

Форма проведения промежуточной аттестации: *зачет*.

Типовые вопросы для зачета.

Раздел 1 - «Особенности реабилитации в различных возрастных и гендерных группах»:

1. Анатомо-физиологические особенности детского организма.
2. Физическая работоспособность детей.
3. Виды физических нагрузок.
4. Здоровье ребенка и занятия физкультурой и спортом.
5. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология опорно-двигательного аппарата - плоскостопие).
6. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология опорно-двигательного аппарата – нарушения осанки).
7. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы кровообращения - миокардиты).
8. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы кровообращения - ревматизм).
9. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы кровообращения – пороки сердца).
10. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы дыхания - бронхиты).
10. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы дыхания - бронхиты).
11. Характеристика основных заболеваний и патологических состояний детского и юношеского возраста (патология системы дыхания – бронхиальная астма).
12. Принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и патологических состояниях детей и подростков.
13. Методы комплексной реабилитации при заболеваниях и патологических состояниях детей и подростков.
14. Этапы комплексной реабилитации при заболеваниях и патологических состояниях детей и подростков.
15. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у детей и подростков (болезни ОДА).
16. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у детей и подростков (болезни сердца и сосудов).
17. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у детей и подростков (болезни органов дыхания).
18. Особенности реабилитации спортсменов детского и юношеского возраста.
19. Анатомо-физиологические особенности организма в пожилом и старческом возрасте.
20. Физическая работоспособность пожилых людей.
21. Здоровье пожилого человека и занятия физкультурой и массовым любительским спортом.
22. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология опорно-двигательного аппарата – остеохондроз).

23. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология опорно-двигательного аппарата – остеоартроз).
24. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология системы кровообращения - ИБС).
25. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология системы кровообращения – артериальная гипертензия).
26. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология системы кровообращения - эндартериит).
28. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология системы кровообращения – варикозная болезнь).
29. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология дыхательной системы - ХОБЛ).
30. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология обмена веществ - ожирение).
31. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология обмена веществ – сахарный диабет).
32. Характеристика основных заболеваний пожилого и старческого возраста (патология обмена веществ – мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь).
33. Принципы комплексной реабилитации при заболеваниях лиц пожилого и старческого возраста.
34. Методы комплексной реабилитации при заболеваниях лиц пожилого и старческого возраста.
35. Этапы комплексной реабилитации при заболеваниях лиц пожилого и старческого возраста.
36. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у людей пожилого и старческого возраста (болезни ОДА).
37. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у людей пожилого и старческого возраста (болезни сердца и сосудов).
38. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у людей пожилого и старческого возраста (болезни органов дыхания).
39. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях у людей пожилого и старческого возраста (болезни обмена веществ).
40. Особенности реабилитации ветеранов спорта.
41. Анатомо-физиологические особенности женского организма.
42. Физическая работоспособность женщин в различные периоды жизни.
43. Здоровье женщины и занятия физкультурой и спортом.
44. Характеристика основных заболеваний женского организма в различных возрастных периодах (анемии).
45. Характеристика основных заболеваний женского организма в различных возрастных периодах (патология ОДА).
46. Характеристика основных заболеваний женского организма в различных возрастных периодах (патология системы кровообращения).
47. Принципы комплексной реабилитации при заболеваниях женщин.
48. Методы комплексной реабилитации при заболеваниях женщин.
49. Этапы комплексной реабилитации при заболеваниях женщин.

50. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях женщин (анемии).
51. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях женщин (патология ОДА).
52. Физиологическое обоснование действия методов реабилитации при основных заболеваниях женщин (патология системы кровообращения).
53. Особенности реабилитации женщин-спортсменок в дородовый период.
53. Особенности реабилитации женщин-спортсменок в послеродовый период.

Раздел 2 - «Лечебная физическая культура в системе комплексной реабилитации спортсменов»

1. Понятие о физической реабилитации.
2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ФР.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Характеристика различных форм проведения ФР.
7. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ФР.
8. Характеристика щадящего ДР.
9. Характеристика тонизирующего ДР.
10. Характеристика восстановительного ДР.
11. Характеристика тренирующего ДР.
12. Принципы дозировки лечебной нагрузки на занятиях ФР.
13. Оценка эффективности занятий ФР.
14. Понятие о травматической болезни.
15. Медико-биологические средства восстановления при переломах трубчатых костей
16. Средства физической реабилитации при переломах трубчатых костей
17. ФР при вывихах в суставах верхних конечностей.
18. ФР при нарушениях функции плечевого сустава.
19. ФР при нарушениях функции локтевого сустава.
20. ФР при нарушениях функции лучезапястного сустава
21. Оценка эффективности занятий ФР при переломах трубчатых костей верхних конечностей.
22. Медико-биологические средства восстановления при травмах суставов
23. ФР при вывихах в суставах нижних конечностей.
24. ФР при переломах костей таза.
25. ФР при нарушениях функции тазобедренного сустава.
26. ФР при нарушениях функции коленного сустава.
27. ФР при нарушениях функции голеностопного сустава.
28. ФР при компрессионных переломах позвоночника.
29. Оценка эффективности занятий ФР при переломах трубчатых костей нижних конечностей.
30. Медико-биологические средства восстановления при заболеваниях суставов
31. ФР при травмах связочного суставов.
32. Особенности ФР при травмах у детей.
33. ФР при хроническом неспецифическом артрите.

34. ФР при травматическом артрозе.
35. Обоснование ФР при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
36. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
37. ФР на функциональной стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
38. Педагогические средства восстановления при заболеваниях и травмах суставов
39. Особенности проведения ЛФК при травмах суставов
40. Особенности проведения ЛФК при заболеваниях суставов
41. Оценка эффективности при заболеваниях и травмах суставов
42. Осанка. Определение. Краткое описание и сроки формирования изгибов позвоночного столба.
43. Осанка, Определение. Причины нарушения осанки.
44. Характеристика нарушения осанки во фронтальной плоскости.
45. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
46. Характеристика типов нарушений осанки в сагиттальной плоскости.
47. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
48. Сколиотическая болезнь. Причины возникновения.
49. ЛФК при сколиозе.
50. Плоскостопие, виды плоскостопия.
51. Плоскостопие, задачи ЛФК при плоскостопии.

Раздел 3 - «Массаж в комплексной реабилитации спортсменов»:

1. Определение массажа.
2. Системы массажа (европейская).
3. Системы массажа (российская).
4. Системы массажа (шведская).
5. Системы массажа (финская).
6. Системы массажа (восточная).
7. Виды массажа (гигиенический оздоровительный).
8. Виды массажа (лечебный классический).
9. Виды массажа (рефлекторно-сегментарный).
10. Собственно сегментарный массаж.
11. Соединительнотканый массаж.
12. Периостальный массаж.
13. Су-Джок терапия.
14. Точечный китайский пальцевый массаж чжень.
15. Линейный китайский массаж по меридианам
16. Китайский до-ин массаж.
17. Древнекитайский туйна массаж.
18. Точечный японский массаж шиацу.
19. Спортивный массаж (тренировочный).
20. Спортивный массаж (предварительный).
21. Спортивный массаж (восстановительный).
22. Методы массажа (ручной).
23. Методы массажа (аппаратный).
24. Методы массажа (комбинированный).

25. Формы массажа (общий массаж).
26. Формы массажа (частный массаж).
27. Самомассаж.
28. Техника (основные приемы) массажа (поглаживание).
29. Техника (основные приемы) массажа (растирание).
30. Техника (основные приемы) массажа (разминание).
31. Техника (основные приемы) массажа (выжимание).
32. Техника (основные приемы) массажа (пощипывание).
33. Техника (основные приемы) массажа (вибрация).
34. Техника (основные приемы) массажа (движения).
35. Физиологическое воздействие массажа на организм.
36. Факторы действия массажа (нервный).
37. Факторы действия массажа (гуморальный).
38. Факторы действия массажа (механический).
39. Влияние массажа на системы организма.
40. Влияние массажа на кожу.
41. Влияние массажа на кровоток и лимфоток.
42. Влияние массажа на связки, мышцы и суставы.
43. Влияние массажа на нервную систему.
44. Влияние массажа на кардио-респираторную систему.
45. Влияние массажа на гомеостазис и функцию выделения.
46. Противопоказания к массажу.
47. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях.
48. Массаж при ушибах.
49. Массаж при растяжении связок суставов.
50. Массаж при вывихах.
51. Массаж при повреждениях фасций и мышц.
52. Массаж при миалгии.
53. Массаж при миозите.
54. Массаж при тяжелых спортивных травмах.
55. Массаж при переломах костей.
56. Массаж при переломах позвоночника.
57. Цели занятий спортом для инвалидов.
58. Особенности тренировки инвалидов-спортсменов.
59. Тестирование инвалидов-спортсменов.
60. Спортсмены-ампутанты.
61. Спортсмены-колясочники.
62. Слепые и слабовидящие спортсмены.
63. Аппаратные виды массажа.
64. Баночный массаж.
65. Прессотерапия.
66. Гидромассаж.
67. Вибромассаж.
68. Электромиостимуляция и массаж.
69. «Дэнас».

Раздел 4 - «Северная ходьба»:

1. История возникновения Северной ходьбы за рубежом
2. История возникновения Северной ходьбы в Финляндии (30-е годы XX века).
3. История возникновения Северной ходьбы в Финляндии (80 - 90-е годы XX века).
4. История возникновения Северной ходьбы в Финляндии (начало XX века).
5. Развитие Северной ходьбы в Скандинавских странах.
6. Развитие Северной ходьбы в Европе.
7. Развитие Северной ходьбы в США.
8. INWA.
9. История развития Северной ходьбы в России.
10. Развитие Северной ходьбы в Санкт-Петербурге.
11. Роль НГУ им. П.Ф. Лесгафта и кафедры Спортивной медицины и технологий здоровья в развитии Северной ходьбы в России и Санкт-Петербурге.
12. Развитие Северной ходьбы в регионах РФ.
13. RNWA.
14. Оздоровительные эффекты Северной ходьбы.
15. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы с помощью Северной ходьбы.
16. Улучшение функции респираторной системы с помощью Северной ходьбы.
17. Влияние Северной ходьбы на мышечную систему.
18. Влияние Северной ходьбы на опорно-двигательный аппарат.
19. Влияние Северной ходьбы на обмен веществ.
20. Коррекция массы тела с помощью Северной ходьбы.
21. Лечебные эффекты Северной ходьбы.
22. Лечебные эффекты Северной ходьбы при артериальной гипертензии.
23. Лечебные эффекты Северной ходьбы при ишемической болезни сердца.
24. Лечебные эффекты Северной ходьбы при остеохондрозе.
25. Лечебные эффекты Северной ходьбы при остеоартрозе.
26. Лечебные эффекты Северной ходьбы после травм опорно-двигательного аппарата.
27. Лечебные эффекты Северной ходьбы при ожирении.
28. Приверженность к занятиям Северной ходьбой представителей различных возрастных групп в России и за рубежом.
29. Гендерные аспекты приверженности к занятиям Северной ходьбой.
30. Лечебные эффекты Северной ходьбы у пожилых людей.
31. Северная ходьба как вид спорта для различных возрастных групп.
32. Северная ходьба как вид детско-юношеского спорта.
33. Северная ходьба как фитнес-технология.
34. Формирование выносливости с помощью Северной ходьбы.
35. Северная ходьба как вид массового спорта и семейного досуга.
36. Оборудование и оснащение для занятий Северной ходьбой.
37. Инвентарь для занятий Северной ходьбой - палки (виды, строение, предназначение).
38. Подбор палок для занятий Северной ходьбой.
39. Одежда для занятий Северной ходьбой.

40. Обувь для занятий Северной ходьбой.
41. Методика занятий Северной ходьбой.
42. Разминка в структуре занятия Северной ходьбой.
43. Основная часть занятия Северной ходьбой.
44. Заключительная часть занятия Северной ходьбой.
45. Особенности методики занятий Северной ходьбой в различных климатических условиях.
46. Особенности методики занятий Северной ходьбой в различных ландшафтных условиях.
47. Особенности методики занятий Северной ходьбой с детьми.
48. Особенности методики занятий Северной ходьбой с пожилыми людьми.
49. Базовая техника «четырёх шагов».
50. Подготовка инструкторов по Северной ходьбе в России и в мире.