

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Решением ученого совета

ФГБОУ ВО «ВГАС»

протокол № 7

от «30» января 2023 г.

Председатель ученого совета:

А.В. Сысоев

Ученый секретарь ученого совета:

О.Н. Савинкова О.Н. Савинкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Форма обучения:**

Очно-заочная

Воронеж 2023

**РАЗРАБОТАНО:**

Канд.мед.наук, доцент кафедры  
МБЕНИМД



---

А.В. Черных

**СОГЛАСОВАНО:**

Проректор по образовательной  
деятельности, канд.пед.наук,  
профессор



---

Е.В. Суханова

Начальник учебного отдела



---

В.Б. Маркина

Зам. начальника учебного отдела



---

И.Р. Квеквескири

При необходимости (наличия письменного запроса от слушателя из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии индивидуальной программы реабилитации инвалида) данная дополнительная профессиональная программа в соответствии с содержанием и отдельными приложениями рабочих программ дисциплин (модулей), программ практик, программы итоговой аттестации используется в качестве адаптированной дополнительной профессиональной программы.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

## **1.1. Назначение дополнительной профессиональной программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры», реализуемая в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» (далее – Академия) представляет собой комплексный учебно-методический документ, разработанный и утвержденный Академией с учетом требований рынка труда и квалификационных требований профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 2 апреля 2019 года № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 года, регистрационный № 54540).

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде общей характеристики программы, учебного плана, календарного учебного графика, оценочных средств и методических материалов, обеспечивающих качество подготовки слушателей.

## **1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 2 апреля 2019 года № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 года, регистрационный № 54540);
- Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн;
- «Методические рекомендации по организации процедуры итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ» Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
- Иные локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «ВГАС».

## **1.3. Перечень сокращений**

**ДПП ПК** – дополнительная профессиональная программа повышения квалификации;

**ПС** – профессиональный стандарт;

**ПК** – профессиональные компетенции;

**ОТФ** – обобщенная трудовая функция;

**ТФ** – трудовая функция;

**Л** – лекция

**СЗ** – семинарское занятие.

**ПЗ** – практическое занятие.

**СРС** – самостоятельная работа слушателя

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **2.1. Описание целей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

**Целью** освоения ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» является совершенствование уровня профессиональных компетенций специалистов физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в области лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах.

### **2.2. Объем программы**

Объем программы 144 часа за весь период обучения и включает все виды аудиторной и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП ПК.

### **2.3. Формы обучения**

Форма обучения – очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), в виде занятий лекционного и (или) семинарского типа, а также групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### **2.4. Срок получения образования**

Нормативный срок освоения ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» составляет 4 недели.

Реализация ДПП ПК осуществляется в виде контактной работы в рамках аудиторных занятий, а также с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Образовательная деятельность по ДПП ПК осуществляется на русском языке.

### **2.5. Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

К освоению ДПП ПК допускаются:

- лица, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта и (или) физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
- лица, получающие высшее образование по направлениям подготовки «Физическая культура» и (или) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- лица, имеющие высшее или среднее образование в области медицины.

## **3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ**

### **3.1. Общее описание профессиональной деятельности выпускников**

Слушатель ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» готовится к следующему виду профессиональной деятельности:

- организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (Код 05.004).

Основная цель вида профессиональной деятельности – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, вовлеченных в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта

Задачи профессиональной деятельности:

- Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации;
- Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

### **3.2. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с дополнительной профессиональной программой повышения квалификации**

ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» разработана с учетом требований ПС «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 2 апреля 2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 г., регистрационный № 54540).

**Перечень обобщённых трудовых функций и (или) трудовых функций, имеющих отношение к профессиональной деятельности выпускника**

<b>Наименование программы повышения квалификации</b>	<b>Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ</b>	<b>Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ</b>
Современные технологии и методики лечебной физической культуры	ПС «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (Код 05.004)	5
	Код А – Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Результаты освоения ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» определяются приобретаемыми слушателем способностями применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами вида профессиональной деятельности.

В результате освоения программы у слушателя должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (табл.2).

