

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по дисциплине «Теория и организация ЛФК» для студентов направления**  
**специальности «Физическая культура (лечебная)»**  
**к экзамену (2 курс, 3 семестр)**

1. Понятие «лечебная физическая культура». Роль ЛФК в комплексном лечении.
2. Особенности ЛФК, как лечебного метода.
3. ЛФК – метод неспецифической, функциональной терапии.
4. ЛФК – метод патогенетической терапии.
5. Характеристика стимулирующего механизма лечебного действия физических упражнений.
6. Характеристика трофического механизма лечебного действия физических упражнений.
7. Механизм нормализации функции при действии физических упражнений.
8. Механизм компенсации функции при действии физических упражнений.
9. Основы физиологического действия физических упражнений в организме человека (роль моторного анализатора, примат моторики в организме, связь моторики и вегетатики).
10. Механизмы управления и регулирования физиологических функций (высшая нервная деятельность, нервный, гуморальный механизмы).
11. Понятие и характеристика моторно-висцеральных рефлексов.
12. Суть положительной и отрицательной обратной связи моторно-висцеральных рефлексов в норме и в условиях патологии.
13. Механизм и характеристика терапевтического действия физических упражнений.
14. Классификация и характеристика средств ЛФК.
15. Характеристика гимнастических упражнений применяемых в ЛФК.
16. Специальные упражнения в зависимости от заболевания и их роль в лечении.
17. Характеристика дыхательных упражнений, применяемых в ЛФК.
18. Формы проведения ЛФК.
19. Основы методики ЛФК.
20. Особенности методики проведения процедуры лечебной гимнастики.
21. Методические приемы дозирования физических нагрузок в ЛФК.
22. Характеристика интенсивности физических упражнений.
23. Показания к назначению ЛФК.
24. Противопоказания к назначению ЛФК.
25. Двигательные режимы на стационарном этапе реабилитации. Задачи.
26. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах в стационаре.
27. Двигательные режимы на санаторном этапе реабилитации. Задачи.
28. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах на санаторном этапе.
29. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах на поликлиническом этапе.
30. Оценка функционального состояния и адаптивных возможностей организма (критерии адаптивных возможностей, уровень физического состояния, шкала соматического состояния, функциональные пробы, мышечная сила рук и др.).

31. Характеристика функции сердечнососудистой системы и ее роль в жизнедеятельности организма человека.
32. Характеристика показателей деятельности и методов исследования сердечнососудистой системы.
33. Пробы для определения функционального состояния сердечнососудистой системы в лечебной физической культуре. Оценка результатов.
34. Показания и противопоказания к применению проб для оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
35. Характеристика функций дыхательной системы и ее роль в жизнедеятельности организма.
36. Характеристика показателей деятельности дыхательной системы.
37. Пробы для определения функционального состояния системы дыхания, применяемы в ЛФК.
38. Значение тестирования двигательных качеств в ЛФК.
39. Тесты, применяемые для оценки качества «гибкость» в ЛФК.
40. Тесты, применяемые для оценки качества «выносливость» в ЛФК.
41. Тесты, применяемые для оценки качества «сила» в ЛФК.
42. Тесты, применяемые для оценки скоростно-силовых способностей в ЛФК.
43. Геометрия масс тела. Геометрия собственного тела.
44. Программа позы и ее влияние на выполнение физического упражнения в ЛФК.
45. Понятие об общем центре тяжести.
46. Программа места и ее влияние на выполнение физического упражнения в ЛФК.
47. Программа ориентации и ее влияние на выполнения физического упражнения в ЛФК.
48. Понятие «площадь опоры».
49. Виды научных работ. Форма их представления.
50. Представление материалов научной работы в текстовом, графическом, табличным и иллюстрированным виде.
51. Внедрение результатов научной работы в практику.
52. Актуальность, научная новизна, практическая значимость исследования – как составляющая характеристики исследования.
53. Постановка цели и задач исследования.
54. Основные методы исследования в области физического воспитания.
55. Значение анализа научно-методической литературы при подготовке научной работы.
56. Виды педагогических наблюдений, организация наблюдений.
57. Правила оформления актов внедрения по результатам проведения научного исследования.
58. Основные требования, предъявляемые к оформлению дипломных работ.
59. Основные требования, предъявляемые к проведению экспериментальной части дипломных работ.
60. Структура дипломной работы. Содержание составляющих частей и разделов дипломной работы.

