

Министерство здравоохранения Иркутской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Иркутский базовый медицинский колледж»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

ПО ТЕМЕ:

«ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК»

специальности 31.02.01 Лечебное дело
углубленная подготовка

Иркутск 2023

Рассмотрена на заседании ЦМК протокол №2 от 20 октября 2023 г председатель ЦМК Е.А. Нижегородцева	Утверждаю Директор Е.В. Рехова Приказ № 121-а от 24 октября 2023
--	--

Разработчик: Кручинин Л.Е. - преподаватель ОГБПОУ ИБМК

Содержание

№ п/п		стр
1	Пояснительная записка	4
2	Введение	4
3	План занятия	5
4	Содержание занятия	9
5	Приложения	11
	-Приложение 1-Антропометрия	
	-Приложение 2- Медицинский контроль и самоконтроль	
	-Приложение 3- Утренняя гигиеническая гимнастика для детей	
	-Приложение 4- Контрольные вопросы	
	-Приложение 5- Тестовые задания	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная методическая разработка по теме «Общие основы ЛФК» предназначена для проведения практического занятия по МДК 05.01 Медико-социальная реабилитация ПМ 05 Медико-социальная деятельность.

В соответствии с п. 71. Раздела VII. Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленная подготовка - образовательная организация обязана обеспечивать эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей; должна предусматривать в целях реализации компетентностного подхода, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Введение

Актуальность: В современных условиях глобальной гиподинамии населения, зачастую ведущей к развитию огромного числа патологических состояний, крайне важно обучать все слои основам физкультуры и восстановительным упражнениям, после перенесённых заболеваний.

Методическая разработка подготовлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 514 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11 июня 2014 г. Регистрационный N 32673).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Тема занятия: «Общие основы ЛФК»

Вид занятия: практическое занятие.

Технологии обучения: информационно-коммуникационная, проблемное обучение, игровая

Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, репродуктивный, интерактивный

Время: 270 минут

Цель занятия	сформировать общие компетенции, направленные на формирование знаний, умений, навыков по проведение занятий по ЛФК
Задачи занятия	Учебные: способствовать фиксации знаний по теме.
	Развивающие: способствовать развитию умения излагать мысли, применять общие базовые знания к конкретной ситуации
	Воспитательные: способствовать формированию и развитию познавательного интереса обучающихся к дисциплине, ответственности и внимательности к своим действиям, любви к выбранной профессии, самостоятельности обучающихся.
межпредметные	Обеспечивающие: основы латинского языка
	Обеспечиваемые: клинические дисциплины

При изучении темы предполагается формирование и развитие компетенций:

ПК 5.1. Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию.

ПК 5.3. Осуществлять паллиативную помощь.

ПК 5.4. Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.

ПК 5.5. Проводить экспертизу временной нетрудоспособности.

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию.

Общие компетенции, подлежащие развитию:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- (З 1) основы законодательства в обеспечении социальной защиты населения;
- (З 2) виды, формы и методы реабилитации;
- (З 3) основы социальной реабилитации;
- (З 4) принципы экспертизы временной нетрудоспособности при различных заболеваниях и травмах;
- (З 5) группы инвалидности и основы освидетельствования стойкой утраты нетрудоспособности в медико-социальной экспертизе;
- (З 6) общее и специальное физиологическое воздействие физических упражнений и массажа на организм человека;
- (З 7) психологические основы реабилитации;
- (З 8) основные виды физиотерапевтических процедур и возможности их применения в реабилитации;
- (З 9) общее и специальное физиологическое воздействие санаторно-курортного лечения на организм человека;
- (З 10) показания и противопоказания к санаторно-курортному лечению;
- (З 11) особенности организации социальной помощи пожилым, престарелым людям и инвалидам;
- (З 12) принципы медико-социальной реабилитации инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий, лиц с профессиональными заболеваниями и лиц из групп социального риска.

уметь:

- (У 1) проводить комплекс упражнений по лечебной физкультуре при различных заболеваниях;
- (У 2) проводить основные приемы массажа и лечебной физкультуры;
- (У 3) проводить физиотерапевтические процедуры;
- (У 4) определять показания и противопоказания к санаторно-курортному лечению;
- (У 5) составлять программу индивидуальной реабилитации;
- (У 6) организовывать реабилитацию пациентов;
- (У 7) осуществлять паллиативную помощь пациентам;
- (У 8) проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий, лиц с профессиональными заболеваниями и лиц из группы социального риска;
- (У 9) проводить экспертизу временной нетрудоспособности;

Иметь практический опыт:

Выполнения манипуляции по проведению функционального обследования пациента; оценивания данных обследования двигательных функций и уровня самообслуживания пациента;
составления комплекс УГГ в зависимости от двигательного режима пациента;
проведения антропометрических измерений;
выполнения и обучения больного дыхательным упражнениям;

Вы должны уметь

выполнить манипуляции по проведению функционального обследования пациента; оценить данные обследования двигательных функций и уровня самообслуживания пациента;
составить комплекс УГГ в зависимости от двигательного режима пациента;
провести антропометрические измерения;
выполнить и обучить больного дыхательным упражнениям;
составить и провести комплекс утренней гимнастики для детей.

Вы должны знать:

роль физических упражнений в реабилитации и лечении пациента;
влияние физических упражнений на функциональное состояние организма;
средства ЛФК, их классификация;
формы работы по ЛФК;
двигательные режимы, степени нагрузок, показания и противопоказания к применению ЛФК, правила антропометрических измерений;
самоконтроль и врачебный контроль при занятиях ЛФК;
особенности занятий ЛФК в педиатрии,

Используйте межпредметные связи:

с анатомией и физиологией человека;
с гигиеной и экологией человека.

ВПС (внутрипредметные связи):

с разделом основы реабилитации;
с разделом лечебный массаж.

Ознакомьтесь с оснащением рабочего места:

Коврики. Мячи. Кушетка. Гимнастические палки. Ростомер
Динамометр. Спирометр. Сантиметровая лента. Весы.
Емкость с водой, трубочка.

Ознакомьтесь с перечнем практических манипуляций, которые вы должны выполнить на этом занятии

- А. Наглядные пособия: мультимедийная презентация.
- Б. Раздаточный материал: тренировочные упражнения.
- В. Технические средства обучения: мультимедийное оборудование.
- Г. Учебные места: Кабинет по проведению медицинской реабилитации.
- Д. Литература:

Основные источники: только один учебник

1. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура»

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. Епифанов В.А. 2-е изд., перераб. и доп. 2013. - 528 с. :ил. 19

2. Реабилитация в неврологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - М. : ГЭОТАР Медиа, 2014. - 416 с. : ил.
3. Реабилитация в травматологии: руководство. Епифанов В.А., Епифанов А.В. 2010.- 336с
4. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: Учебное пособие: 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 475 с.
5. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учебное пособие. Александров В.В., Алгазин А.И. 2013. - 136 с.
6. Боголюбов В.М. Физиотерапия и курортология. – М.: изд-во «Бином», 2012 г. - 300 с.
7. Боголюбов В.М. Физиотерапия и реабилитация при заболеваниях. – М.: изд-во «Бином», 2011. - 312 с.
8. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 328 с.

Интернет-источники:

1. <http://www.consultant.ru/>
2. www.rosmedlib.ru

Содержание занятия

№ эле-мента	Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения	Добавления, изменения, замечания
I.	<p>Организационный момент</p> <p>Приготовьте дневник для ведения</p> <p>Приготовьте рабочее место согласно оснащению.</p>	5 минут
II.	<p>Контроль исходного уровня знаний</p> <p>Ответьте на вопросы</p> <p>ЛФК в реабилитации.</p> <p>Основные комплексы ЛФК.</p> <p>Техника проведения антропометрических измерений.</p>	25 минут
III.	<p>Практическая часть занятия.</p> <p>Демонстрация преподавателем методик ЛФК</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преподаватель демонстрирует проведение функциональных проб. 2. Преподаватель демонстрирует комплексы ЛФК при различных патологиях. 3. Преподаватель демонстрирует технику проведения антропометрических измерений. 4. Решение тренирующих ситуационных задач. <p>Ситуация – упражнение: решение задач, используя метод аналогии. Работа с методическими пособиями по проведению занятий ЛФК.</p> <p>Ситуация – оценка: студентам предлагается реальная ситуация с готовым решением, причем, не всегда правильным, которое следует оценить «правильно» или «неправильно», прокомментировать и предложить свое решение.</p>	60 минут
IV.	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка алгоритмов манипуляций (имитационный тренинг), моделирование и анализ конкретных производственных ситуаций – индивидуальная, коллективная и групповая работа. Преподаватель сам выбирает те или иные задания в зависимости от базового уровня подготовки бригады. 2. Обсуждение и анализ самостоятельной работы. 	140 мин
V.	<p>Закрепление и контроль знаний ознакомьтесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с правилами антропометрических измерений (Приложение №1) -с методами врачебного контроля(Приложение №2) -с комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей (Приложение №3) 	20 мин