**Соотношение трудовых функций ПС и профессиональных компетенций, формируемых в процессе подготовки по ДПП ПК**

<b>Код трудовой функции ПС</b>	<b>Код и наименование профессиональных компетенций</b>
<b>ПС «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (Код 05.004)</b>	
A/01.5	ПК-1. Способен осуществлять формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений

	инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
A/02.5	ПК-2. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
A/03.05	ПК-3. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**Профессиональные компетенции, индикаторы достижения и перечень формирующих их разделов дисциплины**

Профессиональная компетенция	Индикаторы достижений	Раздел дисциплины
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Необходимые знания (знает): методики формирования групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Необходимые умения (умеет): формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Трудовые действия (владеет): формирования групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях и отделениях реабилитации.
<b>ПК-2.</b> Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Необходимые знания (знает): методики проведения с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации. Необходимые умения (умеет): проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации. Трудовые действия (владеет): проведения с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Частные вопросы и современные методики ЛФК. Методические основы лечебной физической культуры
<b>ПК-3.</b> Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную	Необходимые знания (знает): методики проведения воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Необходимые умения (умеет): проводить	Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях и

работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Трудовые действия (владеет): проведения воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	отделениях реабилитации. Частные вопросы и современные методики ЛФК. Методические основы лечебной физической культуры
---	--	---

## 5. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### 5.1 Объем ДПП ПК

**Трудоемкость обучения** составляет 144 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, дистанционной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

#### Объем программы и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	36
В том числе:	
Лекция (Л)	14
Семинарские занятия (СЗ)	
Практические занятия (ПЗ)	22
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	тестовый контроль – 1
<b>Самостоятельная работы студента (СРС)</b>	107
<b>Итого часов</b>	144

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» проводится в форме тестового контроля и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку специалиста в соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессионального стандарта.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

### 5.2. Учебный план ДПП ПК

В учебном плане ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» указан перечень изучаемых разделов, с указанием объема аудиторной работы обучающихся (контактная работа обучающихся с преподавателем в рамках лекционных, практических и семинарских занятий) и их самостоятельной работы, итоговой аттестации обучающихся; другие виды учебной деятельности с указанием их объема в академических часах.



**Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий**

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	СЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1.	Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК в системе медицинской реабилитации.	2		1	107	Текущий контроль
2.	Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях и отделениях реабилитации.	2		1		Текущий контроль
3.	Частные вопросы и современные методики ЛФК. Методические основы лечебной физической культуры.	10		20		Текущий контроль
4	Итоговая аттестация				1	Зачет
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>14</b>		<b>22</b>	<b>107</b>	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>144</b>				

**Наименование разделов (тем) и их краткое содержание**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК в системе медицинской реабилитации	Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации. Особенности метода ЛФК. Основные патологические процессы и формы заболеваний. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре.	Устный опрос, собеседование.
2.	Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях и отделениях реабилитации.	Законодательство РФ в сфере лечебной физической культуры. Организация работы специалиста по лечебной физической культуре. Средства, формы и методы лечебной физической культуры. Периоды и двигательные режимы в ЛФК. Объемы нагрузки на занятиях в зависимости от периода и двигательного режима. Правила составления комплексов лечебной гимнастики. Требования к составлению плана-конспекта и методика проведения занятия лечебной гимнастикой. Методы исследования и контроль эффективности ЛФК.	Устный опрос, собеседование.
3.	Частные вопросы и современные методики ЛФК. Методические основы лечебной физической культуры	Краткая характеристика наиболее распространенных патологических состояний органов и систем организма человека. Особенности методики ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА, заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и мочеполовой систем. Методика ЛФК в хирургической практике. ЛФК в системе	Устный опрос, собеседование. Решение ситуационных задач. Выполнение практических заданий

		реабилитации и восстановлении спортивной работоспособности.	
4.	Итоговая аттестация	Современные технологии и методики ЛФК	Выполнение тестового задания

### Типовые задания для текущего контроля

#### Примерные вопросы для устных опросов, собеседования

1. Содержание двигательных режимов.
2. Общие представления о методике ЛФК.
3. Формы занятий ЛФК.
4. Принципы дозировки движений.
5. Периоды лечебного применения упражнений.
6. Общая характеристика остеохондроза позвоночника.
7. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии.
8. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория для лиц с кардиоваскулярными заболеваниями.
9. Общая характеристика нарушений осанки.
10. Комплексная методика профилактики и коррекции нарушений осанки.
11. Особенности методики ЛФК при гастритах.
12. Системы оценки двигательных функций.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЦНС и ПНС.
14. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты и т.д.).
15. Этиология, патогенез и основные симптомы заболеваний мочевыделительной системы.
16. Особенности ЛФК при компрессионном переломе позвоночника.
17. Особенности методики ЛФК при операциях на органах брюшной полости.
18. Анатомо-физиологические особенности детского организма.
19. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
20. Профилактическое действие ЛФК при плоскостопии.

#### Критерии оценки:

«5» баллов выставляется слушателю: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;

«4» балла ставится, если слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

«3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

«2» балла - слушатель не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

#### Примеры типовых ситуационных задач

1. Пациент К., 46л. Диагноз: Шейный остеохондроз, протрузии МПД С<sub>5-6-7</sub>, болевой синдром, мышечно-тоническая форма.

ЗАДАНИЕ:

Дайте характеристику заболевания (этиология, патогенез, клинические симптомы)  
Составьте комплекс ЛФК.  
Сформулируйте частные задачи ЛФК.

2. Пациент В., бл. Диагноз: 2-стороннее плоскостопие.

**ЗАДАНИЕ:**

Дайте характеристику заболевания (этиология, патогенез, клинические симптомы)  
Сформулируйте задачи ЛФК.

Составьте комплекс ЛФК и укажите специальные упражнения для коррекции плоской стопы.

3. Больной М, 68 лет. Диагноз: медиальный перелом шейки правого бедра.

**ЗАДАНИЕ:**

Дайте характеристику заболевания (этиология, патогенез, клинические симптомы)  
Сформулируйте задачи ЛФК.

Составьте комплекс ЛФК. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности.

4. Больной Е., 11 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции.

**ЗАДАНИЕ:**

Дайте характеристику заболевания (этиология, патогенез, клинические симптомы)  
Перечислите задачи лечебной гимнастики.

Составьте комплекс ЛФК и укажите специальные упражнения

5. Пациент Л., 17л. Диагноз: левосторонний нефроптоз 1-2 ст.

**ЗАДАНИЕ:**

Дайте характеристику заболевания (этиология, патогенез, клинические симптомы)  
Составьте программу ЛФК.

Укажите частные задачи ЛФК.

#### **Критерии оценки:**

«5» **баллов** выставляется слушателю: полностью отвечает на поставленные вопросы задания; правильно составлен и оформлен комплекс упражнений при заданной патологии; учтены особенности течения заболевания и сопутствующая патология; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;

«4» **балла** ставится, если слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

«3» **балла** - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

«2» **балла** – слушатель не отвечает на большую часть вопросов, поставленных в задании; допускает грубые ошибки в клинических характеристиках материала; рекомендует не соответствующие требованиям упражнения в комплексе ЛФК.

#### **Примерные варианты практических заданий**

Задание состоит из двух частей:

*первая часть* (реализуется в рамках самостоятельной работы слушателя) – составить комплекс физических упражнений при заданной патологии, уметь обосновать

необходимость применения и оказываемые лечебные эффекты рекомендуемых физических упражнений;

*вторая часть* (занятие в зале ЛФК) – практическое проведение составленного комплекса ЛФК при заданной патологии, разбор возможных ошибок и методических правил.

Варианты заданной патологии:

1. Методика ЛФК при гипертонической болезни.
2. Методика ЛФК при гипотонической болезни.
3. Методика ЛФК при инфаркте миокарда (с указанием периода реабилитации).
4. Методика ЛФК при пневмонии.
5. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
6. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
7. Методика ЛФК при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).
8. Методика ЛФК при вялых параличах.
9. Методика ЛФК при спастических параличах.
10. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника.
11. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника.
12. Методика ЛФК при радикулите.
13. Методики ЛФК при ушибах, вывихах и растяжениях.
14. Методика ЛФК при повреждениях менисков коленного сустава.
15. Методика ЛФК при травматических повреждениях позвоночника.
16. Методика ЛФК при травматических повреждениях костей таза.
17. Методика ЛФК при заболеваниях суставов (артриты, артрозы).
18. Методика ЛФК при миозите.
19. Методика ЛФК при бурсите.
20. Методика ЛФК при ожирении.
21. Методика ЛФК при сахарном диабете.
22. Методика ЛФК при подагре.
23. Методика ЛФК при рахите.
24. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
25. Методика ЛФК при гастритах.
26. Методика ЛФК при заболеваниях печени и желчного пузыря.
27. Методика ЛФК при сколиотической болезни.
28. Методика ЛФК при дефектах осанки и плоскостопии.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** выставляется слушателю: полностью отвечает на поставленные вопросы задания; правильно составлен и оформлен комплекс упражнений при заданной патологии; может на практике провести занятие ЛФК, технически и методически верно выполняет упражнения;

**«4» балла** ставится, если слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в технике и последовательности выполняемых упражнений комплекса ЛФК;

**«3» балла** - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; при составлении комплекса ЛФК неправильно распределена нагрузка в частях занятия;

**«2» балла** – слушатель не выполнил задание или выполнил его с грубыми ошибками; рекомендует в составленном им комплексе ЛФК упражнения, не соответствующие реабилитационным целям.

### 5.3. Календарный учебный график ДПП ПК

В календарном учебном графике ДПП ПК «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» представлена последовательность и продолжительность теоретического обучения, промежуточных и итоговой аттестаций.

Таблица 7

Дни недели	Недели обучения			
	1	2	3	4
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

	Аудиторные занятия, промежуточная аттестация, самостоятельная работа слушателей
	Самостоятельная работа слушателей
	Итоговая аттестация

### 5.4. Оценка качества освоения ДПП ПК

#### 5.4.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости, обеспечивающий оценку хода освоения материалов программы, проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме: определяется собеседованием, решением типовых ситуационных задач.

Методы проведения текущего контроля: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок устных ответов, решений ситуационных задач и текущих практических заданий.

#### 5.4.2. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся по результатам освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» должна выявлять теоретическую и практическую подготовку инструктора по лечебной физической культуре в соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессиональных стандартов. Итоговая аттестация проводится в форме онлайн тестирования по изученным разделам дисциплины.

#### Пример варианта итогового тестового задания

Выберите правильный ответ

##### 1. Определение ЛФК:

- ЛФК – педагогическая дисциплина, изучающая средства физической культуры и методы их использования для лечения и реабилитации больных и пострадавших.
- ЛФК – медико-биологическая дисциплина, изучающая влияние физических упражнений на здоровье человека.
- ЛФК – медицинская дисциплина, изучающая средства физической культуры и методы их использования для лечения и реабилитации больных и пострадавших

##### 2. Основным средством ЛФК является:

- a. физическое упражнение;
- b. закаливающие процедуры;
- c. механотерапия;
- d. трудотерапия.

**3. Механизмы лечебного действия физических упражнений:**

- a. психологический, общебиологический, физиологический и социальный.
- b. восстановительного влияния, заместительного действия, формирования компенсаций и оптимизация функций.
- c. тонизирующего, трофического действий, формирования компенсаций и оптимизация функций.
- d. все перечисленные.

**4. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:**

- a. снятия утомления мышц;
- b. понижения мышечного тонуса;
- c. нормализации дыхательного акта;
- d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

**5. Осанка – это:**

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

**6. Противопоказания к выполнению движений:**

- a. тяжелая черепно-мозговая травма, инфаркт миокарда, недержание мочи, беременность.
- b. угрожающее жизни тяжелое состояние, самопроизвольные боли, опасность кровотечений, инородные тела вблизи жизненно важных органов, гнойные очаги.

**7. Кифоз – это:**

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

**8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?**

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

**9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:**

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

**10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?**

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

**11. Сколиоз – это:**

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

**12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:**

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

**13. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:**

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

**14. Корректирующие упражнения направлены на:**

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

**15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?**

- a. стенокардия напряжения межприступный период;
- b. тахикардия стадия декомпенсации;
- c. острый инфаркт миокарда.

**16. Признаком гипертонии является, когда артериальное давление:**

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

**17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?**

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

**18. Средства ЛФК при бронхиальной астме:**

a. дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, простейшие гимнастические упражнения, диафрагмальное дыхание, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, массаж грудной клетки и мышц верхних конечностей.

b. дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, простейшие гимнастические упражнения, грудное дыхание, упражнения на укрепление мышц тазового дна, массаж грудной клетки, мышц верхних конечностей.

c. дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, простейшие гимнастические упражнения, диафрагмальное дыхание, упражнения для укрепления мышц шеи и верхних конечностей, массаж грудной клетки и мышц верхних конечностей.

**19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:**

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

**20. Спланхноптоз, это:**

- a. опущение желудка;
- b. опущение органов брюшной полости;
- c. опущение кишечника.

**21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?**

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

**22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?**

- a. дыхательная недостаточность;
- b. сердечная недостаточность;
- c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

**23. Задачи ЛФК при плоскостопии:**

- a. общее укрепление организма, исправление деформации стопы, укрепление мышц стопы и голени.
- b. борьба с последствиями гиподинамии, исправление деформации стопы, укрепление мышц стопы и голени.
- c. исправление деформации стопы, оптимизация работы внутренних органов, тренировка равновесия.

**24. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:**

- a. прогрессирующим заболеванием;
- b. не прогрессирующим заболеванием;
- c. медленно прогрессирующим.

**25. Задачи ЛФК в третьем триместре беременности:**

- a. устранить застойные явления в малом тазу, нижних конечностях, улучшить кровоснабжение органов малого таза и плода, поддержка двигательной активности, выработка навыков дыхания в родах.
- b. общее оздоровление, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышц промежности, выработка навыков дыхания в родах.
- c. выработка навыков дыхания в родах, тренировка грудного дыхания, повышение подвижности крестцово-подвздошных сочленений, укрепление мышц промежности.

**Критерии оценки:**

- «5» баллов – 22-25 правильных ответов
- «4» балла – 18-21 правильных ответов
- «3» балла – 14-17 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 14 правильных ответов.

**6. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

**Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова.-8-е изд., испр. М.: ИЦ Академия, 2012. - 416с.

**Дополнительная литература:**

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с.

3. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. — М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. — 598 с

4. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков учеб. пособие. – М.: Академия, 2006. – 176с.

5. Кошелев, Ю.Н. Лечебная физическая культура. Часть 1 : учеб. пособ. / Ю.Н. Кошелев. – Воронеж, ВГИФК, 2010. – 115 с.

6. Лечебная физическая культура / Елифанов В.А. и др. 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.



7. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: ЭКСМО. – 2003. – 507с.

8. Хрущев, С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. вузов /С.В. Хрущев, О.И. Симонова. – М.: Академия, 2006. – 304с.

#### **Нормативно-правовая документация:**

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 № 145-ФЗ);

11. Приказ от 25 августа 2014 г. №726 «О внесении изменений в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности, утвержденный Приказом Минспорта России от 14 октября 2013 г. № 801»;

12. Приказ Минздрава России от 29.12.2012 № 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации». Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2013 г. №27276.

#### **Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):**

13. <https://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/> Books med медицинская электронная библиотека

14. <http://www.studmedlib.ru/> Консультант врача (электронная библиотека)

15. <https://www.rosmedlib.ru/> Электронная медицинская библиотека

16. <http://elibrarv.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY

17. <http://www.scopus.com/> Scopus [Electronic resource] / Elsevier Inc., Reed Elsevier. - Philadelphia:Elsevier B.V., PA. - URL:

18. <http://search.ebscohost.com/> MEDLINE Complete EBSCO [Электронный ресурс]

19. <http://www.edu.ru/index.php/> Российское образование. Федеральный образовательный портал

20. <http://www.science-education.ru/ru/issue/index/> Современные проблемы науки и образования

21. <http://Минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ

22. [www.vgifk.ru/](http://www.vgifk.ru/) Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК)

23. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант плюс»

24. <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/> Культура физическая и здоровье

25. <http://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт (журнал)

## **6. УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДПП ПК**

### **6.1. Кадровое обеспечение ДПП ПК**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГАС», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

### **6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение ДПП ПК**

Организация располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам. Материально-техническая база позволяет обеспечить проведение всех видов учебно-практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения имеет индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда организации обеспечивает доступ к рабочей программе ДПП ПК, учебному плану, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в программе. Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и надлежащей квалификацией работников, использующих и поддерживающих ее.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современные технологии и методики лечебной физической культуры» предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий;
- физкультурно-оздоровительного комплекса для проведения практических занятий.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, и другие помещения, необходимые для занятий.