УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
05.06.2026 Аниськова О. Е.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену
по учебной дисциплине«Теория и организация лечебной физической культуры»»
для студентов 1 курса дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профилизация «Лечебная физическая культура»
на 2026/2027 учебный год
Форма проведения: устная

1. Классификация возрастных периодов. Характеристика понятий: «паспортный возраст», «биологический возраст», «период роста», «период развития».
2. Развитие костной ткани и рост костей.
3. Возрастные особенности строения костей туловища.
4. Возрастные особенности строения костей верхней и нижней конечности.
5. Влияние двигательной активности на строение костной ткани и рост костей.
6. Возрастные особенности строения суставно-связочного аппарата.
7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах.
8. Роль сокращений скелетной мускулатуры в развитии и жизнедеятельности организма.
9. Статистические и динамические мышцы (по Лесгафту).
10. Смещаемость внутренних органов при выполнении физических упражнений.
11. Анатомо-функциональная характеристика ременной мышцы головы, большой и малой ромбовидной, верхней зубчатой мышцы.
12. Анатомо-функциональная характеристика трапециевидной мышцы, грудино-ключично-сосцевидной мышцы, дельтовидной мышцы.
13. Анатомо-функциональная характеристика большой и малой грудной мышц, широчайшей мышцы спины.
14. Анатомо-функциональная характеристика квадратной мышцы спины, большой, средней, малой ягодичной мышц.
15. Анатомо-функциональная характеристика прямой и косых мышц живота, подвздошно-поясничной мышцы.
16. Анатомо-функциональная характеристика четырёхглавой мышцы бедра, передней большеберцовой и длинной малоберцовой мышц.
17. Анатомо-функциональная характеристика двухглавой мышцы бедра, полусухожильной и полумембранозной мышц.
18. Характеристика понятий: «динамический стереотип», «моторный паттерн», «визуальные критерии динамики опорно-двигательного аппарата».
19. Основные группы мышц, обеспечивающие движение, их характеристика.
20. Характеристика понятий: «тонус мышц», сила мышцы», «состояние мышц».

21. Характеристика понятий: «парадоксальное действие мышц», «направление тяги мышц», «пара сил».
22. Характеристика понятий: «снижение функциональной активности мышц», «мышцы склонные к расслаблению» (перечислить).
23. Характеристика понятий: «повышение функциональной активности мышц», «мышцы склонные к укорочению» (перечислить).
24. Критерии определения характера мышечной работы.
25. Преодолевающая работа мышц. Характеристика работы. Примеры упражнений.
26. Уступающая работа мышц. Характеристика. Примеры упражнений
27. Компоненты мышечной тяги при динамической работе. Характеристика степени трудности выполнения упражнений.
28. Глазодвигательные синергии.
29. Синкинезии дыхательной и позвоночной мускулатуры.
30. Моторный паттерн: «флексия шеи и головы». Визуальные критерии.
31. Моторный паттерн: «экстензия головы и шеи». Визуальные критерии.
32. Моторный паттерн: «флексия туловища». Визуальные критерии.
33. Моторный паттерн: «экстензия туловища». Визуальные критерии.
34. Моторный паттерн: «флексия плеча». Визуальные критерии.
35. Моторный паттерн: «экстензия плеча». Визуальные критерии.
36. Моторный паттерн: «абдукция плеча». Визуальные критерии.
37. Моторный паттерн: «аддукция плеча». Визуальные критерии.
38. Моторный паттерн: «флексия бедра». Визуальные критерии.
39. Моторный паттерн: «экстензия бедра» Визуальные критерии.
40. Моторный паттерн: «абдукция бедра». Визуальные критерии.
41. Моторный паттерн: «аддукция бедра» Визуальные критерии.
42. Статическая и динамическая работа мышц рук. Характеристика работы. Примеры упражнений.
43. Статическая и динамическая работа мышц ног. Характеристика работы. Примеры упражнений.
44. Статическая и динамическая работа мышц шеи. Характеристика работы. Примеры упражнений.
45. Статическая и динамическая работа мышц туловища. Характеристика работы. Примеры упражнений.
46. Анатомо-функциональная характеристика работы дыхательных мышц.
47. Основные и вспомогательные мышцы вдоха, функции вспомогательных мышц вдоха. Значение специальных дыхательных упражнений со снятием веса рук.
48. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба.
49. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.
50. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.
51. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.
52. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.

53. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
54. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
55. Основные мышцы, обеспечивающие наклон туловища в сторону. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
56. Основные мышцы, обеспечивающие повороты туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
57. Влияние на организм человека длительного удержания позы сидя.
58. Влияние на организм человека длительного удержания позы стоя.
59. Основные условия, обеспечивающие эффективность общей и специальной тренировки в ЛФК.
60. Принцип единства общей и специальной тренировки в ЛФК.
61. Правила проведения процедуры лечебной гимнастики.
62. Особенности планирования в ЛФК. Охарактеризовать план-конспект занятий ЛФК.
63. Методы организации занимающихся ЛФК.
64. Понятие «физическая нагрузка». Способы дозирования. Понятие «рассеивание» физической нагрузки.
65. Методы физического воспитания в ЛФК.
66. Понятие «гибкость». Факторы, влияющие на гибкость. Особенности развития гибкости в ЛФК.
67. Понятие «сила». Особенности развития силы в ЛФК.
68. Понятие «выносливость». Особенности развития выносливости в ЛФК.
69. Понятие «дозированная ходьба», «терренкур». Составление плана маршрута терренкура.
70. Дозированное плавание и дозированная гребля в ЛФК, их оздоровительное значение.
71. Дозированная ходьба на лыжах и дозированное катание на коньках в ЛФК, их оздоровительно значение.
72. Понятие «ближний туризм». Особенности применения в ЛФК. Составление плана-маршрута.
73. Применение тренажеров в ЛФК.
74. Применение спортивно-прикладных упражнений в общей и специальной тренировке ЛФК.
75. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на растягивание.
76. Клинико-физиологическое обоснование применения идеосенсорных и идеомоторных упражнений.
77. Клинико-физиологическое обоснование применения рефлекторных и пассивных упражнений.
78. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на координацию и для тренировки вестибулярного аппарата.

79. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений с сопротивлением и статистических упражнений.
80. Клинико-физиологическое обоснование применения упражнений на расслабление.
81. Клинико-физиологическое обоснование применения динамических и статистических дыхательных упражнений
82. Анатомо-функциональная характеристика аддукторов бедра.
83. Упражнения целенаправленного функционального воздействия. Примеры.
84. Критерии оценки обучения двигательному действию на занятиях лечебной гимнастики.

Рассмотрены на заседании кафедры ЛФК и ФКД протокол № 13 от 05.06.02026 г