	<p>Отработайте в кабинете реабилитации следующие манипуляции.</p> <p>-проведите антропометрические измерения.(приложение №1 -проведите комплекс УТГ для детей.(приложение №2) -проведите комплекс дыхательной гимнастики(приложение №3)</p> <p>Проделать все манипуляции по 5 раз.</p> <p>Работа малыми группами . Взаимоконтроль.</p> <p>Распределитесь по 2 человека. Проводите комплексы упражнений, выполняя поочередно роли инструктора ЛФК и пациента.</p>	
VI	<p>Подведение итогов и задание на дом.</p> <p>Преподаватель оценивает активность и качество ответов каждого студента, обсуждаются ошибки и трудности в работе, отвечает на вопросы студентов.</p> <p>Даёт задание на дом и пояснения к его выполнению. Тема: «Общие основы массажа».</p>	20 мин

АНТРОПОМЕТРИЯ.

АНТРОПОМЕТРИЯ – определение физического развития человека.

Антропометрические измерения желательнее проводить в одно время, лучше утром, натощак. Инструменты, антропометр, медицинские весы, сантиметровая лента, тазомер, спирометр и динамометры должны быть стандартными и периодически проверяться на точность.

ДЛИНУ ТЕЛА РЕБЕНКА в возрасте до 2-х лет измеряют в положении лежа и сидя. Измерение длины туловища в положении лежа производят от яремной вырезки до дистального края лобкового симфиза, а в положении стоя – антропометром в тех же точках. Точность измерения 0,5 см.

ОКРУЖНОСТЬ ГРУДИ измеряют в трех состояниях: максимального вдоха, полного выдоха и в состоянии покоя. Экскурсия грудной клетки – это разница между максимальным вдохом и максимальным выдохом. В среднем экскурсия грудной клетки у взрослых мужчин составляет 4-5 см, у женщин 4-6 см, у спортсменов может достигать 10-14 см, а у больных снижаться до 2-1 см. Правила измерения: сзади сантиметровая лента идет под нижними углами лопаток, впереди – у женщин у основания молочных желез, у мужчин – по сосковой линии. Точность измерения 0,5 см.

РОСТ измеряется без головного убора, прически, босиком. Прибор – ростометр. Правила: со стойкой ростомера должны соприкасаться пять точек: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, верхний плечевой пояс, затылок, подбородок и планшетка параллельно пола. Точность 0,5 см.

ОКРУЖНОСТЬ ГОЛОВЫ измеряют путем наложения ленты сзади на затылочный наружный выступ, а спереди по надбровным дугам, точность 0,5 см. Окружность шеи измеряют путем наложения ленты сзади на уровне седьмого шейного позвонка, а спереди – на щитовидный хрящ, точность 0,5 см.

ОКРУЖНОСТЬ ПЛЕЧА измеряют в напряженном и расслабленном состоянии.

ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА измеряют наложением ленты непосредственно под ягодичной складкой в горизонтальной плоскости, а голени в области наибольшего развития икроножной мышцы.

ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ШИРИНЫ ПЛЕЧ ножки тазомера фиксируют на наружном наиболее выдающемся в сторону крае акромиона. Измерение проводят при опущенных руках.

ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ШИРИНЫ ТАЗА ножки тазомера фиксируют между наиболее удаленными точками гребней подвздошных костей.

ТОЛЩИНУ ЖИРОВОЙ СКЛАДКИ измеряют калипером, а можно измерить и с помощью специального циркуля.

СПИРОМЕТРИЯ – это определение жизненной емкости легких. Прибор – спирометр. Средний показатель спирометрии у мужчин - 3500-4500 см³, у женщин 2500-3500см.³ У спортсменов до 8000см.³

ДИНАМОМЕТРИЯ – это определение мышечной силы рук. Прибор динамометр. Точность измерения до одного кг. Средний показатель у женщин 25-35 кг., у мужчин 35-45 кг. Измеряем три раза. Записываем лучший результат.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Основными разделами практической работы спортивной медицины являются:

- врачебное обследование физкультурников и спортсменов;
- диспансеризация ведущих спортсменов и учащихся ДЮСШ;
- проведение медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях, спортивных тренировках и соревнованиях;
- проведение оздоровительных, лечебных и профилактических мероприятий у лиц, состоящих на диспансерном учете;
- санитарно-гигиенический контроль за условиями проведения спортивных занятий и соревнований;
- профилактика спортивного травматизма;
- санитарно-просветительская работа среди физкультурников и спортсменов и пропаганда физической культуры среди населения;
- медицинское обследование участников спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- врачебно-спортивная консультация для врачей общей сети здравоохранения тренеров, преподавателей;
- организационно-методическая и научно-практическая работа по вопросам медицинского обеспечения физкультурников и спортсменов.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

- 1). И.п. Основная стойка. Выполняется ходьба на месте. Речитатив: «На зарядку, на зарядку, на зарядку становись. Прогоню остатки сна, одеяло в сторону, мне гимнастика нужна, помогает здорово».
- 2). И.п. Ноги врозь, руки на пояс. Выполнить круговые движения руками через перед, вверх, в стороны – вниз с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев в кулак. Речитатив: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали, а теперь мы отдохнем, и опять писать начнем».
- 3). И.п. Ноги врозь, руки вдоль туловища. Выполнить поочередно наклоны в стороны со скольжением, рук вдоль туловища. Речитатив: «Идет бычок качается, вздыхает на ходу, и вот доска кончается, сейчас я упаду».
- 4). И.п. Ноги врозь, руки на пояс. На слова речитатива «Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки». Выполнить приседание, руки вперед перед собой. На слова «ква-ква», «ква-ква» - из и.п. основной стойки выполнить поочередно подъем рук вверх-вниз. «Скачет, вытянувши ножки» - приседания.
- 5). И.п. Основная стойка. На слова речитатива «раз, два, три, четыре, пять, вышел зайчик погулять, вдруг охотник выбегает прямо в зайчика стреляет», ставить руки на пояс, к плечам, вверх и наоборот». «Пиф-паф, ой-ой-ой – убегает зайчик мой» - выполнить руками имитацию бокса.
- 6). И.п. Ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Выполнить имитацию езды на велосипеде (Ходьба на месте и плюс круговые движения руками). Речитатив: «Ехали медведи на велосипеде, а за ними кот, задом наперед, а за ним комарики на воздушном шарике, едут и смеются, пряники жуют».
- 7). И.п. Упражнения выполняются в парах. Одна нога вперед, руки кистью вперед перед собой, ладонь на ладонь напротив стоящего. Выполнить имитацию пилки дров на слова речитатива «Пилят Мишка и Потап, Мишка взмок, Потап ослаб, непослушная пила вкривь и вкось она пошла». Выполнить имитацию колки дров на слова «Раз-два, раз-два – нужны на зиму дрова».
- 8). И.п. Ноги вместе, руки вперед – перед собой, тыльная сторона ладоней соприкасаются. Имитация плавания «брасс» на слова речитатива «Если будем мы в море купаться и акулы на нас нападут, мы не будем дрожать и бояться, перебьем всех акул в 5 минут, якорь мы поставим так (руки в стороны), паруса мы поднимем вот так (руки вверх). На слова «Веселее моряк, веселее моряк» выполнить поочередное поднимание и опускание рук, на слова «делай так, делай так» (руки в стороны), делай так (руки вверх) – и вот так (руки вниз).

Контрольные вопросы к теме «Общие основы ЛФК».

1. Что такое ЛФК?
2. История развития лечебной физкультуры и массажа
3. Что такое физические упражнения?
4. В чем основное отличие физических упражнений при спортивной и оздоровительной тренировке?
5. Что такое проводимость, возбудимость, сократимость мышц, мышечный тонус?
6. Что такое рефлекс, рефлекторная дуга?
7. Что такое кинезофилия, гиподинамия?
8. Охарактеризуйте механизмы влияния физических упражнений на организм
9. Показания и противопоказания к проведению ЛФК.
10. Дать классификацию лечебных физических упражнений.
11. Что такое статические и динамические упражнения?
12. Что такое специальные и общеразвивающие упражнения?
13. Что такое дыхательные упражнения?
14. Из каких разделов состоит процедура лечебной гимнастики?
15. Как осуществляется дозирование лечебных физических упражнений?
16. Какие виды тренировки в ЛФК вы знаете?
17. Какие двигательные режимы вы знаете?
18. Укажите основные условия достижения оздоровительного эффекта в ЛФК.
19. Какие методы проведения ЛФК вы знаете?

Тестовые задания

1. Для обучения (восстановления) навыку ходьбы ребенку 4–х лет используется: укажите правильные ответы.

1. Ходьба по широкой доске
2. Перешагивания
3. Ходьба с изменением темпа
4. Ходьба по узкой дорожке
5. Ходьба на пятках
6. Ходьба с перекатом с пятки на носок

2. Бег – как физическое упражнение используется с: укажите 1 правильный ответ.

1. 12 месяцев
2. 2-х лет
3. 3-х лет

3. Укажите 1 правильный ответ. Перенапряжение при занятиях физической культурой возникает:

1. У лиц регулярно занимающихся физкультурой
2. У лиц с недостаточной физической подготовкой
3. При однократной физической нагрузке, превышающей возможности ее выполнения
4. Развивается постепенно нарастая от занятия к занятию
5. Развивается внезапно во время или после нагрузки

4. Влияние физических тренировок на костную систему выражается в: укажите правильные ответы.

1. Упрочении кости
2. Стимуляции роста костной ткани
3. Улучшении подвижности в суставах
4. Формировании правильной осанки
5. Росте межпозвоночных дисков

5. Понятию лечебная физкультура соответствуют термины: укажите правильные ответы .

1. Физическая реабилитация

2. Кинезотерапия
3. Рефлексотерапия
4. Механотерапия

6. Формы ЛФК, используемые на щадяще-тренирующем двигательном режиме: укажите правильные ответы.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика
2. Лечебная гимнастика
3. Бег трусцой
4. Занятия на механоаппаратах и тренажерах
5. Терренкур

7. Тренирующий двигательный режим в санатории назначается лицам: укажите правильные ответы.

1. С начальными формами заболеваний
2. Физически подготовленным
3. Освоившим щадяще-тренирующий режим
4. Старческого возраста
5. Молодого и среднего возраста с хроническими заболеваниями в удовлетворительном функциональном состоянии

8. Укажите 1 правильный ответ. Скорость ходьбы и бега, используемая для больных на тренажерном устройстве «движущаяся дорожка»:

1. До 3 км/ч
2. До 7 км/ч
3. До 9 км/ч
4. До 12 км/ч

9. Гимнастический тренажер «здоровье» тренирует: укажите правильные ответы.

1. Выносливость
2. Силу мышц рук
3. Гибкость
4. Силу мышц брюшного пресса
5. Скорость движений
6. Силу мышц плечевого пояса

**10. Выберите динамические дыхательные упражнения:
укажите правильные ответы.**

1. Наклон вперед и выдох
2. Потягивание вверх с вдохом
3. Дыхание с сопротивлением на выдохе
4. Дыхание с произношением различных звуков

**11. Порядковые упражнения в лечебной физкультуре:
укажите правильные ответы.**

1. Служат организации групповых занятий
2. Имеют воспитательное значение
3. Дают небольшую физическую нагрузку
4. Способствуют развитию навыка к выполнению коллективных упражнений
5. Дают большую физическую нагрузку

12. Укажите 1 правильный ответ. Противопоказанием к назначению физических упражнений в воде являются:

1. Хронические заболевания кожи
2. Заболевания опорно-двигательного аппарата
3. Заболевания нервной системы
4. Гипокинезия

**13. Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы:
укажите правильные ответы.**

1. Компенсации
2. Супер компенсации
3. Декомпенсации
4. Сердечной компенсации

**14. К упражнениям для крупных мышечных групп относятся упражнения:
укажите правильные ответы.**

1. Для мышц туловища
2. Для мышц ног
3. Для мышц рук и плечевого пояса
4. Для мышц плечевого пояса
5. Комбинированные

**15. К двигательным режимам в санатории относятся:
укажите правильные ответы.**

1. Палатный
2. Щадящий
3. Щадяще-тренирующий
4. Свободный
5. тренирующий

16. Щадящий двигательный режим в санатории назначается пациентам: укажите правильные ответы.