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по дисциплине «Теория и организация ЛФК» для студентов направления**  
**специальности «Физическая культура (лечебная)»**  
**к зачету (1 курс, 1 семестр)**

1. История применения ЛФК.
2. Здоровье общественное и индивидуальное, признаки здоровья.
3. Характеристика общественного и индивидуального здоровья.
4. Характеристика образа жизни и его категории.
5. Формирование и характеристика здорового образа жизни.
6. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
7. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
8. Биологические и социальные принципы здорового образа жизни.
9. Врожденные факторы, влияющие на формирование и развитие ребенка.
10. Факторы внешней среды, обеспечивающие нормальное развитие ребенка.
11. Влияние на заболеваемость занятий физической культурой и спортом. Структура заболеваемости спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
12. Принципы рационального питания.
13. Характеристика первого принципа сбалансированного питания.
14. Характеристика второго принципа сбалансированного питания.
15. Основные макрокомпоненты пищи, обеспечивающие полноценное питание.
16. Роль и функции белков в питании.
17. Роль и функции жиров в питании.
18. Роль и функции углеводов в питании.
19. Режим питания и его роль в разные периоды жизни.
20. Особенности питания детей разного возраста.
21. Краткие сведения о биологической активности микрокомпонентов пищи.
22. Понятие о витаминах. Биологическая роль. Основные источники.
23. Биологическая роль, источники содержания и симптомы недостаточности витаминов А, Е.
24. Биологическая роль, источники содержания и симптомы недостаточности витаминов гр. В, фолиевой кислоты.
25. Биологическая роль, источники содержания и симптомы недостаточности витамина С.
26. Синергизм в действии витаминов. Витамины в питании ребенка, взрослого, пожилого человека, беременной женщины, спортсмена.
27. Биологическая роль пищевых волокон.
28. Связь качественного состава пищи и уровня заболеваемости и смертности, соотношение микро- и макронутриентов.
29. Биологическая роль, источники содержания, симптомы недостаточности микроэлементов, кальция и фосфора.

30. Биологическая роль, источники содержания, симптомы недостаточности калия и натрия.
31. Биологическая роль, источники содержания, симптомы недостаточности йода, цинка.
32. Биологическая роль, источники содержания, симптомы недостаточности селена, магния.
33. Биологическая роль, источники содержания, симптомы недостаточности железа, хрома.
34. Роль движений в формировании здоровья в различные возрастные периоды.
35. Роль движений в формирования здорового ребенка.
36. Движение и здоровье в пожилом и старческом возрасте.
37. Роль движений в сохранении здоровья при наличии профессиональных вредностей.
38. Общие принципы определения индивидуального здоровья.
39. Классификация и характеристика средств ЛФК.
40. Значение, классификация дыхательных упражнений, применяемых в ЛФК.
41. Характеристика дыхательных упражнений, разновидности.
42. Характеристика упражнений, направленных на тренировку вестибулярного аппарата.
43. Характеристика упражнений на координацию движений.
44. Характеристика пассивных упражнений.
45. Характеристика коррегирующих упражнений.
46. Характеристика динамических упражнений.
47. Характеристика статических упражнений.
48. Характеристика идеосенсорных, идеомоторных упражнений.
49. Характеристика упражнений на расслабление.
50. Характеристика гимнастических упражнений применяемых в ЛФК.
51. Характеристика упражнений на растягивание.
52. Трудотерапия. Механотерапия. Определение и краткая характеристика.
53. Формы применения ЛФК.
54. Процедура лечебной гимнастики как форма ЛФК.
55. Лечебная дозированная ходьба как форма ЛФК.
56. Терренкур как форма ЛФК.
57. Самостоятельные занятия как форма ЛФК.
58. Индивидуальный метод занятий в ЛФК.
59. Малогрупповой метод занятий. Подбор больных в группу.
60. Групповой метод занятий. Подбор больных в группу.
61. Основы методики ЛФК.
62. Основные педагогические принципы при проведении ЛГ.
63. Методы применения средств ЛФК.
64. Особенности методики проведения процедуры лечебной гимнастики.
65. Оснащение зала ЛФК на этапах восстановления.
66. Оформление документации по ЛФК.

- 67. Методы обучения двигательным действиям
- 68. Ближний туризм
- 69. Методы развития двигательных способностей
- 70. Задачи ЛФК
- 71. Применение тренажеров в ЛФК
- 72. Метод строго регламентированного упражнения
- 73. Методы формирования знаний
- 74. Методы ЛФК

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Теория и организация ЛФК» для**  
**студентов 1 курса дфпо (2 семестр) направления специальности**  
**«Физическая культура (лечебная)» к экзамену**

1. Классификация возрастных периодов. Характеристика понятий: «паспортный возраст», «биологический возраст», «период роста», «период развития».
2. Развитие костной ткани и рост костей.
3. Возрастные особенности строения костей туловища.
4. Возрастные особенности строения костей верхней и нижней конечности.
5. Влияние двигательной активности на строение костной ткани и рост костей.
6. Возрастные особенности строения суставно-связочного аппарата.
7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах.
8. Роль сокращений скелетной мускулатуры в развитии и жизнедеятельности организма.
9. Статистические и динамические мышцы (по Лесгафту).
10. Смещаемость внутренних органов при выполнении физических упражнений.
11. Анатомо-функциональная характеристика ременной мышцы головы, большой и малой ромбовидной, верхней зубчатой мышцы.
12. Анатомо-функциональная характеристика трапецевидной мышцы, грудино-ключично-сосцевидной мышцы, дельтовидной мышцы.
13. Анатомо-функциональная характеристика большой и малой грудной мышц, широчайшей мышцы спины.
14. Анатомо-функциональная характеристика квадратной мышцы спины, большой, средней, малой ягодичной мышц.
15. Анатомо-функциональная характеристика прямой и косых мышц живота, подвздошно-поясничной мышцы.
16. Анатомо-функциональная характеристика четырёхглавой мышцы бедра, передней большеберцовой и длинной малоберцовой мышц.
17. Анатомо-функциональная характеристика двухглавой мышцы бедра, полусухожильной и полумембранозной мышц.
18. Характеристика понятий: «динамический стереотип», «моторный паттерн», «визуальные критерии динамики опорно-двигательного аппарата».
19. Основные группы мышц, обеспечивающие движение, их характеристика.
20. Характеристика понятий: «тонус мышц», сила мышцы», «состояние мышц».
21. Характеристика понятий: «парадоксальное действие мышц», «направление тяги мышц», «пара сил».

