

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів
з дисципліни
«Лікувальна фізична культура»

для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм
навчання

2016

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Лікувальна фізична культура» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм навчання / Укл.: О. М. Бурка. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 32 с

Укладач: О.М. Бурка, викл.

Рецензент: Присяжнюк О. А., к.х.н., доц.,
кафедри фізичної реабілітації і рекреації

Затверджено
на засіданні кафедри «Фізичної реабілітації
і рекреації»
Протокол №_
від «__»_____2016 р.

НМК факультету
Протокол №_
від «__»_____2016 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
Зміст дисципліни за модулями.....	8
План лабораторних занять з дисципліни «Лікувальна фізична культура».....	11
Тести для самостійної роботи з дисципліни «Лікувальна фізична культура».....	16
Тематика рефератів з дисципліни «Лікувальна фізична культура».....	21
Завдання для контрольних робіт для студентів заочного відділення з дисципліни «Лікувальна фізична культура».....	22
Контрольні питання з дисципліни «Лікувальна фізична культура».....	25
Література для підготовки до практичних занять та виконання самостійної роботи.....	26
Розподіл балів, які отримують студенти.....	32

ВСТУП

В лікуванні захворювань, травм, профілактиці здоров'я велике значення відведено лікувальній фізичній культурі – основному засобу фізичної реабілітації. Основний засобом лікувальної фізичної культури є фізичні вправи – спеціально організовані рухи, що проводяться для досягнення певної мети. Фізичні вправи відрізняються різноманітністю, змістом, формами, складністю та ін..

У лікувальній фізичній культурі фізичні вправи застосовують у вигляді гімнастики, різних елементів спорту, спортивних ігор і туризму. Крім фізичних вправ, використовують ранкову гігієнічну гімнастику, загартовування за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода), гігієнічні умови праці і побуту, праце- та механотерапію, вправи у воді та ін..

Найважливішим компонентом ЛФК, здатним максимально можливо забезпечити вирішення завдань профілактики та відновлення здоров'я є лікувальна гімнастика.

Лікувальна гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ, що застосовуються для розвитку і вдосконалення рухових навичок, тренувального впливу і загального підвищення функціональних можливостей організму. Систематичні заняття покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, підсилюють обмін речовин, допомагають удосконалювати механізми пристосування до різних фізичних навантажень та ін.. Гімнастика сприяє гармонійному фізичному розвитку, формує правильну поставу, зміцнює мускулатуру, розвиває гнучкість, удосконалює координацію рухів, зменшує прояви хронічних хвороб та ін.. Лікувальна гімнастика відрізняється своїми завданнями, структурою вправ, обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень, використанням різних предметів та іншими особливостями.

Таким чином, лікувальна фізична культура є невід'ємною складовою професії фізичного реабілітолога, а отже потребує підготовки кваліфікованих кадрів по даній спеціальності з метою підвищення конкурентоспроможності в сфері корекції здоров'я.

Вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Вступ до спеціальності» розроблено враховуючи те, що студенти спеціальності «Фізична реабілітація» відповідають освітньо-професійним програмам

підготовки при реалізації робочих навчальних планів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», вивчають її на курсах нормативних навчальних дисциплін.

Для контролю вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності» передбачені наступні форми організації навчального процесу: лекційні й лабораторні заняття, написання тематичних рефератів, складання екзамену.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета	ознайомлення студентів з основними поняттями ЛФК, його становленні та ролі у системі охорони здоров'я, формування базових теоретичних знань та практичних навичок
Завдання	<ul style="list-style-type: none"> - вивчення основних понять, положень та ключових питань використання засобів фізичної культури з лікувальною метою; - забезпечення освоєння студентами основ ЛФК, засобами та формами; - ознайомлення студентів із засобами ЛФК, що використовуються у лікуванні та профілактиці порушень та захворювань організму людини; - формування у студентів уявлення щодо майбутньої професії, виокремити необхідні навички та вимоги до них, як до фахівців з фізичної реабілітації.
У результаті знати:	<p>вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: основні нормативно-правові документи, що використовуються для регулювання діяльності фахівця з фізичної реабілітації;</p> <p>сутність, структуру, функції, принципи, методичні основи ЛФК для корекції стану здоров'яхворих та інвалідів;</p> <p>види, цілі, завдання та особливості організації ЛФК при різних порушеннях та захворюваннях організму;</p> <p>необхідні заходи щодо профілактики захворювань людини</p>
вміти:	<p>формування завдання, підбір відповідних засобів та форм ЛФК;</p> <p>розробляти комплекси та програми реабілітації для різних нозологічних та вікових груп;</p> <p>комплексно оцінювати функціональний та фізичний стан людини.</p>

