

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 Физическая реабилитация

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

Направленность (профиль): Адаптивный спорт и физическая реабилитация

Квалификация (степень): *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Институт: Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3,4	-	-
Семестр/триместр	5,6,7,8		

Лекции	82		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	166		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен-0,3 Экзамен-0,3 Экзамен-0,3 Экзамен-0,3		
Контроль	36		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	218,8		

Всего часов: 504

Трудоемкость: 14 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:
кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств физической реабилитации в педагогической деятельности с различными возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся профессиональных компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по физической реабилитации.

Задачи изучения дисциплины:

- Изучить морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп;
- Изучить этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- Изучить закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- Овладеть умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;
- Овладеть способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- Овладеть умением развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;
- Овладеть умением проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);
- Изучить закономерности воздействия различных видов физических и природных факторов на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм различных возрастных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- Овладеть умением применять различные виды физических и природных факторов в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках 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-1	Знать: <ul style="list-style-type: none">- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии;- основные понятия, используемые в лечебной физической культуре и физической реабилитации;- предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации	Знает: <ul style="list-style-type: none">- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии;- основные понятия, используемые в лечебной физической культуре и физической реабилитации;- предмет, цель, роль и место

	лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.
	Уметь: - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учётом особенностей контингента; - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся; - практически применять основные методики физической реабилитации и лечебной физической культуры.	Умеет: - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учётом особенностей контингента; - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся; - практически применять основные методики физической реабилитации и лечебной физической культуры.
	Владеть: - методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; 3 - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.	Владеет: - методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; 3 - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.
ПКС-2	Знать: - основные медико-биологические закономерности восстановления организма после травм и заболеваний; - современные технологии, используемые в физической реабилитации; основы применения методов измерения и оценки физического развития и функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Знает: - современные методики организации занятий лечебной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - функциональные возможности больных, занимающихся с целью оздоровления или профилактики

	<ul style="list-style-type: none"> - показатели общих и функциональных методов обследования больных, направляемых на реабилитацию для оценки эффективности реабилитационных мероприятий; - совместимость и последовательность назначения физиотерапевтических методов лечения и реабилитации на различных этапах патологического процесса при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к применению физиотерапевтических методов лечения и реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры у травматологических и ортопедических больных; - средства и формы ЛФК, используемые при лечении и реабилитации травматологических и ортопедических больных; - механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях травматологического и ортопедического профиля; - методы контроля эффективности проводимых занятий. 	<p>любой из форм ЛФК;</p> <ul style="list-style-type: none"> -специальную терминологию, включая причины, течение, клинику заболеваний занимающихся ЛФК; -основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК, методы восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели и задачи для реабилитации нарушенных или временно утраченных функций организма человека; - работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления организма; - составлять комплексные методики физической реабилитации с учётом нозологических форм, возрастных и гендерных групп; - проводить медицинский осмотр, включающий объективные методы обследования, данные лабораторно-инструментальных методов исследования; - определять показания и противопоказания для назначения физиотерапевтических методов реабилитации при травмах и 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений; - формировать группы для занятий ЛФК с учетом возраста, уровня физического развития, нозологической формы заболевания, степени тяжести и структуры нарушений, состояния сохранных функций; - планировать групповое или индивидуальное занятие по ЛФК. - - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по ЛФК.

	<p>заболеваниях опорно-двигательной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить приём больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, направляемых на лечение и реабилитацию, и при необходимости вносить коррективы в назначения после согласования с лечащим врачом; - обосновывать необходимость назначения средств ЛФК больному, основываясь на результатах клинического, лабораторного и других методов исследования; - составлять методические указания, схему занятий и комплекс упражнений ЛФК для больных; - проводить оценку эффективности занятий ЛФК с использованием клинических и функциональных методов исследования; - давать рекомендации больному при выписке из стационара по использованию средств ЛФК для повышения уровня физического 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -диагностическими приёмами, позволяющими оценить уровень функционального состояния отдельных органов и систем больного; - физиотерапевтической терминологией в части описания показаний и противопоказаний для проведения физиотерапевтического лечения больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, дозирования физических факторов и оформления медицинской документации физиотерапевтического назначения; - дифференцированным применением физиотерапевтических методов реабилитации больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы в соответствии с показаниями и противопоказаниями к их назначению и оформлением соответствующей документации; - методиками текущего контроля за реакциями организма больного в ответ на физические нагрузки; - методиками написания назначений и проведения занятий лечебной 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками практического применения различных методик ЛФК для лиц с различной патологией; -приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; -методами контроля в сфере ЛФК.

	гимнастикой с больными травматологического и ортопедического профиля.	
--	---	--

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	
	Раздел 1. Организационно-методические основы физической реабилитации.	49	16	24		9
	Тема 1. Понятие о физической реабилитации.	14	4	8		2
	Тема 2. Общие основы лечебной физической культуры.	14	4	8		2
	Тема 3. Физические факторы в реабилитации.	17	4	8		5
	Раздел 2. Физическая реабилитация при деформациях осанки, сколиозах и плоскостопии у детей.	49,7	16	24		9,7
	Тема 1. Физическая реабилитация при нарушении осанки.	14	4	8		2
	Тема 2. Физическая реабилитация при сколиозе.	14	4	8		2
	Тема 3. ЛФК при плоскостопии.	17,7	4	8		5,7
	Форма отчетности	экзамен – 0,3				
	Контроль	9				
	Итого за 5 семестр	108	32	48		18,7
	Раздел 3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.	40	8	16		16
	Тема 1. Физическая реабилитация при частых ОРЗ, бронхитах и пневмониях.	20	4	8		8

Тема 2. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.	20	4	8		8
Раздел 4. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистой патологии	90,7	16	38		36,7
Тема 3. Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца (ИБС)	26	4	12		10
Тема 4. Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца. Ревматизм у детей, его формы.	26	4	12		10
Тема 5. ФР при нарушениях артериального давления (гипертонической болезни, гипотоническом состоянии, нейроциркуляторной дистонии).	22	4	8		10
Тема 6. Физическая реабилитация при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.	16,7	4	6		6,7
Форма отчетности	экзамен – 0,3				
Контроль	9				
Итого за 6 семестр	144	28	54		52,7
Раздел 5. Физическая реабилитация травматологических больных.	78	6	24		48
Тема.1. Физическая реабилитация при переломах трубчатых костей, переломах.	26	2	8		16
Тема 2. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и костей таза.	26	2	8		16
Тема 3. Физическая реабилитация при спортивных травмах.	26	2	8		16

	Раздел 6. Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ.	56,7	4	16		36,7
	Тема 1. Физическая реабилитация при ожирении.	28	2	8		18
	Тема 2. Физическая реабилитация при сахарном диабете.	28,7	2	8		18,7
	Форма отчетности	экзамен – 0,3				
	Контроль	9				
	Итого за 7 семестр	144	10	40		84,7
	Раздел 7. Физическая реабилитация при операциях.	50	6	12		32
	Тема 1. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.	24	2	6		16
	Тема 2. Физическая реабилитация при ампутации конечностей.	26	4	6		16
	Раздел 7. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга и остеохондрозе позвоночника.	48,7	6	12		30,7
	Тема 1. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга.	24	2	6		16
	Тема 2. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника.	24,7	4	6		14,7
	Форма отчетности	экзамен – 0,3				
	Контроль	9				
	Итого за 8 семестр	108	12	24		62,7
	Итого	504	82	166		218,8

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.

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.

Тесты

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
- А) повышается систолическое, диастолическое без изменений
 - В) повышается систолическое и диастолическое
 - С) понижается систолическое и диастолическое
 - Д) понижается систолическое и повышается диастолическое
 - Е) систолическое повышается, диастолическое понижается до 0
10. Гастрит - это
- А) воспаление слизистой оболочки желудка
 - В) воспаление слизистой оболочки кишечника
 - С) воспаление поджелудочной железы
 - Д) заболевание желчевыводящих путей
 - Е) воспаление поджелудочной железы
11. Терренкур - это
- А) дозированное восхождение
 - В) лечебное плавание
 - С) дозированная ходьба
 - Д) туризм

- Е) прогулка
- 12. Основное исходное положение для укрепления мышечного корсета
 - А) стоя
 - В) лежа на животе
 - С) лежа на боку
 - Д) сидя
 - Е) стоя в упоре на коленях
- 13. Сколиоз - это
 - А) искривление позвоночника во фронтальной плоскости
 - В) нарушение осанки
 - С) заболевание позвоночника
 - Д) асимметрия плечевого пояса
 - Е) посттравматическое состояние позвоночника
- 14. Перечислите упражнения, применяемые при нарушениях осанки
 - А) корригирующие
 - В) тонизирующие
 - С) расслабляющие
 - Д) идеомоторные
 - Е) дыхательные
- 15. Продолжительность занятия ЛГ при нарушениях осанки у детей 7 лет
 - А) 30 мин;
 - В) 20 мин;
 - С) 40 мин;
 - Д) 50 мин;
 - Е) 60 мин
- 16. Плоскостопие - это
 - А) деформация свода стопы
 - В) дефект осанки
 - С) искривление ног
 - Д) косолапость
 - Е) О-образные ноги
- 17. Признаки плоскостопия
 - А) утомляемость и боль в ногах
 - В) головная боль
 - С) боль в пояснице
 - Д) боль внизу живота
 - Е) низкая работоспособность
- 18. Назовите наиболее распространенную патологию опорно-двигательного аппарата
 - А) нарушение осанки
 - В) сколиоз
 - С) дистрофия
 - Д) гипотония
 - Е) гипотрофия
- 19. Показания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно -сосудистой системы
 - А) улучшение общего состояния
 - В) повышение уровня гемоглобина
 - С) нормализация пульса
 - Д) понижение АД
 - Е) понижение температуры тела
- 20. Противопоказание к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
 - А) острые стадии заболевания