22. Характеристика понятий: «снижение функциональной активности мышц», «мышцы склонные к расслаблению» (перечислить).
23. Характеристика понятий: «повышение функциональной активности мышц», «мышцы склонные к укорочению» (перечислить).
24. Критерии определения характера мышечной работы.
25. Преодолевающая работа мышц. Характеристика работы. Примеры упражнений.
26. Уступающая работа мышц. Характеристика. Примеры упражнений
27. Компоненты мышечной тяги при динамической работе.  
Характеристика степени трудности выполнения упражнений.
28. Глазодвигательные синергии.
29. Синкинезии дыхательной и позвоночной мускулатуры.
30. Моторный паттерн: «флексия шеи и головы». Визуальные критерии.
31. Моторный паттерн: «экстензия головы и шеи». Визуальные критерии.
32. Моторный паттерн: «флексия туловища». Визуальные критерии.
33. Моторный паттерн: «экстензия туловища». Визуальные критерии.
  
34. Моторный паттерн: «флексия плеча». Визуальные критерии.
35. Моторный паттерн: «экстензия плеча». Визуальные критерии.
36. Моторный паттерн: «абдукция плеча». Визуальные критерии.
37. Моторный паттерн: «аддукция плеча». Визуальные критерии.
38. Моторный паттерн: «флексия бедра». Визуальные критерии.
39. Моторный паттерн: «экстензия бедра» Визуальные критерии.
40. Моторный паттерн: «абдукция бедра». Визуальные критерии.
41. Моторный паттерн: «аддукция бедра» Визуальные критерии.
42. Статическая и динамическая работа мышц рук. Характеристика работы. Примеры упражнений.
43. Статическая и динамическая работа мышц ног. Характеристика работы. Примеры упражнений.
44. Статическая и динамическая работа мышц шеи. Характеристика работы. Примеры упражнений.
45. Статическая и динамическая работа мышц туловища.  
Характеристика работы. Примеры упражнений.
46. Анатомо-функциональная характеристика работы дыхательных мышц.
47. Основные и вспомогательные мышцы вдоха, функции вспомогательных мышц вдоха. Значение специальных дыхательных упражнений со снятием веса рук.
48. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба.
49. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.

50. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.
51. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.
52. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.
53. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
54. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
55. Основные мышцы, обеспечивающие наклон туловища в сторону. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
56. Основные мышцы, обеспечивающие повороты туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
57. Влияние на организм человека длительного удержания позы сидя.
58. Влияние на организм человека длительного удержания позы стоя.
59. Основные условия, обеспечивающие эффективность общей и специальной тренировки в ЛФК.
60. Принцип единства общей и специальной тренировки в ЛФК.
61. Правила проведения процедуры лечебной гимнастики.
62. Особенности планирования в ЛФК. Охарактеризовать план-конспект занятий ЛФК.
63. Методы организации занимающихся ЛФК.
64. Понятие «физическая нагрузка». Способы дозирования. Понятие «рассеивание» физической нагрузки.
65. Методы физического воспитания в ЛФК.
66. Понятие «гибкость». Факторы, влияющие на гибкость. Особенности развития гибкости в ЛФК.
67. Понятие «сила». Особенности развития силы в ЛФК.
68. Понятие «выносливость». Особенности развития выносливости в ЛФК.
69. Понятие «дозированная ходьба», «терренкур». Составление плана маршрута терренкура.
70. Дозированное плавание и дозированная гребля в ЛФК, их оздоровительное значение.
71. Дозированная ходьба на лыжах и дозированное катание на коньках в ЛФК, их оздоровительное значение.
72. Понятие «ближний туризм». Особенности применения в ЛФК. Составление плана-маршрута.

73. Применение тренажеров в ЛФК.
74. Применение спортивно-прикладных упражнений в общей и специальной тренировке ЛФК.
75. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на растягивание.
76. Клинико-физиологическое обоснование применения идеосенсорных и идеомоторных упражнений.
77. Клинико-физиологическое обоснование применения рефлекторных и пассивных упражнений.
78. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата.
79. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений с сопротивлением и статистических упражнений.
80. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на расслабление.
81. Клинико-физиологическое обоснование применения динамических и статистических дыхательных упражнений
82. Анатомо-функциональная характеристика аддукторов бедра.
83. Упражнения целенаправленного функционального воздействия.  
Примеры.
84. Критерии оценки обучения двигательному действию на занятиях лечебной гимнастики.

