

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
АТТЕСТАЦИИ ПЕРСОНАЛА»



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор АНО ДПО «ТМЦАП»  
Е. В. Ильина  
«11» января 2019 г.

A blue circular official stamp of the organization is placed over the text. A blue ink signature is written over the stamp.

Дополнительная профессиональная образовательная  
программа повышения квалификации по циклу  
«Лечебная физкультура»

	Должность	Фамилия	Под- пись	Дата
Разработал	Преподаватель АНО ДПО «ТМЦАП»	Шакалина Н.Л.		

Тюмень 2019

## Пояснительная записка

**Цель программы:** овладение слушателями основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

**Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:**

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья

**Форма обучения:** – заочная (очная) с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Срок обучения:** 144 часа

**Режим занятий:** 6 часов

**Категория обучающихся:** наличие среднего медицинского профессионального образования.

**Применение дистанционных образовательных технологий**

Дистанционные образовательные технологии применяются частично.

В учебном процессе с применением использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- обзорные (установочные) лекции;
- самостоятельная работа с материалами
- самостоятельная работа с программами контроля знаний (тестами);

## II. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Система и политика здравоохранения в РФ.</b>	26	7	19	тестовый контроль
1,1	Система и политика здравоохранения в РФ. История развития ЛФК.	12	3	9	опрос
1,2	Лечебная физическая культура как лечебно-профилактический метод.	13	4	9	опрос
2	<b>Методические основы ЛФК</b>	35	12	23	тестовый контроль
2,1	Механизм физиологического лечебного действия на организм человека ЛФК, закаливания, массажа. Роль психотерапевтического воздействия физиопроцедур.	10	4	6	опрос

2,2	Медицинский контроль. Функциональные пробы и тесты. Принципы дозирования физической нагрузки. Организация занятий ЛФК	12	4	8	опрос
2,3	Методика выполнения физических упражнений. Комплексование форм ЛФК. Показания, противопоказания к методу	12	4	8	опрос
<b>3</b>	<b>Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм</b>	32	12	20	<b>тестовый контроль</b>
3,1	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердечно сосудистой системы и органов кровообращения.	3	1	2	опрос
3,2	ЛФК в профилактике и лечении хронических заболеваний легких.	3	1	2	опрос
3,3	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения и нарушений обмена веществ.	3	1	2	опрос
3,4	ЛФК в клинике травматологии и ортопедии.	3	1	2	опрос
3.5.	ЛФК при лечении поражений центральной нервной системы и периферических нервов	3	1	2	опрос
3,6	ЛФК в хирургии.	3	1	2	опрос
3,7	ЛФК в акушерстве и гинекологии.	3	1	2	опрос
3,8	ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года.	3	1	2	опрос
3,9	ЛФК при детских заболеваниях	3	1	2	опрос
03.10	Лечебная физкультура в стоматологии, офтальмологии	3	1	2	опрос
<b>4</b>	<b>Медицина катастроф</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>тестовый контроль</b>
<b>5</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>315</b>	<b>тестовый контроль</b>
	Экзамен	3	3		тестовый контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	

### Содержание практики

- Проведение занятий ЛГ самостоятельно.
- Проведение зачетного занятия ЛГ
- Проведение процедур массажа самостоятельно
- Проведение зачетной процедуры массажа
- Разучивание и проведение гигиенической гимнастики с больными

- Разучивание комплексов индивидуальных занятий
- Заполнение учетных карточек и журналов занятий по ЛФК с больными
- Подготовка и проведение бесед, лекций, информации о физической культуре и спорте.
- Оказание помощи медицинскому персоналу отделения ЛФК в оформлении наглядной агитации.
- Разработка планов работы по ЛГ
- Разработка планов работы по массажу
- Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- Составление индивидуальных заданий для самостоятельных занятий.
- Проведение хронометрирования занятия ЛГ
- Проведение пульсометрии на занятии ЛГ.
- Проведение медико-педагогического анализа занятия ЛГ

**Календарный учебный график  
по программе дополнительной профессиональной  
образовательной программы профессиональной переподготовки  
«Лечебная физкультура»**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Правилами внутреннего учебного распорядка в автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Тюменский Межрегиональный Центр аттестации персонала» от 11.01.2018г №51.21;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- приказом Минобрнауки России от 01.07.2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

- приказом Минобрнауки РФ от 18.04. 2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»,

- Уставом АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме заявки организаций, заявления от физических лиц, возрастные особенности обучаемого контингента, и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья в процессе обучения.