Удосконалення навчального процесу передбачає підвищення ролі самостійної роботи. З цією метою дещо скорочується обов'язкове аудиторне навантаження і вивільняється час для самостійної діяльності студентів.

Самостійна робота – органічна частина навчального процесу. Вона допомагає глибоко засвоїти матеріал, закріпити знання, поглибити вміння та навички в пізнавальній діяльності, творчо мислити; виховує організованість і дисциплінованість, активність та ініціативу, настирливість у досягненні мети; сприяє виробленню власних прийомів і методів пізнання, вчить раціонально організовувати та контролювати робочий час.

Однією з форм самостійної роботи є **підготовка до практичних занять**, завдання яких полягає в тому, щоб закріпити і поглибити знання, навчити творчо працювати з літературою, виробити вміння аналізувати процеси і події, розвивати здатність до самостійних суджень, висловлювати і відстоювати свої погляди, навчити готувати реферати, повідомлення з окремих питань, виступати з ними на заняттях.

Виконання **домашнього завдання** можливе у вигляді реферату або усної доповіді на практичному занятті.

Реферат – це короткий виклад у письмовому вигляді або у формі доповіді змісту наукової праці, літератури по темі.

Підготовка рефератів – засіб оволодіння методикою і навичками роботи з літературою, використання загальних теоретичних і методологічних положень в ході аналізу певних процесів, явищ, подій, умінь пов'язати матеріал і реальність, обґрунтувати свої висновки. Разом з тим реферат – одна з форм перевірки знань студентів.

Вимоги до оформлення рефератів та контрольних робіт

Реферат або контрольна робота виконуються на одному боці аркуша білого паперу формату А 4 (210 x 297 мм). Текст розташовується через півтора міжрядкових інтервали до тридцяти рядків на сторінці у текстовому редакторі Word шрифтом Times New Roman, 14 кеглем. Допускається розмішувати таблиці та інші ілюстративні матеріали.

Текст реферату або контрольної роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів берегів: з лівого боку – 30 мм, з правого – 10 мм, зверху та знизу – 20 мм. Абзаци в тексті потрібно починати з відступу, що дорівнює 5-и знакам (1,25). Відступи мають бути однаковими впродовж всього тексту.

Виділення фрагментів тексту реферату або контрольної роботи **жирним шрифтом** або *курсивом* не дозволяється.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА МОДУЛЯМИ

МОДУЛЬ 1. Зміст та характеристика лікувальної фізичної культури.

Тема 1. Загальна характеристика лікувальної фізичної культури.

Основні та додаткові засоби лікувальної фізичної культури. Основні та додаткові форми ЛФК. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Режими рухової активності. Класифікація фізичних вправ. Характеристика методів та форм занять з лікувальної фізичної культури. Дихальні вправи як частина ЛФК – види, методики, використання. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізичної культури. Дозування фізичного навантаження. Оцінка та контроль під час проведення занять з лікувальної фізичної культури.

Тема 2. Методика лікувальної фізичної культури при травмах на захворюваннях опорно-рухового апарату.

ЛФК при переломах поясу верхніх кінцівок. ЛФК при травмах вільних верхніх кінцівок. ЛФК при травмах поясу нижніх кінцівок. ЛФК при травмах вільних нижніх кінцівок. Травми хребта. ЛФК при захворюваннях суглобів (артритах, артрозах, кокс артрозах та ін.). Методика лікувальної фізичної культури при порушеннях постави. ЛФК при викривленнях хребта у фронтальній площині. ЛФК при викривленнях хребта у сагітальній площині. ЛФК при плоскостопості.