- В) повышение АД
 - С) сочетание с другими заболеваниями
 - Д) угроза кровотечения
 - Е) улучшение состояния
21. Назовите основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы
- А) боль в груди, одышка
 - В) боль в спине, одышка, повышение температуры тела
 - С) отеки лица
 - Д) тахикардия
22. Основные задачи занятия ЛФК при гипотонии
- А) повышение АД
 - В) понижение эмоционального тонуса
 - С) повышение уровня холестерина
 - Д) выработать привычку заниматься физической культурой
 - Е) понижение артериального давления
23. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания
- А) одышка, кашель
 - В) повышение АД
 - С) боль в груди
 - Д) цианоз носогубного треугольника
 - Е) головная боль
24. Функции общетонизирующих упражнений при заболеваниях органов дыхания
- А) активизация дыхательного аппарата
 - В) улучшение функции всех органов
 - С) выработать привычку заниматься физической культурой
 - Д) повышение эмоционального тонуса
 - Е) повышение уровня физического развития
25. В исходном положении “лежа на спине” :
- А) ухудшается вентиляция в задних отделах легких
 - В) улучшается вентиляция в задних отделах легких
 - С) вентиляция легких не изменяется
 - Д) нормализуется вентиляция легких
 - Е) улучшается вентиляция всего тела
26. Пневмония - это
- А) 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 вдохе
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

Типовой вариант контрольной работы

Вариант 1.

1. Физическая реабилитация при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.
2. Физическая реабилитация при пневмонии у детей.
3. Физическая реабилитация при остром нарушении мозгового кровообращения.

Вариант 2.

1. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда.
2. Физическая реабилитация при переломах нижних конечностей.
3. Физическая реабилитация при переломах верхних конечностей.

Вариант 3.

1. Физическая реабилитация при сколиозе.
2. Физическая реабилитация при плоскостопии.
3. Физическая реабилитация при гипертонической болезни.

Вариант 4.

1. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.
2. Этапная реабилитация при ожоговой болезни.
3. Физическая реабилитация культура в послеродовом периоде.

Вариант 5.

1. Особенности занятий адаптивной физической культурой во время беременности.
2. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.
3. Физическая реабилитация при травмах голеностопного сустава.

Вариант 6.

1. Физическая реабилитация при травмах кисти (или стопы).
2. Физическая реабилитация при травмах позвоночника.
3. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.

Вариант 7.

1. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.
2. Физическая реабилитация при повреждениях суставов плечевого пояса.
3. Физическая реабилитация при гипертонической болезни.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

Вопросы к экзамену

(5 семестр)

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 ЛФ. 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)

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)

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 реабилитация при врожденной мышечной кривошее у детей.
31. Этиология, патогенез и клиника ДЦП.
32. Физическая реабилитация детей с ДЦП в резидуальном периоде при вялом гемипарезе.
33. Физическая реабилитация детей с ДЦП в резидуальном периоде при спастическом монопарезе.
34. Физическая подготовка женщин к беременности.
35. Методика занятий ЛГ в период беременности.
36. Послеродовая физическая реабилитация женщин в условиях ФОКов.
37. Методика занятий ЛГ при аномальных положениях матки.
38. Физическая реабилитация постинсультных больных на разных этапах.
39. Комплексная реабилитация при дискинезиях желчевыводящих путей и дисфункциях кишечника.

Вопросы к экзамену (8 семестр)

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. Артрозы. Клинические проявления. Механизмы лечебного действия ФУ. Задачи и программа ФР.
13. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки.
14. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.
15. Физическая реабилитация при переломах позвоночника на ранних этапах.

16. Физическая реабилитация при переломах позвоночника на поздних этапах.
17. Физическая реабилитация при травмах мягких тканей.
18. Физическая реабилитация после менискэктомии.
19. Физическая реабилитация при переломах костей таза.
20. Физическая реабилитация при ампутации конечностей.
21. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.
22. Физическая реабилитация больных с парезом лицевого нерва.
23. Физическая реабилитация больных с невритом локтевого нерва.
24. Физическая реабилитация при неврозах (ночном энурезе у детей, заикании).
25. Физическая реабилитация школьников при ревматизме.
26. Физическая реабилитация при врожденном вывихе бедра.
27. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей.
28. Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее у детей.
29. Этиология, патогенез и клиника ДЦП.
30. Физическая реабилитация детей с ДЦП в резидуальном периоде при вялом гемипарезе.
31. Физическая реабилитация детей с ДЦП в резидуальном периоде при спастическом монопарезе.
32. Физическая подготовка женщин к беременности.
33. Методика занятий ЛГ в период беременности.
34. Послеродовая физическая реабилитация женщин в условиях ФОКов.
35. Методика занятий ЛГ при аномальных положениях матки.
36. Физическая реабилитация постинсультных больных на разных этапах.
37. Комплексная реабилитация при дискинезиях желчевыводящих путей и дисфункциях кишечника.
38. Физическая реабилитация при остеохондрозе.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Физическая реабилитация. В 2 т.: учебник / Под ред. Попова С. Н. М.: Издат. Центр «Академия», 2013 – 216 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 02.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288> (дата обращения: 02.09.2025). – Текст : электронный.
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284> (дата обращения: 02.09.2025). – Текст : электронный.

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. – 104 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286> (дата обращения: 02.09.2025). – 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, видеуроки 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.