Продолжительность обучения в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»:

Учебным годом в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала» считается календарный год с 1 января по 31 декабря.

Режим работы АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»:

Продолжительность рабочего времени в день- 8 часов

Продолжительность рабочего времени в предпраздничные дни - сокращены на 1 час.

Начало работы в- 9час.00 мин.

Перерыв-с 12-00 до 13-00 час.

Окончание работы в 18-00 час.

Режим рабочего дня преподавателей определяется учебной нагрузкой.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели 36 часов - 6 дней (понедельник-суббота),

Регламентирование образовательной деятельности на день 6-8 часов.

Учебные занятия организуются в одну смену (при необходимости в 2 смены).

Начало учебных занятий в 9.00 , окончание в 16.15 (с часовым перерывом на обед).

Продолжительность уроков (академический час): 45 мин. Перерыв между уроками-10 мин

Наполняемость групп: не более 20 человек

### График организации учебных групп

№	Направление обучения	Месяцы/даты											
		ян-варь	фев-раль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	де-кабрь
1	«Лечебная физкультура»	По мере комплектации групп											

### Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности слушателей, степенью сложности излагаемого материала.

1. Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей.

Цель лекции - дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию их творческого мышления.

### Планируемые результаты

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- физиологию и биохимию мышечной деятельности;
- особенности реакции на физическую нагрузку в детском и пожилом возрасте;
- динамическую анатомию (биомеханику движений);
- гигиену физических упражнений и спортивных сооружений;
- санитарно-гигиенические нормы для залов групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой, кабинета механотерапии, тренажеров, бассейна лечебного плавания и гимнастики в воде, спортплощадок, маршрутов пешеходных и лыжных прогулок и терренкура и др. сооружений (устройства, размеры, освещение, вентиляция, температура воздуха и воды);
- классификацию гимнастических, спортивно-прикладных и игровых физических упражнений в лечебной физкультуре;
- расчетные нормы нагрузки специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине (врача, инструктора-методиста, инструктора, медсестры по массажу);
- виды, методики и дозировки лечебного и спортивного массажа;
- методики бытовой и трудовой реабилитации;
- сочетание лечебной физкультуры с физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией;
- программы этапной физической реабилитации больных с инфарктом миокарда;
- частные методики лечебной физкультуры для больных в терапии, хирургии, травматологии и ортопедии, неврологии, урологии, акушерстве и гинекологии, при заболеваниях ЛОР органов, при глазных болезнях, в стоматологии, в т. ч. методики лечебной физкультуры для детей;
- морфо-функциональные характеристики спортсменов различных видов спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- методы иммунологического контроля в спорте;

- организации и методы допинг-контроля в спорте;
- особенности спортивного отбора детей и подростков;
- особенности методик, спортивной тренировки и соревнований спортсменов-инвалидов;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

1. Подготавливать помещение, гимнастические предметы и снаряды для проведения занятий по лечебной физкультуре.
2. Контролировать самочувствие больных до и после проведения занятий.
3. Проводить занятия с больными в бассейне и на механотерапевтических аппаратах.
4. Показывать физические упражнения и осуществлять страховку больных при их выполнении.
5. Следить за правильностью выполнения больными физических упражнений и переносимостью занятий.
6. По назначению врача проводить отдельные виды лечебного массажа.
7. Совместно с врачом по лечебной физкультуре разрабатывать схемы лечебной гимнастики и комплексы физических упражнений к ним на основе современных методик восстановления физического здоровья и реабилитации больных.
8. Вести учетно-отчетную документацию

**Оценочные и методические материалы.**

**ФОРМА ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ.**

Проверка знаний слушателей включает итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится в форме экзамена (теста).