Тема 3. Методика лікувальної фізичної культури при хірургічних втручаннях.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при хірургічних втручаннях. ЛФК при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини. ЛФК при оперативних втручаннях на органах грудної клітки. ЛФК при ендопротезуванні. ЛФК при ампутаціях.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ТРАВМАХ НА ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ТА СИСТЕМ

Тема 4. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної та дихальної систем.

Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи. Методичні принципи застосування ЛФК при серцево-судинних захворюваннях. Особливості проведення занять при захворюваннях серцево-судинної системи. ЛФК при ішемічній хворобі серця. ЛФК при інфаркті міокарда. ЛФК при гіпертонічній хворобі. ЛФК при гіпотонічній хворобі. ЛФК при атеросклерозі.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях дихальної системи. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях дихальної системи. ЛФК при гострій та хронічній пневмонії. ЛФК при сухому та ексудативному плевриті. ЛФК при гострому та хронічному бронхіті. ЛФК при емфіземі легень і пневмосклерозі. ЛФК при бронхоектатичній хворобі. ЛФК при бронхіальній астмі. ЛФК при туберкульозі легень.

Тема 5. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин. ЛФК при гастриті. ЛФК при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки. ЛФК при ентериті. ЛФК при коліті. ЛФК при ентероколіті. ЛФК при птозах органів черевної порожнини. ЛФК при ожирінні. ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при подагрі.

Тема 6. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях і травмах нервової системи.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях і травмах центральної нервової системи. Рухові порушення та порушення чутливості при травмах і

захворюваннях нервової системи. ЛФК при спастичних та млявих парезах та паралічах. ЛФК при захворюваннях і травмах головного мозку. ЛФК при захворюваннях і травмах спинного мозку. Методика ЛФК при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи. ЛФК при радикулітах. ЛФК при невритах.

ЛФК при остеохондрозі (шийного, грудного, поперекового відділів). ЛФК при ішемічних та геморагічних інсультах.

ПЛАН ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 1

ТЕМА: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета заняття: ознайомлення з основними положеннями, засобами, формами ЛФК.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення основних положень ЛФК.
2. Ознайомлення з засобами та формами, показаннями та протипоказаннями до ЛФК.

3. Побудова алгоритму впровадження різноманітних форм ЛФК у процес корекції здоров'я.

Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 2-3

ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ПРИ ТРАВМАХ НА ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО
АПАРАТУ

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної гімнастики при травмах, захворюваннях опорно-рухового апарату та порушеннях постави.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостіми побудови програм ЛФК при травмах, захворюваннях опорно-рухового апарату та порушеннях постави.

2. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при травмах опорно-рухового апарату (за отриманим діагнозом).
 3. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях опорно-рухового апарату (за отриманим діагнозом).
 4. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при порушеннях постави (за отриманим діагнозом).
 5. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.
- Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 4

ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ХІРУРГІЧНИХ ВТРУЧАННЯХ

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної гімнастики при хірургічних втручаннях.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями побудови програм ЛФК при хірургічних втручаннях.
2. Побудова програм ЛФК при хірургічних втручаннях.
3. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при хірургічних втручаннях на органах грудної клітки.
4. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при хірургічних втручаннях на органах черевної порожнини.
5. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.

Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 5-6

ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної
гімнастики при захворюваннях серцево-судинної системи.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями побудови програм ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
2. Побудова програм ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
3. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях серцево-судинної системи (за отриманим діагнозом).
4. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.

Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 7

ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної
гімнастики при захворюваннях дихальної системи.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Оформлення роботи.
4. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями ЛФК при захворюваннях дихальної системи.
2. Побудова програм ЛФК при захворюваннях дихальної системи.

3. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях дихальної системи (за отриманим діагнозом).

4. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.

Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 8-9

ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ ТА ПОРУШЕННЯХ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної гімнастики при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями побудови програм ЛФК при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин

2. Побудова програм ЛФК при захворюваннях травної системи.

3. Побудова програм ЛФК при порушеннях обміну речовин.

4. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях травної системи (за отриманим діагнозом).

5. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при порушеннях обміну речовин (за отриманим діагнозом).

6. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.

Висновки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 10-12
ТЕМА: МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ І ТРАВМАХ НЕРВОВОЇ
СИСТЕМИ

Мета заняття: освоєння особливостей лікувальної гімнастики при захворюваннях і травмах нервової системи.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Ознайомлення з особливостями побудови програм ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи.
2. Ознайомлення з особливостями проведення лікувальної гімнастики при розладах рухів та чутливості.
3. Побудова програм ЛФК при захворюваннях нервової системи.
4. Побудова програм ЛФК при травмах головного мозку.
5. Побудова програм ЛФК при травмах спинного мозку.
6. Побудова програм ЛФК при травмах периферичної нервової системи.
7. Побудова програм ЛФК при інсультах.
8. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях нервової системи.
9. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при захворюваннях нервової системи.
10. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при травмах головного мозку.
11. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при травмах спинного мозку.
12. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при травмах при травмах периферичної нервової системи.
13. Побудова комплексу лікувальної гімнастики при інсультах.
14. Проведення занять з лікувальної гімнастики за створеними комплексами.

Висновки.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Самостійний контроль теоретичної частини:

1. Основні фізичні вправи при плевритах це:

- А) нахили уперед
- Б) нахили назад
- В) нахили в здоровий бік
- Г) нахили в хворобливий бік

2. Як впливають фізичні вправи на дію інсуліну при цукровому діабеті?

- А) посилюють
- Б) знижують
- В) вплив не суттєвий
- Г) нормалізують

3. При гострому гастриті ЛФК:

- А) протипоказана
- Б) застосовується у більшості хворих
- В) є основним методом лікування
- Г) допоміжний метод лікування

4. Протипоказанням до ЛФК при виразковій хворобі шлунку та 12-палої кишки є:

- А) виражений біль
- Б) постійна нудота
- В) багаторазова блювота
- Г) все вищезазначене

5. Як впливає систематичне фізичне навантаження на частоту пульсу людини (в стані спокою)?

- А) прискорюється
- Б) уповільнюється
- В) залишається без змін
- Г) чередуються прискорювання та уповільнення

6. Час відводиться на проведення лікувальної гімнастики для терапевтичних хворих гострого і підгострого періоду та ліжкових режимів?

- А) 10 хв
- Б) 15 хв

В) 20 хв

Г) 25 хв

7. Використання синкінезій в пізньому відновлювальному періоді мозкового інсульту:

А) можливо обмежене;

Б) можливо широке;

В) треба виключити;

Г) не має значення

8. Основні фізичні вправи в ЛФК при струсі головного мозку:

А) дихальні;

Б) гімнастичні з вагою;

В) "вестибулярне тренування";

Г) ігрові

9. Час на проведення лікувальної гімнастики після хірургічних операцій (при індивідуальному методі):

А) 15 хв

Б) 10 хв

В) 25 хв

Г) 20 хв

10. Який час відводиться на проведення лікувальної гімнастики для неврологічних хворих (індивідуально)?

А) 10 хв

Б) 15 хв

В) 20 хв

Г) 30 хв

11. Протипоказаннями до занять ЛФК при закритій черепно-мозковій травмі є:

А) висока температура тіла

Б) кров (еритроцити) в лікворі

В) психо-моторне збудження

Г) психо-моторна загальмованість

12. Основна форма ЛФК в санаторії це:

А) ранкова гігієнічна гімнастика

Б) лікувальна гімнастика

В) дозована ходьба, прогулянки

Г) заняття на тренажерах

13. Основний метод ЛФК в санаторії це:

- А) гімнастичний
- Б) ігровий
- В) спортивно-прикладний
- Г) динамічний

14. Найбільш прийнятий вид ходьби кардіологічних хворих в умовах стаціонару:

- А) дозована (лікувальна) ходьба
- Б) теренкур
- В) прогулянки
- Г) біг підтюпцем

15. При проведенні занять з хворими в клімактеричному періоді використовують вправи:

А) прості, із обмеженням кількості вправ, але збільшенням повторів

Б) переважно на координацію

В) велику кількість вправ для всіх м'язових груп та суглобів з невеликою кількістю повторень

Г) на гнучкість

16. Співвідношення дихальних і загальнозміцнюючих вправ в лікувальній гімнастиці кардіологічних хворих вільного режиму рухів:

А) 1:1

Б) 1:2

В) 1:6

Г) 1:4

17. Самомасаж не проводиться при:

А) болях в ділянках спини

Б) гіпертонічній хворобі

В) гастроптозі

Г) тромбофлебії

18. Основний прояв синдрому вестибулярної дисфункції:

А) неможливість стояння

Б) головний біль

В) запаморочення

Г) порушення рівноваги

19. В клінічній практиці застосовують наступні види фізичних навантажень:

- А) проведення степ-тесту
- Б) проведення велоергометрії
- В) біг та ходьба на тредбані
- Г) застосовуються всі вище зазначені види

20. Вкажіть симптоми при травмі лицьового нерву:

- А) порушення чутливості на обличчі
- Б) порушення функції жувальних м'язів
- В) порушення функції мимічних м'язів
- Г) порушення чутливості і рухів на обличчі

21. Протипоказання до ЛФК при травмі лицьового нерву:

- А) підвищення температури тіла
- Б) кісткові пошкодження обличчя після шинування
- В) кісткові пошкодження обличчя до шинування
- Г) пошкодження скроні

22. Найважливіша спрямованість методики ЛФК при невриті:

- А) чутливі порушення
- Б) рухові порушення
- В) трофічні порушення
- Г) вегетативні порушення

23. Використання пасивних рухів в лікувальній гімнастиці при гіпертонічній хворобі:

- А) при помірній артеріальній гіпертензії
- Б) при високому рівні артеріального тиску
- В) при головному болю
- Г) при недостатності кровообігу

24. В післяпологовому періоді при наявності швів на промежині не дають вправ:

- А) для м'язів черевного пресу
- Б) діафрагмальне дихання
- В) із розведенням ніг
- Г) для м'язів тазового дна

25. Протипоказаннями проведення ЛФК при невриті є:

- А) активний запальний процес
- Б) виражений біль
- В) відсутність чутливості
- Г) параліч м'язів

26. Найважливіша мета застосування ЛФК при ДЦП:

- А) відновлення рухової функції
- Б) відновлення психічних функцій
- В) стабілізація рухових розладів
- Г) попередження прогресу рухових порушень

27. Виконання яких вправ протипоказані в післяпологовому періоді при наявності швів на промежині?

- А) вправи для м'язів черевного пресу
- Б) вправи на діафрагмальне дихання
- В) вправи із розведенням ніг
- Г) вправи для м'язів тазового дна

28. Вихідне положення при спастичному коліті:

- А) лежачи на спині
- Б) лежачи на спині із зігнутими в колінах ногами
- В) стоячи на колінах
- Г) лежачи на боці

29. Які види ходьби застосовують при геморої?

- А) на напівзігнутих ногах
- Б) навшпильки
- В) на п'ятах
- Г) перекочуванням з пальців на п'яти

30. Фактори, що ускладнюють виконання рухів в ЛФК:

- А) ослаблення протидії м'язів-антагоністів
- Б) підвищення центру ваги тіла по відношенню до точки опори
- В) виконання рухів у воді
- Г) використання різної апаратури чи знаряддя

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

1. Методика ЛФК при роботі з дітьми.
2. Методика ЛФК при роботі зі спортсменами.
3. Методика ЛФК при роботі з людьми похилого віку.
4. Методика ЛФК при роботі з вагітними та породіллями.
5. Методика ЛФК при роботі з особами, що мають ДЦП.
6. Методика ЛФК при роботі з порушеннями органів чуття.
7. Методика ЛФК при роботі з порушеннями розумового розвитку.
8. Методика ЛФК на санаторно-курортному лікуванні.
9. Використання ігрового методу в ЛФК
10. ЛФК як засіб профілактики.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Вказівки до виконання контрольної роботи

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номеру залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант “3”.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, вказати дату виконання і поставити підпис. Робота виконується українською мовою

Варіант 1

1. Охарактеризуйте періоди ЛФК терапевтичного профілю.
2. ЛФК при ожирінні.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – чоловік 24 роки. Гостра пневмонія, лікування на дому, періодичні приступи задухи. Визначте завдання, засоби, форми, методи ЛФК та перерахуйте вправи дихальної гімнастики для визначеного діагнозу.