1. С острыми респираторными инфекциями и обострением ишемической болезни сердца
2. Перенесшим острые заболевания до поступления в санаторий
3. С органическими заболеваниями внутренних органов с выраженной функциональной недостаточностью
4. С органическими заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом при движениях

17. Упражнения на механоаппаратах локального действия назначаются: укажите правильные ответы.

1. При заболеваниях нервной системы
2. При заболеваниях внутренних органов
3. При заболеваниях суставов с ограничением подвижности
4. При травмах опорно-двигательного аппарата в постиммобилизационном периоде
5. При ожирении

18. Степень активности динамических упражнений у больного определяется: укажите правильные ответы.

1. Задачами лечения
2. Состоянием и возрастом больного
3. Характером заболевания или повреждения
4. Физиологическим объемом движений в суставах

19.. Показанием для применения коррегирующих упражнений являются: укажите правильные ответы.

1. Заболевания желудка
2. Сколиотическая болезнь
3. Деформации грудной клетки
4. Нарушения осанки
5. Плоскостопие

20. Укажите 1 правильный ответ. Показатель пульса, требующий прекращения физической нагрузки:

1. 120 в/мин
2. 140 в/мин
3. 150 в/мин
4. +170 в/мин
5. 200 в/мин

22. После операции на органах брюшной полости в раннем послеоперационном периоде используют:
укажите правильные ответы.

1. Упражнения для дистальных и проксимальных мышечных групп конечностей
2. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса
3. Статические и динамические дыхательные упражнения
4. Упражнения на диафрагмальное дыхание
5. Упражнения с натуживанием и отягощением

23. Укажите противопоказания к назначению лечебной гимнастики в предоперационном периоде при операциях на легких:
укажите правильные ответы.

1. Наличие следов крови в мокроте
2. Сердечно-сосудистая недостаточность II степени
3. Острый инфаркт легкого
4. Высокая температура тела (38-39 0c)
5. Парез кишечника

24. Основные задачи лечебной гимнастики в предоперационном периоде:
укажите правильные ответы.

1. Обучение больного правильному дыханию
2. Освоение упражнений, которые должны выполняться в послеоперационном периоде
3. Увеличение объема движений в суставах
4. Ликвидация явлений сердечно-сосудистой или дыхательной недостаточности

25. Рефлекторные физические упражнения для детей первого года жизни включают:
укажите правильные ответы.

1. Разгибание ног при упоре руками в горизонтальном положении
2. Выпрямление ног в вертикальном положении при поддержке подмышками
3. Разгибание позвоночника лежа на боку
4. Сгибание и разгибание пальцев стоп при раздражении кожи подошвы
5. Скрещивание рук

26. Укажите 1 правильный ответ. Активный захват игрушек грудным ребенком начинают использовать с:

1. 1 месяца
2. 3-х месяцев
3. 6-ти месяцев

27. Выносливость организма могут тренировать

- 1 бег
- 2 дыхательные упражнения
- 3 перебрасывание мяча
- 4изометрические упражнения

28. К строевым упражнениям относится

- 1 ходьба на носочках
- 2.перестроение в шеренгу
- 3 ходьба с высоким подниманием бедра
- 4.ходьба на пятках

29. Терренкур — это

- 1 лечение дозированным восхождением
- 2.ходьба по трафарету
3. Ходьба перед зеркалом
4. Прогулки по ровной местности

30. Противопоказанием для лечебной физкультуры является

- 1.тяжелое состояние больного
- 2.косолапость
- 3.гипертоническая болезнь I степени
4. Сколиоз

31. Показанием для лечебной физкультуры является

1. Врожденная мышечная кривошея
2. Гангрена
3. Высокая лихорадка
4. Кровотечение

32. Корректирующая ходьба применяется при

1. Косолапости
2. Пневмонии
3. Бронхите
4. Язвенной болезни желудка