**ЛФК и массаж**

Промежуточная аттестация

Вопросы

1. Охарактеризуйте исторически сложившиеся системы массажа: русскую, финскую, шведскую.
2. Поясните сущность средства массажа.
3. Охарактеризуйте нервный механизм влияния массажа.
4. Охарактеризуйте эндокринный механизм влияния массажа.
5. Поясните тонизирующий и релаксирующий эффект массажа.
6. Назовите эффекты массажа на систему кровообращения.
7. Назовите эффекты массажа на опорно-двигательные структуры человека.
8. Назовите и охарактеризуйте виды спортивного массажа.
9. Перечислите массажные приемы русской школы.
10. Назовите технологические особенности массажного приема поглаживание.
11. Назовите технологические особенности массажного приема выжимание.
12. Назовите технологические особенности массажного приема разминание.
13. Назовите технологические особенности массажного приема растирание.
14. Назовите технологические особенности массажных приемов вибрация и ударные приемы.
15. Назовите технологические особенности массажных приемов встряхивание, потряхивание, движение.
16. Опишите структуру сеанса восстановительного массажа.
17. Опишите структуру курса восстановительного массажа.
18. Назовите абсолютные противопоказания к массажу.
19. Перечислите гигиенические рекомендации к массажному кабинету.
20. Поясните методику применения массажа в сочетании с иными средствами восстановления.
21. Назовите вспомогательные средства массажа.
22. Дайте понятие о ЛФК и ее средствах.
23. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
24. Назовите средства ЛФК и охарактеризуйте их.
25. Поясните сущность тонизирующего действия физических упражнений.
26. Поясните сущность трофического механизма действия физических упражнений.
27. Поясните сущность тонизирующего механизма действия физических упражнений.
28. Поясните сущность механизма действия физических упражнений – формирование компенсаций.
29. Поясните сущность механизма действия физических упражнений – нормализации.
30. Назовите классификацию физических упражнений в ЛФК.
31. Назовите классификацию двигательных режимов в ЛФК.
32. Назовите периодизацию лечебного применения физических упражнений.
33. Назовите градацию интенсивности физических упражнений в ЛФК.
34. Назовите классификацию доз физических упражнений в ЛФК.
35. Охарактеризуйте методы дозирования физических упражнений в ЛФК.
36. Поясните сущность и приведите пример методики механотерапии в ЛФК.
37. Поясните сущность и приведите пример методики трудотерапии в ЛФК.
38. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при атеросклерозе.
39. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при ожирении.
40. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при гипертонической болезни.
41. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при ишемической болезни сердца.
42. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при остеохондрозе.
43. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при нарушениях осанки.
44. Назовите задачи и охарактеризуйте методику ЛФК при плоскостопии.
45. Дайте понятие о медицинских группах. Назовите задачи физического воспитания в медицинских группах, и принципы их комплектования.
46. Охарактеризуйте средства и формы физического воспитания в специальной медицинской группе.

Основные источники:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др. ; под ред. С. Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

2. Ерёмушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. – СПб.: Наука и техника, 2012. – 288 с.

Дополнительные источники:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576 с.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)