Варіант 2

1. Охарактеризуйте періоди ЛФК хірургічного профілю.
2. ЛФК при цукровому діабеті.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – чоловік 25 років. Перелам нижньої третини стегна, післяімобілізаційний період, контрактура колінного суглобу. Вкажіть завдання, засоби ЛФК, комплекс лікувальної гімнастики для відновлення рухливості кінцівки.

Варіант 3

1. Охарактеризуйте періоди ЛФК травматологічного профілю.
2. ЛФК при виразковій хворобі.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – чоловік 46 років. Гіпертонічна хвороба I стадії з частими гіпертонічними кризами. Визначте завдання, засоби ЛФК та комплекс лікувальної гімнастики для цього діагнозу.

Варіант 4

1. Види та характеристика основних засобів ЛФК.
2. ЛФК при бронхіальній астмі.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – жінка 47 років. Поліартрит правої кисті, загострення. Вкажіть форми, методи, засоби ЛФК та комплекс лікувальної гімнастики для цього діагнозу.

Варіант 5

1. Види та характеристика додаткових засобів ЛФК.
2. ЛФК при пневмонії.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – жінка 65 років. Гіпотонічна хвороба. Втрати свідомості, головні болі та млявість. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики.

Варіант 6

1. Види та характеристика основних форм ЛФК.
2. ЛФК при подагрі.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – жінка 50 років. Хронічне порушення кровообігу, часті головні болі. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики.

Варіант 7

1. Види та характеристика додаткових форм ЛФК.
2. ЛФК при стенокардії.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – хлопець 12 років. Кіфотична постава. Скарги на порушення дихання та болі в області шиї. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики.

Варіант 8

1. Охарактеризуйте механізми лікувальної дії фізичних вправ.
2. ЛФК при гіпертонічній хворобі.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – жінка 20 років. Аліментарне ожиріння третього ступеню. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики.

Варіант 9

1. Охарактеризуйте види рухової активності та їх вплив на організм.
2. ЛФК пацієнтів, що перенесли інфаркт міокарда.
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – жінка 35 років. Хронічний гастрит зі зниженою кислотністю, санаторно-курортне лікування. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики.

Варіант 10

1. Характеристика рухових режимів ЛФК
2. ЛФК при ексудативному плевриті
3. Запропонуйте вирішення ситуаційного завдання: пацієнт – чоловік 28 років. Попереково-крижовий радикуліт, стадія ремісії. Визначте завдання, засоби ЛФК і комплекс лікувальної гімнастики. Надайте рекомендації щодо режиму дня.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

1. Дихальні вправи як частина ЛФК – види, методики, використання.
2. Дозування фізичного навантаження.
3. Зміст та характеристика лікувальної фізичної культури.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях дихальної системи.
6. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин.
7. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи.
8. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при хірургічних втручаннях.
9. Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи.
10. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях дихальної системи.
11. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.
12. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи.
13. Методика лікувальної фізичної культури при захворюваннях травної системи та порушеннях обміну речовин.
14. Методика лікувальної фізичної культури при травмах на захворюваннях опорно-рухового апарату.
15. Методика ЛФК для немовлят.
16. Методика ЛФК на санаторно-курортному лікуванні
17. Методика ЛФК при ампутаціях.
18. Методика ЛФК при атеросклерозі.

19. Методика ЛФК при бронхіальній астмі.
20. Методика ЛФК при бронхоектатичній хворобі.
21. Методика ЛФК при викривленнях хребта у сагітальній площині.
22. Методика ЛФК при викривленнях хребта у фронтальній площині.
23. Методика ЛФК при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.
24. Методика ЛФК при гастриті.
25. Методика ЛФК при гіпертонічній хворобі.
26. Методика ЛФК при гіпотонічній хворобі.
27. Методика ЛФК при гострій та хронічній пневмонії.
28. Методика ЛФК при гострому та хронічному бронхіті.
29. Методика ЛФК при емфіземі легень і пневмосклерозі.
30. Методика ЛФК при ендопротезуванні.
31. Методика ЛФК при ентериті.
32. Методика ЛФК при ентероколіті.
33. Методика ЛФК при захворювання суглобів (артритах, артрозах, кокс артрозах та ін.).
34. Методика ЛФК при захворюваннях і травмах головного мозку.
35. Методика ЛФК при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.
36. Методика ЛФК при захворюваннях і травмах спинного мозку.
37. Методика ЛФК при інфаркті міокарда.
38. Методика ЛФК при ішемічних та геморагічних інсультах.
39. Методика ЛФК при ішемічній хворобі серця.
40. Методика ЛФК при коліті.
41. Методика ЛФК при невритах.
42. Методика ЛФК при ожирінні.
43. Методика ЛФК при оперативних втручаннях на органах грудної клітки.
44. Методика ЛФК при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини.

45. Методика ЛФК при остеохондрозі (шийного, грудного, поперекового відділів).
46. Методика ЛФК при переломах поясу верхніх кінцівок.
47. Методика ЛФК при плоскостопості.
48. Методика ЛФК при подагрі.
49. Методика ЛФК при птозах органів черевної порожнини.
50. Методика ЛФК при радикулітах.
51. Методика ЛФК при роботі з вагітними та породіллями
52. Методика ЛФК при роботі з дітьми
53. Методика ЛФК при роботі з людьми похилого віку
54. Методика ЛФК при роботі з особами, що мають ДЦП
55. Методика ЛФК при роботі з порушеннями органів чуття
56. Методика ЛФК при роботі з порушеннями розумового розвитку
57. Методика ЛФК при роботі зі спортсменами
58. Методика ЛФК при спастичних та м'явих парезах та паралічах.
59. Методика ЛФК при сухому та ексудативному плевриті.
60. Методика ЛФК при травмах вільних верхніх кінцівок.
61. Методика ЛФК при травмах вільних нижніх кінцівок.
62. Методика ЛФК при травмах поясу нижніх кінцівок.
63. Методика ЛФК при травмах хребта.
64. Методика ЛФК при туберкульозі легень.
65. Методика ЛФК при цукровому діабеті.
66. Методичні принципи застосування ЛФК при серцево-судинних захворюваннях.
67. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
68. Основні та додаткові засоби лікувальної фізичної культури.
69. Основні та додаткові форми ЛФК.
70. Особливості проведення занять при захворюваннях серцево-судинної системи.
71. Оцінка та контроль під час проведення занять з лікувальної фізичної культури.

72. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізичної культури.
73. Режими рухової активності.
74. Рухові порушення та порушення чутливості при травмах і захворюваннях нервової системи.
75. Характеристика методів та форм занять з лікувальної фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Балкарова Е. О. Лечебная физкультура и её возможности в лечении остеохондроза позвоночника / Е. О. Балкарова, Е. Э. Блюм, Ю. Е. Блюм // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 2. – С. 12–16.
2. Березовский Б. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Б. Березовский, С. Ломинога. – К. : Здоров'я, 1980. – 104 с.
3. Бобрик Ю. В. Лечебная гимнастика и двигательный режим при реабилитации больных с неврологическими синдромами остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника / Ю. В. Бобрик, Н. Н. Каладзе, Н. М. Кулик // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2011. – № 1, т. 17. – С. 82–85.
4. Васильева В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура : учеб. для учащ. тех-мов физ. культуры и школ тренеров / В. Е. Васильева, Д. Ф. Дешин. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 294 с.
5. Влияние занятий ЛФК и массажа на состояние культией у больных с ампутированными дефектами предплечья и плеча / Р. А. Быльченко, С. В. Ковалева, М. А. Боржов [и др.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2004. – Вип. 7. – С. 158–161.
6. Воронянская Л. К. Роль лечебной физической культуры в реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Воронянская Л. К., Галкин Л. Г., Евсютина Л. Б. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 3–5.
7. Готовцев П. П. Лечебная физкультура и массаж : [учебник] / Готовцев П. П., Субботин А. Д., Селиванов В. П. – М., 1987. – 304 с., ил.
8. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб.для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, – 2001. – 608 с.

9. Заноздра М. С. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи / М. С. Заноздра. – К. : Медичне вид-во УРСР, 1959. – 57 с.
10. Захарова Л. С. Лечебная физическая культура: методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания : метод. реком. для студ. ин-тов физ. культуры и методистов / Л. С. Захарова. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 18 с.
11. Золотарева-Андреева Н. А. Лечебная физкультура в реабилитации больных с гипермобильным синдромом / Золотарева-Андреева Н. А. // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 1997. – № 4. – С. 39–41.
12. Кокосов А. Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких / Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1987. – 144 с.
13. Лепорский А. А. Лечебная физкультура при болезнях сердечно-сосудистой системы : [монография] / А. А. Лепорский. – М. : Медгиз, 1958. – 172 с.
14. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. С. Н. Попова. – М., 1990. – 271 с., ил.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учеб. пособие по подготовке инструкторов лечебной физической культуры / сост. Захарова Л. С. – М. : ГЦОЛИФК, 1978. – 32 с.
16. Лечебная физкультура в реабилитации постинсультных больных / Добровольский В. К. [и др.]. – Ленинград : Медицина, 1986. – 144 с, ил. – (Б-ка сред. мед. работника).
17. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и болезнях обмена веществ : учеб. пособие по подготовке инструкторов лечеб. физ. культуры / сост. Г. В. Ильяшенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1978. – 36 с.
18. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина; за ред. В.В. Клапчука та Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, – 2005. – 297 с.
19. Марченко О. К. Фізична реабілітація із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посібник. – К.: Олімпійська література, – 2006. – 196 с.

20. Милукова И. В. Лечебная гимнастика при заболеваниях сердца / И. В. Милукова, Т. А. Евдокимова. – М. ; СПб. : Сова, 2004. – 128 с.
21. Могендович М. Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / Могендович М. Р., Ловейко И. Д., Фонарев М. И. – Ижевск : Удмуртия, 1975. – 200 с.
22. Мошков В. Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : краткое рук-во / В. Н. Мошков. – М. : Медгиз, 1968. – 483 с.
23. Мухин В. Н. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. Н. Мухин, Т. А. Третилова. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 115 с.
24. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой : метод. указ. – Л., 1986. – 40 с.
25. Порада А.М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль: підручник / А.М. Порада, О.В. Порада, – К.: ВСВ «Медицина», – 2011. – 296 с.
26. Самсон Е. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудка и кишок / Самсон Е. И., Триняк Н. Г. – К., 1983. – 64 с.
27. Стецький А. Значення лікувальної фізичної культури у реабілітації хворих, які перенесли операцію на черевній порожнині / Стецький Андрій, Бусол Андрій // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали II Всеукр. наук-практ. конф. студ., магістр. та асп. – Л., 2009. – С. 100–103.
28. Фандикова Л. А. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими повреждения опорно-двигательного аппарата / Фандикова Л. А. // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. наук. матеріалів міжнар. наук. симп. – О., 1998. – С. 201.
29. Язловецький В.С. Основні лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. Посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. – 154 с.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид модульного і підсумкового контролю та їх рейтингова оцінка (РО)

1. **РО** конспектів матеріалів лекцій та практичних занять – 16 балів;
2. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 50 балів:
 - виконання домашніх завдань – 15 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 15 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 20 балів
3. **РО** підсумкової контрольної роботи – 14 балів
РО індивідуальне завдання 20 балів
I півмодуль **разом 100 балів**
4. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 70 балів у II півсеместрі;
 виконання домашніх завдань – 20 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 20 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 30 балів
5. **РО** Індивідуальне завдання 15 балів
РО підсумкової контрольної роботи 15 балів
II півмодуль **разом 100 балів**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, , практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни