

|  |  |
| --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | |
|  |
| **ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  **(ДГТУ)** | |

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Лечебная физическая культура, массаж»:**

Ростов-на –Дону

2022

Освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Лекция является ведущей формой учебных занятий. Во время лекционных занятий необходимо записывать лекции в виде конспектов. Перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала надо обратиться к основным и дополнительным литературным источникам, рекомендованными РПД. Если материал не понятен, возникли вопросы, то следует обратиться к преподавателю по графику его консультаций или задать вопросы на занятиях.

На всех практических занятиях студенты должны строго соблюдать правила техники безопасности. Самостоятельная работа студентов осуществляется по разделам и темам курса, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе включают в себя:

* проработку учебного материала;
* поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
* подготовку к практическим работам;
* подготовку к зачету. Для самостоятельного изучения теоретического

материала рекомендуются печатные и электронные ресурсы, включенные в рабочую программу дисциплины;

* после изучения определенной темы и выполнения практической работы студенту рекомендуется воспроизвести по памяти определения, проверяя себя всякий раз по учебнику или конспекту лекций;
* изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий материал;
* подготовку к зачету необходимо проводить по перечню теоретических вопросов, представленных в ФОС РПД дисциплины;
* параллельно прорабатываете соответствующие теоретические и

практические разделы курса, все неясные моменты фиксируйте и выносите на плановую консультацию.

**Тематика контрольных работ по дисциплине «Лечебная физическая культура, массаж»:**

Темы контрольных работ.

1. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм;
2. Определение понятий по основам лечебной физической культуры;
3. Написать несколько гимнастических упражнений: дыхательных и общеукрепляющих, которые будет использованы в различных комплексах
4. Дозировка и эффективность нагрузки в ЛФК
5. Классификация средств ЛФК
6. Написать и представить различные группы гимнастических упражнений
7. Значение массажа в комплексном лечении заболеваний и травм;
8. Определение понятий по основам массажа;
9. Выделите отличительные особенности различных школ массажа, а также видов массажа;
10. Приемы и техника массажа, средства массажа. Приемы классического массажа,
11. Точечный массаж. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж, Гигиенический массаж, Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж.
12. Представить методику спортивного массажа в отдельно избранном виде спорта;
13. Организации лечебной физической культуры в комплексном лечении больных с травмами и нарушениями опорно-двигательного аппарата.
14. Представить методики ЛФК в травматологии
15. Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, выделить противопоказания для занятий лечебной гимнастикой;
16. Стадии хронической сердечной недостаточности и особенности методик лечебной гимнастики в зависимости от стадии заболевания;
17. Основные формы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
18. Проведите Анализ комплекса лечебной гимнастики при ишемической болезни сердца;
19. Функциональные классы больных с инфарктом миокарда в соответствии с классификацией Кардиологического научного центра РАМН;
20. Представить методику занятий лечебной физической культурой при хронической сердечно-сосудистой недостаточности (на выбор НК1, НК11а, 11б), гипертонической болезни;
21. Этапы физической реабилитации больных с инфарктом миокарда и определить задачи ЛФК в каждом из этапов;
22. Заполнить тест-карту лечебной гимнастики при гипертонической болезни, гипотонической болезни, ишемической болезни сердца;
23. Назвать критерии контроля за дозированием физической нагрузки у больных с инфарктом миокарда на разных этапах физической реабилитации, в зависимости от функционального класса;
24. Представить программу физической реабилитации больных с инфарктом миокарда в больничную фазу, сроки переводов больного из одной функциональной подступени в другую;
25. Зависимость составления комплексов ЛФК от функционального класса
26. Представить методику урока в специальной медицинской группе со школьниками с пороками сердца;
27. Механизмы нарушения функции внешнего дыхания при заболеваниях бронхо-легочной системы, задачи ЛФК при легочной патологии, критерии эффективности применения лечебной гимнастики у больных с легочной патологией.
28. Определить основные составляющие методики лечебной гимнастики у больных с острой пневмонией на разных режимах, а также при плеврите.
29. Основные задачи ЛФК при остром бронхите и при хронических неспецифических заболеваниях легких.
30. Выделить особенности звуковой гимнастики по Стрельцовой, КоМо.
31. Определить основные задачи ЛФК, показания и противопоказания для занятий при бронхиальной астме.
32. Составить комплексы лечебной гимнастики при заболеваниях легких в зависимости от заболевания, режима, возраста.
33. Демонстрировать навыки лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания
34. Комплексы лечебной гимнастики, направленные на удлинение выдоха, на улучшение дренажной функции легких, методику занятия для отдельно взятого больного с заболеванием органов дыхания.
35. Методика урока для школьников с хроническим заболевание легких (бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит).
36. Показать навыки владения приемами массажа при заболеваниях бронхолегочной системы;
37. Степени ожирения и уметь их вычислять;
38. Определять задачи ЛФК при алиментарном ожирении, выделить показания и противопоказания для занятий на тренажерах;
39. Выделить основные направления в методике лечебной гимнастики при алиментарном ожирении;
40. Методики уроков в специальной медицинской группе у школьников разного возраста с ожирением сахарным диабетом, хроническими заболеваниями органов пищеварения;
41. Владеть навыками лечебного массажа при заболеваниях органов пищеварения;
42. Владеть навыками лечебного массажа при нарушениях осанки
43. Лечебная гимнастика, направленная на снижение веса при ожирении, методика занятия для отдельно взятого больного с сахарным диабетом;
44. Методику урока для школьников с хроническим заболевание пищеварения (язвенная болезнь, хронический гастрит, дискинезия желчевыводящих путей);
45. Показать навыки владения приемами массажа при заболеваниях обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
46. Основные задачи ЛФК, методы и формы в каждом из периодов реабилитации;
47. Выделить особенности занятий ЛФК у больных с парезами и параличами;
48. Определять основные составляющие методик ЛФК у больных с различными формами остеохондроза, радикулита;
49. Задачи ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с учетом клинических форм заболевания, тяжести, возраста;
50. Основные понятия и их значение в патологии центральной и периферической нервной системы;
51. Выделить основные задачи ЛФК при остром нарушении мозгового кровообращения (геморрагический и ишемический инсульты), а также периоды восстановительного лечения;
52. Основные аспекты физиологического влияния физических упражнений на систему пищеварения при заболеваниях органов пищеварения;
53. Методики лечебной гимнастики у больных ожирением, сахарным диабетом, хроническом гастрите, язвенной болезни, разных формах дискинезии желчевыводящих путей;
54. Методики уроков для специальной медицинской группы у школьников с нарушениями осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, при плоскостопии.

**Темы контрольных работ № .**

Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

**Структура контрольной работы:**

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

**Варианты выбора реферата по номеру зачётной книжки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпоследняя цифра зачетной книжки | Последняя цифра зачетной книжки | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Н о м е р а в о п р о с о в | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |