

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

«Лечебная физическая культура и массаж»

(бакалавриат, «Физическая культура»)

### **Модуль «Массаж»**

1. Понятие о массаже, виды массажа
2. Массаж: гигиенический, лечебный
3. Массаж: спортивный, самомассаж
4. Механизм действия массажа
5. Физиологическое действие массажа
6. Влияние массажа на кожу
7. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку
8. Влияние массажа на нервную систему
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
10. Влияние массажа на мышечную систему
11. Влияние массажа на суставной аппарат
12. Влияние массажа на общий обмен веществ
13. Влияние массажа на эндокринную систему
14. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт
15. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм
16. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани
17. Поглаживание: определение, физиологическое действие
18. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
19. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Особенности проведения поглаживания
21. Растирание: определение, физиологическое действие

22. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
23. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
24. Особенности проведения растирания
25. Разминание: определение, физиологическое действие
26. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
27. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
28. Особенности проведения разминания
29. Вибрация: определение, физиологическое действие
30. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
31. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
32. Особенности проведения вибрации
33. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания
34. Виды спортивного массажа
35. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность
36. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа
37. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо
38. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть
39. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра
40. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца
41. Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца

42. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра
43. Тренировочный массаж: грудная клетка, живот
44. Предварительный массаж: цель, виды массажа
45. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения
46. Разминочный массаж: методика проведения, особенности
47. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа)
48. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа)
49. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения
50. Согревающий массаж: методика проведения
51. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
52. Восстановительный массаж: методика проведения
53. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
54. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
55. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
56. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
57. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
58. Вывих: задачи массажа, методика проведения
59. Переломы: задачи массажа, методика проведения
60. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
61. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
62. Миозит: задачи массажа, методика проведения

### **Модуль «Лечебная физическая культура»**

1. Понятие о ЛФК.

2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
3. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Характеристика упражнений на координацию.
7. Характеристика упражнений на растягивание.
8. Характеристика упражнений на расслабление.
9. Характеристика упражнений на равновесие.
10. Характеристика дыхательных упражнений.
11. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
12. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
13. Характеристика различных форм проведения ЛФК.
14. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
15. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК.
16. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
17. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
18. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
19. Оценка эффективности занятий ЛФК.
20. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
21. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
22. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).

23. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
24. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
25. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
26. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
27. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
28. ЛФК при переломах костей таза без нарушения целостности тазового кольца.
29. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника.
30. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на щадящем режиме.
31. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на восстановительном режиме.
32. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
33. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
34. ЛФК при сколиотической болезни.
35. ЛФК при плоскостопии.
36. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
37. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на щадящем и тонизирующем режимах.
38. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на восстановительном и тренирующем режимах.
39. ЛФК при ишемической болезни сердца.
40. ЛФК при гипертонической болезни.
41. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями дыхательной системы.

42. ЛФК при острой пневмонии.
  43. ЛФК при хроническом деформирующем бронхите.
  44. ЛФК при бронхиальной астме.
  45. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
  46. ЛФК при гастритах.
  47. ЛФК при язвенной болезни желудка.
  48. ЛФК при холецистите.
  49. ЛФК при опущении внутренних органов.
  50. ЛФК при ожирении.
  51. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС.
  52. ЛФК при инсульте.
  53. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
  54. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
  55. ЛФК на функциональной стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
  56. Особенности ЛФК на щадящем и тонизирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
  57. Особенности ЛФК на восстановительном и тренирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
  58. ЛФК при неврите лицевого нерва.
  59. ЛФК при травме лучевого нерва.
  60. ЛФК при травмах малоберцового нерва.
  61. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений ЦНС.
  62. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений дыхательной системы.
- Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и

старческого возраста с учетом возрастных изменений сердечно-сосудистой системы.