

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
01 октября 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 10 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
- отбирать формы и средства лечебной физической культуры в соответствии с заболеванием;
- составлять комплексы лечебной гимнастики;
- самостоятельно проводить процедуры лечебной физической культуры (ЛФК) соответственно методическим правилам в учебной группе.
- контролировать переносимость процедур ЛФК.

**знать:**

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

### *Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
<b>Максимальная</b>	30
<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	20
<b>Обязательная аудиторная:</b>	10
в том числе: лекции, уроки	8
практические занятия	2
<b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет	

### *Структура и содержание учебной дисциплины*

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Общие основы лечебной физкультуры	2	2
Лечебная физическая культура при травмах	2	4
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы	2	4
Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	2
Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их	2	8

Документ подписан электронной подписью.

разновидности		
<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

***Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины***

1. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:

- а) динамических упражнений в коленном суставе
- б) изометрического напряжения мышц стопы и голени
- в) динамических упражнений для пальцев стопы

2. В качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется использовать:

- а) ортостатическую пробу, степ-тест
- б) урок физкультуры
- в) пробу Мартине-Кушелевского

3. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

- а) 22 гр.С
- б) 18гр.С
- в) 20гр.С

4. Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэргических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:

- а) изоптина и панангина
- б) рибоксина
- в) индерала

5. Блокирование позвоночника это:

- а) ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси
- б) ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси
- в) обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте

6. К особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения относятся:

- а) общая активизация больного
- б) физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя
- в) физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

7. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

- а) 22
- б) 20
- в) 23

8. Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

- а) гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта
- б) тромбоз и повышенная свертываемость крови
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

9. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

- а) основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения
- б) легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника

Документ подписан электронной подписью.

в) энергичный массаж зоны травмы

10. Рекомендуемыми видами физической активности для детей неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы относятся:

- а) гимнастика Йогов, плавание
- б) атлетическая гимнастика
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

11. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используются:

- а) сопротивления, оказываемого самим больным, движения с амортизатором
- б) напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнениями на расслабление
- в) идеомоторные упражнения

12. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного:

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 15 минут

13. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:

- а) исключаются активные движения головой во все стороны
- б) исключаются статические дыхательные упражнения
- в) исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

14. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают все перечисленные, кроме:

- а) растирания разгибательной поверхности сустава
- б) разминания близлежащих мышц и сухожилий
- в) растирания сгибательной поверхности сустава

15. Устойчивое равновесие тела зависит от:

- а) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры, увеличение площади опоры
- б) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- в) приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

16. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

- а) профилактика пневмонии
- б) предупреждение образования спаек
- в) улучшение настроения

17. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

- а) массаж области крестца
- б) массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов
- в) массаж трапецевидных мышц

18. Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:

- а) тестирование физической работоспособности больного
- б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа


Документ подписан электронной подписью.

19. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:

- а) определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке
- б) определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
- в) изменения режима больного

20. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:

- а) врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК
- б) консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>			
	<b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>	<b>НЕ</b>	<b>ПОДТВЕРЖДЕНА.</b>
<b>ПОДПИСЬ</b>			
<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи		
<b>Сертификат:</b>	00C38E97751722F1D66733A412678C3789		
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU		
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru		
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03		
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	10.10.2024 12:45:46 UTC+03		