачи ЛФК при туберкулезе легких
- А) улучшение функции сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем
 - В) активное дыхание
 - С) выработка навыка правильного дыхания
 - Д) профилактика образования спаек
 - Е) выработка потребности заниматься физической культурой
32. Специальные упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- А) упражнения для мышц брюшного пресса
 - В) силовые упражнения
 - С) упражнения на расслабления
 - Д) дыхательные упражнения
 - Е) корригирующие
33. Особенности занятия ЛГ при язвенной болезни желудка в постельном режиме
- А) упражнения не должны вызывать боль
 - В) упражнения для брюшного пресса
 - С) исходное положение сидя в постели
 - Д) релаксирующие упражнения
 - Е) упражнение на координацию
34. Сахарный диабет -это заболевание:
- А) поджелудочной железы
 - В) почек
 - С) печени
 - Д) щитовидной железы

- Е) желудка
35. Основные признаки сахарного диабета
- А) появление сахара в моче, крови
 - В) потеря веса
 - С) повышение веса
 - Д) головокружение, слабость
 - Е) головная боль, тошнота
36. Остеохондроз позвоночника - это заболевание:
- А) межпозвонковых дисков
 - В) тел позвонков
 - С) остистых отростков позвонков
 - Д) воспаление нервных корешков
 - Е) спинного мозга
37. Основные задачи ЛГ при обострении пояснично-крестцового остеохондрозе.
- А) мышечное расслабление, снятие боли
 - В) укрепление мышечного корсета
 - С) повышение эмоционального тонуса
 - Д) улучшение работы внутренних органов
 - Е) активизация функции кардиореспираторной системы
38. Задачи раннего послеоперационного периода.
- А) профилактика застойных явлений в легких
 - В) активизация дыхания в сопротивлении
 - С) тренировка сердечно-сосудистой системы
 - Д) повышение мышечного тонуса
 - Е) повышение АД
39. Укажите формы ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
- А) гигиеническая гимнастика
 - В) учебные занятия
 - С) тренировочные занятия
 - Д) круговая тренировка
 - Е) спортивные игры
40. Основная задача ЛФК при артрозах в подостром периоде:
- А) восстановление функций сустава
 - В) расслабление мышц
 - С) увеличение суставной щели, повышение сопротивляемости организма
 - Д) укрепление мышц и связок суставов
 - Е) улучшение общего состояния
41. Понятие «артрит» - это... .
- А) воспаление сустава
 - В) дегенерация в суставе
 - С) атрофия сустава
 - Д) контрактура сустава
 - Е) гипертрофия сустава
42. От каких факторов зависит осанка?
- А) степень развития мышц туловища
 - В) состояние периферической нервной системы
 - С) функциональные возможности кардиореспираторной системы
 - Д) эластичность межпозвонковых дисков
 - Е) состояние иммунной системы
43. Средствами профилактики ревматизма у школьников являются:
- А) санирование глотки, зубов

- В) нормализация АД
 - С) привитие навыка правильной осанки
 - Д) снижение избыточной массы тела
 - Е) укрепление мышечной системы
44. Какие упражнения являются специальными на занятиях при нарушении осанки?
- А) корригирующие
 - В) силовые
 - С) на растягивание
 - Д) дыхательные
 - Е) на координацию
45. Чем отличается сколиоз от нарушения осанки?
- А) наличием торсии
 - В) уровнем физического развития
 - С) формой позвоночника
 - Д) сроком давности изменения осанки
 - Е) физической подготовленностью
46. Какие средства ЛФК назначаются при недостаточности кровообращения II степени?
- А) гимнастические упражнения
 - В) бег по пересеченной местности
 - С) спортивные игры
 - Д) ближний туризм
 - Е) трудотерапия, статические упражнения
47. Артроз –это ...
- А) дегенеративные изменения в суставе
 - В) воспаление сустава
 - С) атрофия суставной сумки
 - Д) тугоподвижность в суставе
 - Е) гипертрофия сустава
48. Какие физические упражнения являются специальными при простудных заболеваниях легких?
- А) дыхательные
 - В) общеразвивающие
 - С) силовые
 - Д) идеомоторные
 - Е) ритмопластические
49. Цианоз при заболеваниях сердечно-сосудистой системы отмечается в области
- А) носогубного треугольника
 - В) кончика носа
 - С) губ
 - Д) мочек ушей
 - Е) конечностей
50. Какие упражнения являются специальными на занятиях СМГ при сердечной форме ревматизма у школьников?
- А) дыхательные
 - В) строевые
 - С) на координацию
 - Д) корригирующие
 - Е) ритмопластические