Проверка знаний проводится комиссией, созданной приказом директора обучающей организации.

К экзамену допускаются лица, выполнившие все требования, предусмотренные программой.

**ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ.**

Слушателям, усвоившим все требования программы «Лечебная физкультура» и успешно прошедшим проверку знаний, выдается диплом профессиональной переподготовки/сертификат утвержденного образца.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Перечень контрольных вопросов для проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе курса профессиональной подготовки «Лечебная физкультура» в объеме 288 учебных часов

1. ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
  1. комплекс должен начинаться с простых упражнений, постепенно вводятся более сложные и заканчиваться простыми
  2. в комплексе должны быть только специальные упражнения
  3. пик физической нагрузки должен приходиться на первую половину комплекса
  4. пик физической нагрузки должен приходиться на вторую половину комплекса
2. ПРОЦЕДУРА ЛФК СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ЧАСТЕЙ:
  1. вводной, основной, заключительной
  2. основной, заключительной
  3. вводной, основной,
3. СРЕДСТВА ЛФК:
  1. утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)
  2. физические упражнения
  3. урок лечебной гимнастики (процедура ЛФК)

4. естественные факторы природы
4. основной
5. вводной
  
4. К СРЕДСТВАМ ЛФК ОТНОСИТСЯ ВСЕ, КРОМЕ:
  1. дыхательных упражнений
  2. порядковых упражнений
  3. корригирующих упражнений
  4. динамических упражнений
  5. утренней гигиенической гимнастики (УГГ)
  
5. К СРЕДСТВАМ ЛФК ОТНОСИТСЯ ВСЕ, КРОМЕ:
  1. гимнастических упражнений
  2. спортивных и прикладных видов упражнений
  3. игр
  4. естественных факторов природы
  5. прогулок
  
6. К ФОРМАМ ЛФК ОТНОСЯТСЯ ВСЕ, КРОМЕ:
  1. УГГ (утренней гигиенической гимнастики)
  2. процедуры лечебной гимнастики
  
7. БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА В ЛФК ВКЛЮЧАЕТ:
  3. прогулок
  4. оздоровительного бега
  5. пассивных упражнений
  1. без ограничения выбора упражнений, применяемых в ЛФК
  2. исключает бег, прыжки и более сложные гимнастические упражнения
  3. элементарные гимнастические упражнения, преимущественно для рук и ног, в сочетании с дыхательными упражнениями
  
8. СРЕДНЯЯ НАГРУЗКА В ЛФК:
  1. включает все упражнения без ограничения
  2. исключает бег, прыжки и более сложные гимнастические упражнения
  3. допускает применение элементарных гимнастических упражнений, преимущественно для рук и ног, в сочетании с дыхательными упражнениями
  
9. СЛАБАЯ НАГРУЗКА В ЛФК :
  1. включает все упражнения без ограничения
  2. исключает бег, прыжки и более сложные гимнастические упражнения
  3. допускает применение элементарных гимнастических упражнений, преимущественно для рук и ног, в сочетании с дыхательными упражнениями
  
10. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПРИМЕНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ:
  1. активные
  2. пассивные
  3. с отягощением
  4. из облегченных исходных положений
  5. с сопротивлением
  
11. ПОДВИЖНОСТЬ ДИАФРАГМЫ НАИБОЛЕЕ ВЫРАЖЕНА В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ:
  1. стоя
  2. лежа на животе
  3. лежа на спине с согнутыми ногами
  4. лежа на боку с прямыми ногами

