

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Общие основы лечебной физической культуры (физическая активность, физические упражнения, тренировка, лечебная физическая культура).
2. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры на организм.
3. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.
4. Характеристика физических упражнений: основные и дополнительные средства лечебной физической культуры
5. Характеристика физических упражнений (гимнастические, упражнения с предметами и снарядами, игры, спортивно-прикладные упражнения, идеомоторные).
6. Характеристика гимнастических упражнений.
7. Характеристика спортивно-прикладных упражнений.
8. Характеристика спортивных игр.
9. Идеомоторные упражнения и упражнения в посылке импульсов.
10. Трудотерапия.
11. Механотерапия.
12. Гидрокинезотерапия.
13. Дозирование физической нагрузки.
14. Двигательные режимы в лечебной физической культуре (больничный и послебольничный).
15. Виды лечебной физической культуры.
16. Определение, механизмы действия массажа.
17. Противопоказания и показания к массажу.
18. Гигиенические основы массажа.
19. Приемы и техника массажа.
20. Классификация массажа.
21. Мануальная терапия.
22. Врачебно-педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно-физкультурных комплексов и массажа (по ЧСС).
23. Значение врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации
24. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности
25. Физическая работоспособность человека
26. Тестирование в диагностике работоспособности спортсменов
27. Травматизм – современная медико-социальная проблема
28. Наиболее частые спортивные травмы. Хроническая микротравма
29. Влияние гипокинезии при травмах на организм пострадавшего.
30. Современные методы лечения в травматологии
31. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора
32. Общие принципы использования средств восстановления
33. Физические факторы в восстановлении спортивной работоспособности
34. Фармакологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов
35. Питание спортсменов
36. Психологическая подготовка спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности
37. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов
38. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора
39. Периодизация восстановительно-оздоровительной физической культуры.
40. Цели и задачи восстановительно-оздоровительной физической культуры.
41. Особенности восстановительно-оздоровительной физической культуры при множественных и сочетанных травмах опорно-двигательного аппарата.
42. Средства повышения сопротивляемости организма и профилактики заболеваний.
43. Профилактика травм и доврачебная помощь.
44. Основы закаливания. Особенности закаливания в спортивной практике.
45. Восстановление организма после физических и умственных нагрузок.

46. Острые патологические состояния (обморочные состояния, гипогликемические состояния, тепловой и солнечный удары, утопление). Реанимационные мероприятия.
47. Точечный массаж
48. Нетрадиционные средства оздоровления (йога, цигун-терапия, система Ниши).
49. Субъективные и объективные показатели реакции организма на тренировочную нагрузку.
50. Виды и значение различных видов врачебно-педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой.
51. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности
52. Тестирование в диагностике работоспособности спортсменов