Вариант 2

1. Плоскостопие - это

- A) деформация свода стопы
- B) дефект осанки
- C) искривление ног
- D) косолапость
- E) системное заболевание

2. Признаки плоскостопия

- A) утомляемость и боль в нижних конечностях
- B) головная боль
- C) боль в области спины
- D) боль внизу живота
- E) боль в спине

3. Назовите наиболее распространенную патологию опорно-двигательного аппарата

- A) нарушение осанки
- B) сколиоз
- C) дистрофия
- D) миопатия
- E) гипотрофия

4. Назовите основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы у школьников

- A) резкая утомляемость, одышка
- B) головная боль,
- C) повышение температуры тела
- D) отеки лица
- E) тахикардия

5. Основные задачи занятия СМГ при гипертензионном синдроме у подростков

- A) понижение АД
- B) повышение эмоционального тонуса
- C) понижение уровня холестерина
- D) выработка привычки заниматься физической культурой
- E) повышение двигательной активности

6. Функции общетонизирующих упражнений при заболеваниях органов дыхания

- A) активизация внешнего дыхания
- B) улучшение физического развития
- C) выработка привычки заниматься физической культурой
- D) повышение двигательной активности
- E) повышение уровня сахара в крови

7. Какие дефекты осанки Вы знаете

- A) сколиоз
- B) гипертрихоз
- C) онтогенез
- D) гомеостаз
- E) тахикардия

8. Пневмония - это

- A) воспаление легочной ткани
- B) воспаление слизистой оболочки бронхов
- C) воспаление оболочек легкого
- D) воспаление слизистой носа
- E) воспаление носоглотки

9. Главная задача занятий СМГ при бронхиальной астме

- A) снятие бронхоспазмов
- B) нормализация АД

- С) обучение активному дыханию
- Д) мышечная релаксация
- Е) развитие носового дыхания

10. С какой процедуры следует начинать занятие ОФК при бронхиальной астме

- А) с дыхательных упражнений
- В) с приема лекарств
- С) с физиопроцедур
- Д) с растяжки
- Е) с беговых упражнений

11. Особенности дыхательных упражнений при бронхиальной астме

- А) удлинённый выдох
- В) удлинённый вдох
- С) дыхательные упражнения в сопротивлении
- Д) дыхание через нос
- Е) порционное дыхание

12. Какими специальными упражнениями достигается удлинение выдоха

- А) надувание резиновых игрушек
- В) силовые упражнения
- С) активное дыхание
- Д) повороты туловища
- Е) с произношением звуков на вдохе

13. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания у детей и подростков

- А) одышка, кашель
- В) повышение АД
- С) боль в пояснице
- Д) цианоз пальцев рук
- Е) головная боль

14. Специальные упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у школьников

- А) упражнения для мышц брюшного пресса
- В) упражнения на координацию
- С) упражнения на расслабления
- Д) дыхательные упражнения
- Е) корригирующие

15. Специальные упражнения, используемые при лечении заболеваний органов дыхания

- А) с произношением звуков
- В) идеомоторные
- С) корригирующие
- Д) на растягивание
- Е) тонизирующие

16. Какие средства назначаются при недостаточности кровообращения II степени

- А) гимнастические упражнения
- В) бег по пересеченной местности
- С) спортивные игры
- Д) ближний туризм
- Е) трудотерапия, статические упражнения

17. Какие физические упражнения являются специальными при простудных заболеваниях легких?

- А) дыхательные
- В) общеразвивающие

- С) силовые
- Д) идеомоторные
- Е) ритмопластические

18. Основные признаки сахарного диабета

- А) появление сахара в моче, крови
- В) потеря веса
- С) повышение веса
- Д) головокружение, слабость
- Е) головная боль, тошнота

19. Остеохондроз позвоночника - это заболевание:

- А) межпозвонковых дисков
- В) тел позвонков
- С) периферических нервов
- Д) воспаление нервных корешков
- Е) спинного мозга

20. Основные задачи ОФК при профилактике остеохондроза позвоночника у школьников.

- А) мышечное расслабление, снятие боли
- В) укрепление мышечного корсета
- С) повышение эмоционального тонуса
- Д) улучшение работы внутренних органов
- Е) активизация функции кардиореспираторной системы

21. Укажите форму ОФК при недостаточности кровообращения I степени у школьников

- А) прогулки
- В) учебные занятия
- С) тренировочные занятия
- Д) круговая тренировка
- Е) спортивные игры

22. Причиной ожирения у школьников может быть:

- А) воспалительные процессы в глотке
- В) гипокинезия
- С) гипотрофия
- Д) нарушение осанки
- Е) нарушение биомеханики позвоночника

Примерная тематика рефератов

1. Средства физической реабилитации, их классификация и характеристика.
2. Клинико-физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм больного человека.
3. Формы применения средств АФК и характеристика.
4. Методы оценки функционального состояния больных с целью определения адекватности применяемых физических нагрузок и эффективности лечения и реабилитации.
5. Общая характеристика физических факторов, применяемых в лечении и реабилитации: электролечение, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, светолечение, водо- и теплолечение, бальнеотерапия, мануальная терапия.
6. Комплексная физическая реабилитация при повреждениях мягких тканей у спортсменов.
7. Физическая реабилитация при переломах позвоночника.
8. Физическая реабилитация при переломах костей таза.
9. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.

10. Двигательные тесты в оценке эффективности реабилитации. Экспертная оценка готовности перехода спортсмена на этап начальной спортивной тренировки.
11. Физическая реабилитация при хронической ишемической болезни сердца.
12. Физическая реабилитация при гипертонической болезни IА и IБ стадий.
13. Физическая реабилитация при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
14. Этиология и патогенез остеохондроза позвоночника.
15. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника (шейно-грудной и пояснично-крестцовой локализации).
16. Физическая реабилитация при неврозах у детей (ночном энурезе и заикании).
17. Физическая реабилитация постинсультных больных на разных этапах.
18. Физическая подготовка женщин к беременности.
19. Послеродовая физическая реабилитация женщин в условиях ФОКа.

Вопросы к экзамену (5 семестр - очная форма)

1. Понятие о физической и медицинской реабилитации, цель и задачи.
2. Принципы реабилитации.
3. Социальная направленность РМ.
4. Содержание реабилитационных программ.
5. Средства ЛФК, их краткая характеристика.
6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
7. Формы применения средств ЛФК, их краткая характеристика.
8. Классификация физических упражнений по направленности их действия на организм, их характеристика.
9. Роль специальных упражнений в ЛФК.
10. Лечебные режимы и периоды применения физических упражнений.
11. Характеристика периодов двигательной активности в стационарах, центрах реабилитации, санаториях и поликлиниках.
12. Организация службы лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ).
13. Общая методика лечебного применения физических упражнений.
14. Способы дозировки физических упражнений.
15. Учет эффективности занятий ЛГ. Методы оценки эффективности занятий при различных заболеваниях.
16. Понятие об осанке. Факторы и этапы формирования осанки у детей.
17. Виды осанки, их характеристика.
18. Методика ЛФК и массажа при нарушениях осанки.
19. Сколиоз, виды, этиопатогенез, степени, клинические проявления.
20. Вторичные сколиозы, особенности методики ЛФК.
21. Особенности методики ЛФК в зависимости от степени тяжести сколиоза.
22. Плоскостопие, его виды. Методика ЛФК при плоскостопии у детей.

Вопросы к экзамену (6 семестр - очная форма)

1. Понятие о травме, травматической болезни.
2. Понятие о хр.ишемической болезни сердца, атеросклерозе.
3. Физическая реабилитация больных при хр. ИБС.
4. Инфаркт миокарда. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда в ранние сроки.
5. Гипертоническая болезнь. Формы и стадии ГБ. Этиопатогенез, клиническая картина.

6. Задачи и программа ФР при ГБ II А и II Б стадии..
 7. Гипотоническая болезнь. Особенности методики лечебной гимнастики при гипотонической болезни.
 8. Нейроциркуляторная дистония. Задачи и программа ФР при НЦД.
 9. Клиническая характеристика больных с пороками митрального клапана сердца, механизм их компенсации. Роль средств ФР.
 10. Роль дыхательных упражнений в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы.
 11. Облитерирующий эндартериит. Задачи и программа ФР.
 12. Варикозное расширение вен, тромбофлебиты. Задачи и программа ФР.
 13. Характеристика заболеваний органов дыхания, понятие о дыхательной недостаточности.
 14. Основные механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях органов дыхания.
 15. Разновидности дыхательных упражнений, их характеристика и роль в восстановлении функций внешнего дыхания.
 16. Методика выполнения дыхания по А Стрельниковой, показания к применению.
 17. Задачи и программа ФР детей при частых ОРЗ.
 18. Задачи и программа ФР детей при хр. Бронхитах в стадии обострения и ремиссии.
 19. Задачи и программа ФР детей при хр.пневмонии на стадии обострения и ремиссии.
- Дренажные положения.
20. Плеврит, его виды. Задачи и программа ФР при плеврите.
 21. Этиопатогенез бронхиальной астмы. Клиника. Физическая реабилитация при бронхиальной астме. Роль массажа и специальных дыхательных упражнений.
 22. Оценка эффективности ФР больных с заболеваниями органов дыхания.
 23. Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях органов пищеварения.
 24. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.

Вопросы к экзамену (7 семестр - очная форма)

1. Гастриты и их виды. Этиопатогенез, клиника.
2. Задачи и программа ФР при гастритах с повышенной кислотностью.
3. Задачи и программа ФР при гастритах с пониженной кислотностью
4. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Этиопатогенез. Клиника и прогноз язвенной болезни.
5. Механизмы лечебного действия ФУ при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Задачи и программа ФР.
6. Гастроптоз. Роль ФУ в лечении заболевания.
7. Нарушение жирового обмена веществ, формы ожирения, клиника.
8. Задачи и программа ФР при экзогенной форме ожирения.
9. Задачи и программа ФР при эндогенной форме ожирения
10. Нарушение углеводного обмена веществ (сахарный диабет). Этиопатогенез.
11. Задачи и программа ФР при сахарном диабете.
12. Артриты, виды артритов, клиника. Механизмы лечебного действия ФУ.
13. Задачи и программа ФР при ревматоидных артритах.
14. Артрозы. Клинические проявления. Механизмы лечебного действия ФУ. Задачи и программа ФР.
15. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки.
16. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.
17. Физическая реабилитация при переломах позвоночника на ранних этапах.

18. Физическая реабилитация при переломах позвоночника на поздних этапах.
19. Физическая реабилитация при травмах мягких тканей.
20. Физическая реабилитация после менискэктомии.
21. Физическая реабилитация при переломах костей таза.
22. Физическая реабилитация при ампутации конечностей.
23. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.
24. Физическая реабилитация больных с парезом лицевого нерва.
25. Физическая реабилитация больных с невритом локтевого нерва.
26. Физическая реабилитация при неврозах (ночном энурезе у детей, заикании).
27. Физическая реабилитация школьников при ревматизме.
28. Физическая реабилитация при врожденном вывихе бедра.
29. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.
30. Физическая культура больных с острым нарушением мозгового кровообращения.
31. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника.
32. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Иорданская, Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий : практическое пособие : [16+] / Ф. А. Иорданская. – Москва : Спорт, 2021. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687357> (дата обращения: 22.01.2023). – ISBN 978-5-907225-64-0. – Текст : электронный.
2. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573597> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 118-142. – ISBN 978-5-91930-104-2. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Фудин, Н. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. Фудин, А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А.И. Григорьева ; худож. А.Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета и др. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 297-307. – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный.
2. Шолих, М. Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке : практическое пособие : [16+] / М. Шолих ; под общ. ред. Л. Г. Матвеевой ; пер. с нем. Л. М. Мирского. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 216 с. : ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686487> (дата обращения: 22.01.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-67-1. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
-----------------	--	--	--------------------

1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.