«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании кафедры ЛФК и ФКД

«12» 09 2023 г. протокол № 2

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Теория и организация ЛФК» для студентов**

**2 курса дфпо (3 семестр) направления специальности**

**«Физическая культура (лечебная)»**

**к экзамену**

1. Понятие «лечебная физическая культура». Роль ЛФК в комплексном лечении.
2. Особенности ЛФК, как лечебного метода.
3. ЛФК – метод неспецифической, функциональной терапии.
4. ЛФК – метод патогенетической терапии.
5. Характеристика стимулирующего механизма лечебного действия физических упражнений.
6. Характеристика трофического механизма лечебного действия физических упражнений.
7. Механизм нормализации функции при действии физических упражнений.
8. Механизм компенсации функции при действии физических упражнений.
9. Основы физиологического действия физических упражнений в организме человека (роль моторного анализатора, примат моторики в организме, связь моторики и вегетатики).
10. Механизмы управления и регулирования физиологических функций (высшая нервная деятельность, нервный, гуморальный механизмы).
11. Понятие и характеристика моторно-висцеральных рефлексов.
12. Суть положительной и отрицательной обратной связи моторно-висцеральных рефлексов в норме и в условиях патологии.
13. Механизм и характеристика терапевтического действия физических упражнений.
14. Классификация и характеристика средств ЛФК.
15. Характеристика дыхательных упражнений, применяемых в ЛФК.
16. Специальные упражнения в зависимости от заболевания и их роль в лечении.
17. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК.
18. Формы проведения ЛФК.
19. Основы методики ЛФК.
20. Особенности методики проведения процедуры лечебной гимнастики.
21. Понятие «дозирование физической нагрузки» (ФН.) Общая и местная физическая нагрузка.
22. Понятия «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки».
23. Характеристика интенсивности физических упражнений.
24. Понятие «моторная плотность». Методы определения интенсивности нагрузки (прямой, косвенный). Пульсометрия.
25. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС.
26. Варианты дозирования нагрузок в ЛФК (лечебные, тонизирующие, тренирующие).
27. Расчет оптимальной интенсивности тренировочной нагрузки.
28. Методические приемы дозирования физических нагрузок в ЛФК.
29. Показания к назначению ЛФК.
30. Противопоказания к назначению ЛФК.
31. Двигательные режимы на поликлиническом этапе реабилитации. Задачи.
32. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах в стационаре.
33. Двигательные режимы на санаторном этапе реабилитации. Задачи.
34. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах на санаторном этапе.
35. Средства и дозирование нагрузки при различных двигательных режимах на поликлиническом этапе.
36. Оценка функционального состояния и адаптивных возможностей организма (критерии адаптивных возможностей, уровень физического состояния, шкала соматического состояния, функциональные пробы, мышечная сила рук и др.).
37. Характеристика функции сердечнососудистой системы и ее роль в жизнедеятельности организма человека.
38. Характеристика показателей деятельности и методов исследования сердечнососудистой системы.
39. Пробы для определения функционального состояния сердечнососудистой системы в лечебной физической культуре. Оценка результатов.
40. Показания и противопоказания к применению проб для оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
41. Характеристика показателей дыхательной системы и ее роль в жизнедеятельности организма.
42. Характеристика показателей деятельности дыхательной системы.
43. Пробы для определения функционального состояния системы дыхания, применяемы в ЛФК.
44. Значение тестирования двигательных способностей в ЛФК.
45. Тесты, применяемые для оценки качества «гибкость» в ЛФК.
46. Тесты, применяемые для оценки качества «выносливость» в ЛФК.
47. Тесты, применяемые для оценки качества «сила» в ЛФК.
48. Тесты, применяемые для оценки скоростно-силовых способностей в ЛФК.
49. Понятие о двигательном стереотипе.
50. Уровень А организации движения.
51. Уровень В организации движения.
52. Уровень С организации движения.
53. Двигательные режимы на стационарном этапе реабилитации. Задачи.
54. Методика оценки положения головы.
55. Методика оценки состояния регионов нижних конечностей.
56. Методика оценки состояния регионов тела.
57. Тренировка поднимания рук.
58. Тренировка стереотипа дыхания.
59. Методика оценки состояния регионов верхних конечностей.
60. Тренировка положения тела на обеих ногах.
61. Тренировка положения тела сидя.
62. Тренировка положения тела на одной ноге.
63. Тренировка сгибания туловища.