5. сидя на гимнастической скамейке
12. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ:
  1. с целью уменьшения физической нагрузки в уроке
  2. с целью увеличения физической нагрузки в уроке
  3. для улучшения вентиляции легких
  4. для укрепления диафрагмы
  5. для укрепления межреберных мышц
13. ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В КАБИНЕТЕ ЛФК ГРУППЫ БОЛЬНЫХ ФОРМИРУЮТСЯ ПО:
  1. заболеваниям
  2. показаниям ЖЕЛ
14. ЦЕЛЬ ИДЕОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:
  3. функциональным возможностям
  4. силе мышц
    1. добиться появления сокращения парализованных мышц
    2. добиться появления малейшего активного движения
    3. профилактика мышечной гипотрофии
    4. расслабить мышцы
    5. растянуть парализованные мышцы
15. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТ ВСЕ, КРОМЕ:
  1. активных упражнений
  2. пассивных упражнений
  3. упражнений с предметами
  4. упражнений на равновесие
  5. метаний
16. К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ОТНОСЯТСЯ ВСЕ, КРОМЕ:
  1. бадминтона
  2. кегельбана
  3. городков
  4. настольного
  5. катания на велосипеде
17. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:
  1. метание
  2. бег
  3. плавание
  4. упражнение на координацию
  5. упражнение для тренировки вестибулярного аппарата
18. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ, КРОМЕ:
  1. метания
  2. лазания
  3. ползания
  4. плавания
  5. висов
19. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ:
  1. укрепления дыхательных мышц
  2. расслабления дыхательных мышц
  3. улучшения вентиляции легких



4. увеличения ЖЕЛ (жизненной емкости легких)
20. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРИ:
  1. хроническом бронхите
  2. гипертонической болезни
  3. варикозном расширении вен
  4. спастическом параличе
21. НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ:
  1. крупных мышц
  2. средних мышц
  3. мелких мышц
22. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПАССИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ИНСТРУКТОР ДОЛЖЕН ФИКСИРОВАТЬ ВЫШЕЛЕЖАЩИЙ СЕГМЕНТ КОНЕЧНОСТИ:
  1. близко к суставу
  2. далеко от сустава
23. УПРАЖНЕНИЯ В СТАТИЧЕСКОМ НАПРЯЖЕНИИ (ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ) ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ:
  1. расслабления мышц
  2. снижения физической нагрузки в уроке
  3. сохранения нормального кровообращения в мышцах и надкостнице
  4. ускорения образования костной мозоли
24. УПРАЖНЕНИЯ В ПОСЫЛКЕ ИМПУЛЬСОВ ( ИДЕОМОТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ) ПРИМЕНЯЮТСЯ ПРИ:
  1. неврите лучевого нерва
  2. неврите малоберцового нерва
  3. невралгии тройничного нерва
  4. гипертонической болезни
25. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА:
  1. наклоны головы вправо и влево
  2. разгибание рук
  3. рывки руками назад
  4. дыхательные упражнения
  5. изометрические упражнения
26. ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В РАССЛАБЛЕНИИ:
  1. повысить тонус мышц
  2. увеличить сократительную способность мышц
  3. увеличить силу мышц
  4. увеличить объем мышц
  5. уменьшить тонус мышц
27. УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ:
  1. с невритом лучевого нерва
  2. с невритом лицевого нерва
  3. с невритом малоберцового нерва
  4. с невритом локтевого нерва
  5. после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения

28. УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ НАЗНАЧАЮТ ПОСЛЕ:

1. дыхательных упражнений
2. порядковых упражнений
3. строевых упражнений
4. положения "лежа без движения"
5. упражнений, связанных с сильными мышечными напряжениями

29. В КАБИНЕТЕ ЛФК МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СНАРЯДЫ И ПРЕДМЕТЫ, КРОМЕ:

1. гимнастической стенки
2. гимнастической скамейки
3. обручей
4. мячей
5. гимнастического бревна

30. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

1. укрепления мышц или отдельной группы мышц
2. использования различных висов и полувисов
3. фиксации резинового амортизатора
4. применения отжиманий

31. ТЕРРЕНКУР - ЭТО:

1. лечение дозированным восхождением
2. ходьба по трафарету
3. ходьба на плоскости для исправления вальгусной установки стоп
4. ходьба перед зеркалом
5. прогулки по ровной местности

32. МЕДЛЕННЫМ ТЕМПОМ ХОДЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. 60-80 шагов в минуту
2. 80-100 шагов в минуту

33. БЫСТРЫМ ТЕМПОМ ХОДЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. 60-80 шагов в минуту
2. 80-100 шагов в минуту
3. 100-120 шагов в минуту
4. 120 и больше шагов в минут
3. 100-120 шагов в минуту
4. 120 и больше шагов в минуту

34. ОЧЕНЬ БЫСТРЫМ ТЕМПОМ ХОДЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. 60-80 шагов в минуту
2. 80-100 шагов в минуту

35. СРЕДНИМ ТЕМПОМ ХОДЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. 60-80 шагов в минуту
2. 80-100 шагов в минуту
3. 100-120 шагов в минуту
4. 120 и больше шагов в минуту
3. 100-120 шагов в минуту
4. 120 и больше шагов в минуту

36. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА БУДЕТ СПЕЦИАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

1. кесарево сечение
  2. сколиоз
  3. гастроптоз
- 
37. К ЦЕЛЯМ ЛФК ОТНОСЯТСЯ:
    1. противовоспалительная
    2. тренирующая
    3. иммунодепрессивная
    4. геморрой
    5. болезнь Бехтерева
- 
38. В КАКОЙ ИЗ ФОРМ ЛФК РЕШАЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:
    1. лечебная гимнастика
    2. утренняя гигиеническая гимнастика
    3. массовые мероприятия
- 
39. В КАКОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ РЕШАЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:
    1. вводной
    2. основной
    3. заключительной
- 
40. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ ОКАЗЫВАЮТ:
    1. общеукрепляющий эффект
    2. противовоспалительный эффект
    3. гипотензивный эффект
- 
41. СТРОГИЙ ПОСТЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:
    1. постоянное пребывание больного в постели
    2. полное самообслуживание
    3. прием пищи в столовой
- 
42. ПАЛАТНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:
    1. свободное передвижение в пределах палаты
    2. активные повороты в кровати, переход в положение сидя
    3. применение терренкура
- 
43. ПОКАЗАНИЕМ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ:
    1. полное сохранение функций организма
    2. отрицательная динамика состояния больного
    3. положительная динамика в состоянии больного
- 
44. ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ ПРОЦЕДУРЫ ЛФК:
    1. вводная, основная, заключительная
    2. подготовка больного, проведение занятия
    3. предварительное тестирование, контроль результатов
- 
45. ВДОХ ОБЛЕГЧАЮТ:
    1. отведение рук
    2. опускание поднятых рук
- 
46. ВЫДОХ ОБЛЕГЧАЮТ:
    1. отведение рук
    2. опускание поднятых рук
    3. разгибание туловища

4. сгибание туловища
3. разгибание туловища
4. сгибание туловища
  
47. ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЕМ:
  1. профилактика контрактур
  2. растяжение укороченных мышц
  3. увеличение ЖЕЛ
  4. профилактика плевральных спаек
  5. укрепление мышц
  
48. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЕМ:
  1. длительная фиксация
  2. кратковременная, но частая фиксация
  
49. ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СОПРОТИВЛЕНИИ:
  1. укрепить мышцы
  2. расслабить мышцы
  3. увеличить подвижность грудной клетки
  
50. ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ:
  1. неврите лицевого нерва
  2. врожденной мышечной кривошее
  3. косолапости
  4. плоскостопии
  5. детском церебральном параличе

#### МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

1. Доступ к пользованию электронной-библиотечной системы IPR BOOKS.
2. Презентации по ЛФК

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
5. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
6. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
7. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
8. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

9. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78
10. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
11. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
12. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.