

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию,  
стандартизации и цифровизации  
образовательного процесса,  
к.п.н., доцент

  
О.А. Клестова  
« 21 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

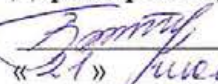
Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК», д.п.н.,  
профессор

  
С.Г. Сериков

« 30 » июня 2023 г.  
(протокол №12 заседания  
ученого совета от 30 июня 2023 г.)



Директор МРЦПК и ППК, доцент

  
В.Я. Ботнер  
« 21 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Челябинск  
2023

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                               | 3  |
| 1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....             | 3  |
| 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                    | 4  |
| 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....                       | 5  |
| 1.4. Планируемые результаты обучения.....   | 5  |
| 1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....   | 10 |
| 1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....  | 10 |
| 1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 10 |
| 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....   | 11 |
| 2.1. Календарный учебный график.....  | 12 |
| 2.2. Учебный план.....  | 13 |
| 2.3. Рабочие программы учебных разделов.....  | 15 |
| 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                | 20 |
| 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                           | 25 |
| 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....  | 37 |
| 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....                                       | 38 |

## 1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В настоящее время возрастает актуальность изучения вопросов реабилитации физическими методами, в частности клинико-физиологического воздействия средств лечебной физической культуры (далее - ЛФК) на организм. Средства физической культуры повышают компенсаторные возможности организма, тем самым способствуя восстановлению здоровья и повышению адаптации организма к физическим нагрузкам, улучшению социальной адаптации. Лечебная физическая культура занимает важное место в системе лечения и восстановления больных после целого ряда заболеваний и травм. Особую важность приобретает индивидуальный подбор и дозирование нагрузок, а также врачебный контроль в процессе занятий ЛФК и оценка их эффективности.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» (далее - ДПП ПК) разработана для инструкторов-методистов по лечебной физкультуре с учетом требований Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»:

| Должность                 | Инструктор-методист по лечебной физкультуре (ЕКС)  |
|---------------------------|--|
| Требования к квалификации | Высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и дополнительная подготовка по лечебной физкультуре и спортивной медицине без предъявления требований к стажу работы   |
| Должностные обязанности   | Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами. Осуществляет в медицинской организации методическое руководство средним медицинским персоналом (инструкторы по лечебной физкультуре, медицинские сестры). Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности больных и инвалидов. Участвует в работе по повышению квалификации среднего медицинского персонала. Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур. Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях. Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни. |

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативно-правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Лечебная физическая культура» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель реализации ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций специалистов сферы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в области лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах, необходимых для повышения профессионального уровня слушателей и выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

| Вид профессиональной деятельности                 | Трудовые функции<br>(Должностные обязанности (ЕКС))  |
|---|--|
| Реабилитационная (восстановительная) деятельность | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами</li> <li>– Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекция нарушений двигательной активности больных и инвалидов</li> <li>– Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности</li> <li>– Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур</li> <li>– Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях</li> </ul> |
| Профилактическая деятельность                     | Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни  |

Задачи ДПП ПК:

1. Изучение слушателями современных методик организации и проведения занятий по лечебной физической культуре, практического использования новых технических средств реабилитации.
2. Изучение организации процесса реабилитации в медицинских, профилактических и оздоровительных учреждениях.
3. Ознакомить с методами оценки эффективности проводимых реабилитационных мероприятий (программ лечебной физической культуры).
4. Формирование поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта и (или) физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. 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.

Программа предназначена для инструкторов-методистов по лечебной физкультуре оздоровительных, лечебно-профилактических учреждений, имеющих высшее образование в сфере физической культуры и спорта и (или) адаптивной физической культуры.

Поступающие на обучение по ДПП ПК слушатели, должны обладать исходным уровнем подготовки, который включает в себя знания, предусмотренные базовым уровнем подготовки по направлениям «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальностям «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», включающие в себя способность:

- использовать в ежедневной профессиональной деятельности нормативные документы, регламентирующие работу инструктора-методиста лечебной физкультуры;
- выбирать средства, формы и дозировки физической нагрузки пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма;
- определять режимы двигательной активности больных в лечебно-профилактических учреждениях;
- анализировать эффективность лечебной физкультуры.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Основной целью профессиональной деятельности инструктора-методиста ЛФК является организационно-методическое обеспечение восстановления физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности средствами лечебной физической культуры.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» направлена на совершенствование у слушателей следующих компетенций (перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации с учетом требований к должностным обязанностям инструктора-методиста по лечебной физкультуре, определенных Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» (приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»):

реабилитационная (восстановительная) деятельность:

– способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-8);

– способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-1);

профилактическая деятельность:

– способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) (ОПК-10), необходимых для повышения профессионального уровня специалистов и выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

| Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта |   |                          |  |   |
|---|---|--------------------------|--|---|
| Виды деятельности   | Должностные обязанности (трудовые функции)  | Компетенции              | Знания   | Умения  |
| Реабилитационная (восстановительная) деятельность   | <p>Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами</p> <p>Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности больных и инвалидов</p> <p>Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности</p> <p>Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур</p> <p>Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях</p> | <p>ОПК-8</p> <p>ПК-1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- клинической симптоматики основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- методы исследования и оценки физического развития и работоспособности;</li> <li>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека;</li> <li>- законов и нормативной документации, действующих в системе здравоохранения;</li> <li>- теории и методики физического воспитания;</li> <li>- современные способы организации занятий лечебной физической культурой при различных нарушениях функций организма;</li> <li>- содержание двигательных режимов;</li> <li>- методы влияния на патологический процесс различных процедур и комплексов лечебной физкультуры;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять показатели функционального и физического состояния организма в норме и патологии;</li> <li>- выбрать средства, формы и дозировки физической нагрузки пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма;</li> <li>- проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- анализировать эффективность лечебной физкультуры и</li> </ul> |

| Виды деятельности | Должностные обязанности<br>(трудовые функции) | Компетенции | Знания   | Умения   |
|-------------------|---|-------------|--|--|
|                   |   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физической культуре;</li> <li>- порядок составления плана проведения групповых и индивидуальных занятий;</li> <li>- этапы, периоды и режимы двигательной активности;</li> <li>- средства, ускоряющие процесс восстановления;</li> <li>- основные методики восстановления лиц с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>массажа;</li> <li>- планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной физкультуре по утвержденным программам и методикам;</li> <li>- использовать современное медицинское, спортивное, реабилитационное оборудование в практике лечебной физкультуры;</li> <li>- вести необходимую учетную и отчетную документацию и представлять отчет о работе в установленном порядке;</li> <li>- анализировать состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывать предложения по повышению ее эффективности.</li> <li>- составлять и модифицировать комплексы восстановительных мероприятий, учитывая диагноз, наличие осложнений, возраст и состояние тренированности организма;</li> <li>- использовать различные методики восстановления лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок</li> </ul> |



| Виды деятельности             | Должностные обязанности<br>(трудовые функции)   | Компетенции | Знания  | Умения  |
|-------------------------------|---|-------------|---|---|
| Профилактическая деятельность | Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни | ОПК-10      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- клинические проявления вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания;</li> <li>- меры по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма</li> <li>- этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии;</li> <li>- особенности проведения профилактических, реабилитационных и компенсаторных программ при различной патологии;</li> <li>- основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущие к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне двигательной активности человека, устранению вредных привычек;</li> <li>- формы и методы пропаганды здорового образа жизни и санитарно-просветительной работы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- составить комплекс физических упражнений в сочетании с другими методами реабилитации, для предупреждения осложнений;</li> <li>- формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений, формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни</li> </ul> |

В результате освоения программы слушатель должен:  
усовершенствовать следующие необходимые **знания**:

- общих основ лечебной физической культуры (ЛФК) (особенности метода ЛФК как основного средства физической реабилитации, общие показания и противопоказания к назначению ЛФК, средства, формы и методы проведения ЛФК, периоды и двигательные режимы в лечебно-профилактических учреждениях, способы дозирования физической нагрузки на занятиях, методы исследования и виды контроля эффективности ЛФК);
- основных проявлений различных патологических состояний;
- частных противопоказаний к применению ЛФК;
- особенности частных методик ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях;

усовершенствовать следующие необходимые **умения**:

- ставить общие и частные цели, задачи лечебной физической культуры при определенных заболеваниях и травмах;
- методически грамотно составлять комплексы физических упражнений с учетом диагноза и индивидуальных особенностей человека;
- проводить и анализировать занятие лечебной гимнастики.
- проводить оценку эффективности реабилитационного процесса.

В результате освоения программы слушатель **должен владеть**:

- навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;
- навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;
- методами определения степени воздействия физических упражнений на организм пациента с целью корректировки нагрузки и оценки эффективности проведения ЛФК;
- навыками составления реабилитационных, оздоровительных программ по предложенным видам, для лиц, с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- навыками подбора средств и форм лечебной физической культуры с целью составления коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля;
- навыками оценки эффективности коррекционно-восстановительных программ.

### **1.5 Нормативная трудоемкость дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативная трудоемкость ДПП ПК составляет 144 часа. Форма обучения – очная.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Лечебная физическая культура» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры спортивной медицины и физической реабилитации ФГБОУ ВО «УралГУФК», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на

условиях гражданско-правового договора.

Для организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Лечебная физическая культура» университет обеспечен необходимым перечнем учебных аудиторий.

Для проведения лекционных занятий используются аудитории учебного корпуса №3, которые оборудованы мультимедийной техникой. Для проведения практических занятий используются специализированные кабинеты, оснащенные техническим оборудованием, отвечающие действующим санитарным нормам, и научные лаборатории.

Так же используются:

Наглядные пособия (23 шт.):

- слуховой анализатор (б);
  - зрительный анализатор (б);
  - скелет (б);
  - череп / анатомическое строение головного мозга (ср);
  - эндокринный аппарат / дыхательная система (ср);
  - почки / печень (ср);
  - пищеварительная система / мочеполовая система (ср);
  - воспалительные нарушения тазобедренного и коленного сустава/язвы (ср);
  - хлыстовые травмы шеи / запястный синдром (ср);
  - плечо и локоть / тазобедренный и коленный сустав (ср);
  - нарушения позвоночника / эпилепсия (ср);
  - дыхательная система и астма / инсульт (ср);
  - нервная система / вегетативная нервная система (ср);
  - стопы и лодыжки / кисти рук и запястья (ср);
  - болезни сердца / болезни почек и мочевыводящих путей (ср);
  - остеопороз / травмы колена (ср);
  - воспалительные нарушения тазобедренного и коленного сустава / артрит (ср);
  - диабет / значение холестерина (м);
  - инсульт / сердечно-сосудистые заболевания (м);
  - болезни почек и мочевыводящих путей / болезни пищеварительной системы (м);
  - позвонки и позвоночный столб / голова и шея (м);
  - гипертония / болезни сердца (м);
  - нарушения позвоночника / хлыстовые травмы шеи (м).
- Учебные фильмы (11 шт.):
- ЛФК при травмах (цикл из шести занятий);
  - ЛФК при остеохондрозе;
  - ЛФК при заболеваниях суставов (фильм 1);
  - ЛФК при заболеваниях суставов (фильм 2);
  - силовая гимнастика;
  - ЛФК для будущих мам;
  - ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
  - ЛФК при артериальной гипертонии;
  - ЛФК в геронтологии;
  - механизм действия вытяжения позвоночника при грыжах и корешковых синдромах;

– атеросклероз.

Слушателям предоставляется возможность пользоваться учебными компьютерными классами.

Каждый слушатель обеспечивается доступом к библиотечным фондам. Слушатели имеют бесплатный доступ к электронным ресурсам на территории университета.

**2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

## 2.1 Календарный учебный график

| Виды учебной деятельности | Порядковый день месяца,<br>количество аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                           | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Аудиторная работа         | 6   | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 6 | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | -  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | -  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | -  | -  | 4  | -  |
| Самостоятельная работа    | -   | - | - | - | - | - | - | - | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Итоговая аттестация       | -   | - | - | - | - | - | - | - | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  |

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий, согласованным с заведующим кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации и утвержденным проректором по учебно-воспитательной работе ФГБОУ ВО «УралГУФК».

## 2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Уральский государственный университет физической культуры»  
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Лечебная физическая культура»**

| №<br>п/п | Наименование учебных дисциплин<br>(разделов, модулей), тем  | Трудоемкость<br>всего<br>в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: |           |                         |                           | Форма<br>контроля   |
|----------|---|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------------|---------------------|
|          |   |                                  | аудиторные занятия:                  |           |                         | самостоятельная<br>работа |                     |
|          |   |                                  | всего                                | лекции    | практические<br>занятия |                           |                     |
| <b>1</b> | <b>Общие основы лечебной физической культуры</b>  | <b>48</b>                        | <b>48</b>                            | <b>30</b> | <b>18</b>               | –                         | <b>тестирование</b> |
| 1.1      | Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации  | 2                                | 2                                    | 2         | –                       | –                         |                     |
| 1.2      | Особенности метода лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре                              | 4                                | 4                                    | 2         | 2                       | –                         |                     |
| 1.3      | Организация работы специалиста по лечебной физической культуре  | 2                                | 2                                    | 2         | –                       | –                         |                     |
| 1.4      | Средства, формы и методы проведения лечебной физической культуры  | 6                                | 6                                    | 6         | –                       | –                         |                     |
| 1.5      | Периоды и двигательные режимы в лечебной физической культуре. Объемы нагрузки на занятиях в зависимости от периода и двигательного режима | 10                               | 10                                   | 10        | –                       | –                         |                     |
| 1.6      | Правила составления комплексов лечебной гимнастики  | 2                                | 2                                    | 2         | –                       | –                         |                     |
| 1.7      | Требования к составлению плана-конспекта и методика проведения занятия лечебной гимнастики  | 16                               | 16                                   | 4         | 14                      | –                         |                     |

| №<br>п/п | Наименование учебных дисциплин<br>(разделов, модулей), тем                                 | Трудоемкость<br>всего<br>в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: |           |                         |                           | Форма<br>контроля             |
|----------|--|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|
|          |  |                                  | аудиторные занятия:                  |           |                         | самостоятельная<br>работа |                               |
|          |  |                                  | всего                                | лекции    | практические<br>занятия |                           |                               |
| 1.8      | Методы исследования и контроль эффективности лечебной физической культуры                  | 6                                | 6                                    | 2         | 4                       | –                         |                               |
| <b>2</b> | <b>Частные методики лечебной физической культуры</b>                                       | <b>94</b>                        | <b>94</b>                            | <b>36</b> | <b>58</b>               | –                         | <b>тестирование</b>           |
| 2.1      | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                  | 16                               | 16                                   | 6         | 10                      | –                         |                               |
| 2.2      | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                              | 8                                | 8                                    | 4         | 4                       | –                         |                               |
| 2.3      | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения                          | 6                                | 6                                    | 2         | 4                       | –                         |                               |
| 2.4      | Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ                                 | 8                                | 8                                    | 4         | 4                       | –                         |                               |
| 2.5      | Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей                  | 6                                | 6                                    | 2         | 4                       | –                         |                               |
| 2.6      | Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии                                    | 6                                | 6                                    | 2         | 4                       | –                         |                               |
| 2.7      | Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата | 30                               | 30                                   | 10        | 20                      |                           |                               |
| 2.8      | Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы               | 14                               | 14                                   | 6         | 8                       | –                         |                               |
|          | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>2</b>                         |                                      |           |                         |                           | <b>Зачет<br/>тестирование</b> |
|          | <b>Итого</b>   | <b>144</b>                       | <b>142</b>                           | <b>66</b> | <b>76</b>               |                           |                               |

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Общие основы лечебной физической культуры (48 часов)

#### Тема 1.1 Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации (2 часа)

Место ЛФК в системе физической реабилитации. ЛФК как метод неспецифической патогенетической терапии и средство медицинской, социальной реабилитации.

#### Тема 1.2 Особенности метода лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к лечебной физкультуре (4 часа)

Определение лечебной физической культуры. Краткая история и организация ЛФК. Основные понятия. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

#### 1.3 Организация работы специалиста по ЛФК (2 часа)

Нормативная документация, регламентирующая деятельность инструктора-методиста по ЛФК. Материальная база и документация для отделений и кабинетов ЛФК. Планирование нагрузки кабинета ЛФК.

#### Тема 1.4 Средства, формы и методы лечебной физической культуры (6 часов)

Понятия «средства ЛФК», «формы ЛФК». Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация физических упражнений. Общие требования к методике применения физических упражнений. Характеристика средств ЛФК (физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, восхождения, занятия на тренажерах, плавание. Формы ЛФК (утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, лечебное плавание, гидрокинезотерапия, механотерапия, трудотерапия, ходьба и скандинавская ходьба, игры). Использование комбинаций различных средств и форм при профилактике и лечении заболеваний различной этиологии.

#### Тема 1.5 Периоды и двигательные режимы в ЛФК. Объемы нагрузки на занятиях в зависимости от периода и двигательного режима (10 часов)

Характеристика периодов ЛФК. Задачи периодов ЛФК. Режимы двигательной активности. Характеристики типовых лечебных режимов. Способы дозирования физической нагрузки на занятиях ЛФК.

#### Тема 1.6 Правила составления комплексов лечебной гимнастики (2 часа)

Правила составления схемы и конспекта урока ЛФК. Алгоритм ведения формы 042/у.

#### Тема 1.7 Требования к составлению плана-конспекта и методика проведения занятия лечебной гимнастики (16 часов)

Составление плана-конспекта для проведения занятия ЛФК. Методика проведения занятия лечебной гимнастики.

#### Тема 1.8 Методы исследования и контроль эффективности ЛФК (6 часов)

Формы контроля эффективности занятия ЛФК. Методы исследования эффективности, в т.ч. лабораторные методы.

#### Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия   | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 1.2        | Роль ЛФК в комплексном лечении больных на различных этапах реабилитации. Показания и противопоказания к ЛФК  | 2                    |
| 1.7        | Подбор методики и проведение занятий ЛФК. Составление плана-конспекта и проведение занятия ЛФК. Составление плана-конспекта занятия с использованием гимнастического оборудования. | 12                   |
| 1.8        | Тестовый контроль эффективности методов ЛФК  | 4                    |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу Самостоятельная работа по разделу ДПП ПК не предусмотрена.

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль по учебному разделу проводится в виде тестирования по вопросам изученных тем.

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М. : ВЛАДОС, 2016. – 530 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта-Наука, 2011. – 76 с. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов. – Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С. Н. Попов. – Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
4. Приказ Минздрава России от 29.12.2012 N 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации». Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2013 г. N 27276.

Дополнительная литература:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физкультура / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
2. Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация / В. А. Епифанов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Медпресс-информ, 2008. – 352 с.
3. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 187 с.
4. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 350 с.
5. Кутишенко, А. В. Общие основы лечебной физкультуры : учеб.-метод. пособие / А. В. Кутишенко, О. Н. Кондакова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 108 с.
6. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – 464 с.
7. Сназин, В. Я. Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / В. Я. Сназин. – Агентство «Социальный проект», 2012. – 268 с.
8. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 447 с.
9. Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 253 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог библиотеки УралГУФК
2. Электронные медицинские книги. – Режим доступа : <http://www.sportmedicine.ru/books.php>
3. <http://www.sportmedicine.ru/> – сайт по спортивной медицине и реабилитации
4. <http://www.rehabrus.ru/> – сайт Союз реабилитологов России
5. <https://www.rosminzdrav.ru/> – Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации

## Раздел 2 Частные методики лечебной физической культуры (94 часа)

### Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (16 часов)

Основные клинические данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, артериальная гипертония, пороки сердца, гипотоническая болезнь, ревматизм, сердечная недостаточность,



атеросклероз, нейроциркуляторная дистония, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен нижних конечностей). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Роль ЛФК в современной системе реабилитации заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Тема 2.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (8 часов)**

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (бронхит, пневмония, плеврит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, абсцесс легкого, пневмокониозы). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

**Тема 2.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения (6 часов)**

Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии кишечника и желчевыводящих путей, спланхоптоз, холецистит, желчнокаменная болезнь). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

**Тема 2.4 Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ (8 часов)**

Характеристика расстройств обмена веществ: белкового, жирового, углеводного. Основные клинические данные о заболеваниях, возникающих при этих расстройствах (ожирение, сахарный диабет, подагра). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

**Тема 2.5 Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (6 часов)**

Основные клинические данные о заболеваниях почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

**Тема 2.6 Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии (6 часов)**

Анатомо-физиологические особенности женских половых органов в разные возрастные периоды. Патология репродуктивной системы в разные возрастные периоды. ЛФК при гинекологических заболеваниях. Общие задачи, средства, формы лечебной гимнастики при беременности.

**Тема 2.7 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (30 часов)**

Основные клинические данные о заболеваниях суставов (артрозы, артриты, болезнь Бехтерева, остеохондроз позвоночника). Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Понятие о травме и травматической болезни. Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата и их основные клинические проявления. Частные показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей (краткие данные о деформациях ОДА у детей (мышечная кривошея, врожденный вывих бедра и дисплазия тазобедренных суставов, нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие). Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий в медицинских учреждениях, в школах, на дому.

**Тема 2.8 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы (14 часов)**

Данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при расстройствах движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной

системы.

Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения и травмах спинного мозга. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.

Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основные клинические данные о неврозах (неврастения, психастения, истерия).

#### Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия   | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 2.1        | Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара, санатория и поликлиники   | 8                    |
| 2.1        | Использование тренажеров в реабилитации последствий инсультов и инфарктов  | 2                    |
| 2.2        | Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания на стационарном, поликлиническом и санаторном этапах   | 2                    |
| 2.2        | Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги в физической реабилитации заболеваний органов дыхания   | 2                    |
| 2.3        | Особенности методики ЛФК при отдельных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Роль ЛФК на стационарном, поликлиническом и санаторном этапах реабилитации   | 4                    |
| 2.4        | Особенности методики ЛФК при отдельных видах нарушений обмена веществ. Механизмы лечебного действия температурных факторов – сауна-терапия при ожирении  | 2                    |
| 2.4        | Пассивные средства ЛФК при нарушениях обмена веществ   | 2                    |
| 2.5        | Спиральная гимнастика в оздоровлении и профилактике заболеваний почек  | 4                    |
| 2.6        | ЛФК при различных заболеваниях репродуктивной системы женщин в разные возрастные периоды   | 2                    |
| 2.6        | ЛФК в акушерстве (подготовка к родам, в родах, в послеродовый период)  | 2                    |
| 2.7        | Особенности методики ЛФК при повреждении мягких тканей (мышц, связок, сухожилий), переломах костей (конечностей, таза, позвоночника), повреждениях суставов (плечевого, локтевого, коленного, голеностопного) в зависимости от метода лечения (оперативное и консервативное – гипс, металлосинтез, вытяжение). Использование аппаратов и тренажеров в реабилитации заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата | 8                    |
| 2.7        | Реабилитационный Пилатес при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата   | 2                    |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 2.7 | Суставная гимнастика в реабилитации пациентов с повреждениями опорно-двигательного аппарата  | 6 |
| 2.7 | Частная методика ЛФК при недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей   | 4 |
| 2.8 | Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга                 | 2 |
| 2.8 | Физическая реабилитация детей с перинатальным поражением центральной нервной системы   | 2 |
| 2.8 | Применение тренажеров в реабилитации заболеваний нервной системы. Особенности методики «подвесные системы» при заболеваниях и повреждениях нервной системы | 4 |

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа по разделу ДПП ПК не предусмотрена.

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Текущий контроль по учебному разделу проводится в виде тестирования по вопросам изученных тем.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### **Основная литература:**

1. Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова. М. : ГЭОТАР Медиа, 2009. – 176 с.
2. Быковская, Т. Ю. Виды реабилитации : физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учебн.пособие под общ.ред. Б. В. Кабарухина / Т. Ю. Быковская. –Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 557с.Епифанов, В. А. Восстановительная медицина / В. А. Епифанов. – М., 2007. –592 с.
3. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
4. Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. –Ростов н/Д: Феникс, 2016. –253 с
5. Физическая реабилитация : в 2 т. : учебник / под общ. ред. С.Н. Попова. – М. : Академия, 2013. – Т. 1. – 284 с.
6. Физическая реабилитация : в 2 т. : учебник / под общ. ред. С.Н. Попова. – М. : Академия, 2013. – Т. 2. – 304 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Абрамченко, В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2007. – 220 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А.И. Алгазин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010.– 144 с.
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 389 с.
4. Батаговская, Т. А. Лечебная физкультура для лиц пожилого возраста с инволютивными изменениями ЦНС : метод. пособие / Т. А. Батаговская, Ф. И. Василенко, А. Э. Батуева; УралГУФК. – Челябинск: Уральская академия, 2011. – 28 с.
5. Бирюков, А. А. Спортивный массаж: учебник / А. А. Бирюков. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 570 с.
6. Бузунов, А. Ф. Формирование соматических последствий адаптационного синдрома. Цена цивилизации / А. Ф. Бузунов. – М. : Практическая медицина, 2010. – 352с.
7. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учеб. пособие / Т. Ю. Быковская, А. Б. Кабарухин, Л. А. Семенов и др.; под ред. Б. В.

Кабарухина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 557 с.

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

9. Каложнова, И. А. Лечебная физкультура / И. А. Каложнова, О. В. Перепелова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 349 с.

10. Королева, М. Легкий путь к стройности / М. Королева. – М. : АСТ; СПб. : Астрель-СПб., 2012. – 190 с.

11. Милкокова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милкокова, Т. А. Евдокимова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. – 991 с.

12. Перемазова, Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. рекомендации / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 39 с.

13. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб., Питер, 2013. – 80 с.

14. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.

15. Сазонова, Е. А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений : учеб.-метод. пособие / Е. А. Сазонова, А. В. Тен, Н. А. Шабаршова ; под общ. ред. Е. А. Сазоновой ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 56 с.

16. Сназин, В. Я. Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / В. Я. Сназин. – Агентство «Социальный проект», 2012. – 268 с.

17. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 447 с.

18. Тихонова, В. И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В. И. Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.

19. Хван, Ю. Е. Программа самовосстановления организма – Ю. Е. Хван. – СПб. : Питер, 2010. – 224 с.

20. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания : учеб. Пособие / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М. : Академия, 2006. – 304 с.

Другие информационные ресурсы:

1 Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – Режим доступа : <http://www.sportmed.ru/journal.html>.

2 Научно-практический журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина». – Режим доступа : <http://lfksport.ru/archive/>.

3 Онлайн-журнал «Реабилитация». – Режим доступа : [http://www.farosplus.ru/index.htm?reabil/reabil\\_base.htm](http://www.farosplus.ru/index.htm?reabil/reabil_base.htm).

4 Онлайн-журнал «Healthy Nation (Здоровье нации)». Медицинская реабилитация. – Режим доступа : [http://www.healthynation.ru/pdf/issues/hn\\_okt\\_12\\_03\\_10.pdf](http://www.healthynation.ru/pdf/issues/hn_okt_12_03_10.pdf)

5 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> - электронный каталог библиотеки УралГУФК

6 Электронные медицинские книги. – Режим доступа : <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

7. EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний – <http://search.epnet.com>

**3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

| №<br>п/п | Наименование<br>учебных<br>разделов                | Освоенные/<br>усовершенствованные<br>компетенции | Должен знать   | Должен уметь  | Должен владеть  |
|----------|--|--|--|---|---|
| 1        | Общие основы<br>лечебной<br>физической<br>культуры | ОПК-8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, действующие в сфере здравоохранения;</li> <li>– роль и место адаптивного физического воспитания в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>– методы исследования и оценки физического развития и работоспособности;</li> <li>– клиническую симптоматику основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>– закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</li> <li>– особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять показатели функционального и физического состояния организма в норме и патологии;</li> <li>– формулировать задачи (коррекционные, профилактические, оздоровительные), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;</li> <li>– разрабатывать современные технологии проведения занятий в адаптивном физическом воспитании; приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов лечебной физкультуры, предложенных в видах реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>– методами определения степени воздействия физических упражнений на организм пациента с целью корректировки нагрузки и оценки эффективности проведения лечебной физкультуры;</li> <li>– методиками проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры.</li> </ul> |

| № п/п | Наименование учебных разделов | Освоенные/усовершенствованные компетенции | Должен знать   | Должен уметь  | Должен владеть   |
|-------|-------------------------------|---|--|---|--|
|       |                               | ПК-1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, действующие в сфере здравоохранения;</li> <li>– содержание двигательных режимов;</li> <li>– современные способы организации занятий лечебной физической культурой при различных нарушениях функций организма;</li> <li>– показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физической культуре;</li> <li>– порядок составления плана проведения групповых и индивидуальных занятий</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбрать пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма средства, формы и дозировку физической нагрузки;</li> <li>– планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной физкультуре по утвержденным программам и методикам;</li> <li>– проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с ОВЗ;</li> <li>– анализировать эффективность ЛФК и массажа;</li> <li>– использовать современное реабилитационное, медицинское, спортивное оборудование в практике лечебной физкультуры;</li> <li>– вести необходимую учетную и отчетную документацию и представлять отчет о работе в установленном порядке;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания, развития осложнений</li> </ul> |

| №<br>п/п | Наименование<br>учебных<br>разделов           | Освоенные/<br>усовершенствованные<br>компетенции | Должен знать   | Должен уметь   | Должен владеть  |
|----------|---|--|--|--|---|
|          |   |  |  | – анализировать состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывать предложения по повышению ее эффективности  |   |
| 2        | Частные методики лечебной физической культуры | ПК-1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, действующие в сфере здравоохранения;</li> <li>– содержание двигательных режимов;</li> <li>– современные способы организации занятий лечебной физической культурой при различных нарушениях функций организма;</li> <li>– показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физической культуре;</li> <li>– порядок составления плана проведения групповых и индивидуальных занятий;</li> <li>– этапы, периоды и режимы двигательной активности;</li> <li>– средства, ускоряющие процесс восстановления;</li> <li>– основные методики восста-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбрать пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма средства, формы и дозировку физической нагрузки;</li> <li>– планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной физкультуре по утвержденным программам и методикам;</li> <li>– проводить комплексы физических упражнений;</li> <li>– анализировать эффективность лечебной физкультуры;</li> <li>– использовать современное реабилитационное, медицинское оборудование в практике ЛФК;</li> <li>– вести необходимую учетную и отчетную документацию и представлять отчет о работе в установленном порядке;</li> <li>– анализировать состояние методической работы по ЛФК и разрабатывать предложения по повышению ее эффективности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами влияния на патологический процесс различных процедур и комплексов лечебной физкультуры;</li> <li>– различными методиками восстановления лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок</li> </ul> |

| №<br>п/п | Наименование<br>учебных<br>разделов | Освоенные/<br>усовершенствованные<br>компетенции | Должен знать  | Должен уметь  | Должен владеть  |
|----------|-------------------------------------|--|---|---|---|
|          |                                     |  | новления лиц с отклонениями в состоянии здоровья  | – составлять и модифицировать комплексы восстановительных мероприятий, учитывая диагноз, наличие осложнений, возраст и состояние тренированности организма  |   |
|          |                                     | ОПК-10   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии, клинические проявления вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания;</li> <li>– меры по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма;</li> <li>– особенности проведения профилактических программ при различной патологии;</li> <li>– основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущие к формированию навыков ЗОЖ, способствующих поддержанию на должном уровне двигательной активности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания;</li> <li>– составить комплекс физических упражнений в сочетании с другими методами реабилитации, для предупреждения осложнений;</li> <li>– формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений, формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными принципами проведения гигиенических мероприятий оздоровительного характера, способствующих укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущих к формированию навыков ЗОЖ, способствующих поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек</li> <li>– навыками применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний.</li> </ul> |



#### 4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В текущем контроле знаний слушателей в качестве контролируемых элементов в каждом разделе ДПП ПК используются задания или тесты (не менее 1 теста или 1 задания, содержащего не менее 4 вариантов ответов, для каждой темы занятия).

Итоговая аттестация слушателей представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися ДПП ПК.

Итоговая аттестация является обязательной для слушателей, завершающих обучение по ДПП ПК.

Формой итогового контроля является тестирование, содержащее вопросы по всем разделам и темам ДПП ПК.

Оценка уровня освоения ДПП ПК осуществляется аттестационной комиссией в форме зачёта и определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено». Общее количество вопросов принимается за 100 %, оценка выставляется по значению соотношения правильных ответов к общему количеству вопросов в процентах.

Отметку «зачтено» получает слушатель, показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, изучивший литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

Отметку «не зачтено» получает слушатель, не показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, допустивший серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившийся с ответами на вопросы, выносимые на итоговую аттестацию.

Критерии оценивания:

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| Зачет   | 70 % правильных ответов       |
| Незачет | менее 70 % правильных ответов |

#### Тестовые задания

для итоговой аттестации слушателей, обучающихся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Лечебная физическая культура»

##### 1. Температура в кабинете ЛФК?

- А) 24-25°C;
- Б) 22-23°C;
- В) 16-17°C;
- Г) 20-21°C.

##### 2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного при ЛФК?

- А) 2 кв.м;
- Б) 4 кв.м;
- В) 5 кв.м;
- Г) 3 кв.м.

##### 3. Выделите основные средства ЛФК?

- А) физические упражнения;
- Б) подвижные игры;
- В) закаливающие процедуры;
- Г) плавание.

##### 4. Физические упражнения оказывают:

- А) расслабляющее действие;
- Б) тонизирующее (стимулирующее) действие;
- В) трофическое (компенсаторное) действие;

Г) все верно.

**5. К группам физических упражнений в ЛФК не относятся:**

- А) гимнастические упражнения;
- Б) спортивно-прикладные упражнения;
- В) игры;
- Г) тренировочные упражнения.

**6. К динамическим упражнениям по признаку активности не относятся:**

- А) активные упражнения;
- Б) пассивные упражнения;
- В) упражнения на расслабление;
- Г) активно-пассивные.

**7. Терренкур – это:**

- А) бросание и ловля мяча;
- Б) гребля;
- В) ходьба на лыжах;
- Г) дозированное восхождение.

**8. Медленной считается ходьба со скоростью:**

- А) 30-40 шагов в минуту;
- Б) 50-70 шагов в минуту;
- В) 60-80 шагов в минуту;
- Г) 80-100 шагов в минуту.

**9. Средней по темпу считается ходьба со скоростью:**

- А) 30-40 шагов в минуту;
- Б) 50-70 шагов в минуту;
- В) 60-80 шагов в минуту;
- Г) 80-100 шагов в минуту.

**10. Нагрузки в тестах Купера носят так называемый «глобальный» характер, то есть при их выполнении в работу включено более:**

- А) 2/3 мышечной массы;
- Б) 1/3 мышечной массы;
- В) 1/2 мышечной массы;
- Г) 1/4 мышечной массы.

**11. Наиболее физиологическим статическим дыхательным упражнением считается:**

- А) ключичное (верхнее-грудное);
- Б) реберное (нижнегрудное);
- В) брюшное (диафрагмальное);
- Г) полное.

**12. Точность выполнения упражнения:**

- А) увеличивает нагрузку;
- Б) уменьшает нагрузку;
- В) вначале увеличивает, затем уменьшает нагрузки;
- Г) вначале уменьшает, затем увеличивает нагрузку.

**13. Основная задача ЛФК при строгом постельном режиме:**

- А) адаптация к бытовым нагрузкам;
- Б) формирование компенсаций;
- В) восстановление функции поврежденного органа;
- Г) борьба с застойными явлениями.

**14. Плотность нагрузки в стационаре:**

- А) 30-40%;
- Б) 40-50%;
- В) 50-60%;
- Г) 75-85%;

**15. Плотность нагрузки в санаторно-курортных условиях:**

- А) 30-40%;
- Б) 40-50%;
- В) 50-60%;
- Г) 75-85%;

**16. При упражнениях малой интенсивности соотношение дыхательных упражнений:**

- А) 1:1;
- Б) 1:2; 1:3;
- В) 1:4;
- Г) 1:5.

**17. При упражнениях умеренной интенсивности соотношение дыхательных упражнений:**

- А) 1:1;
- Б) 1:2; 1:3;
- В) 1:4;
- Г) 1:5.

**18. При упражнениях максимальной интенсивности соотношение дыхательных упражнений:**

- А) 1:1;
- Б) 1:2; 1:3;
- В) 1:4;
- Г) 1:5.

**19. Когда нет выраженных отклонений в функциях различных органов и систем, применяется:**

- А) тренирующий режим ЛФК;
- Б) щадяще-тренировочный режим ЛФК;
- В) щадящий режим ЛФК;
- Г) строгий щадящий режим ЛФК.

**20. Каждое занятие ЛФК не включает этап:**

- А) подготовительный;
- Б) тренировочный;
- В) основной;
- Г) заключительный.

**21. Вводный раздел занятия ЛФК занимает:**

- А) 10-20% занятия;
- Б) 30-40% занятия;
- В) 40-50% занятия;
- Г) 60-80% занятия.

**22. Основной раздел занятия ЛФК занимает:**

- А) 10-20% занятия;
- Б) 30-40% занятия;
- В) 40-50% занятия;
- Г) 60-80% занятия.

**23. Задание на соответствие**

**Установите соответствия между правыми и левыми ячейками таблицы:**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. Двигательный режим | А. Совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе в котором они живут   |
| 2. Компенсация        | Б. Активный метод восстановления трудоспособности больного   |
| 3. Трудотерапия       | В. Комплекс лечебных, профилактических и восстановительных упражнений с помощью специальных средств с целью улучшения подвижности суставов, отдельных мышц и их групп для увеличения функциональной адаптации больного   |
| 4. Механотерапия      | Г. Совокупность двигательной активности данного человека в течение определенного периода времени   |
| 5. Контрактура        | Д. Ограничение подвижности в суставе, обусловленное рубцовым стягиванием кожи (дерматогенная), укорочением сухожилий (сухожильная), заболеваниями мышц (миогенная) или сустава (артрогенная), нарушением артериального кровотока в конечности (ишемическая), болевым рефлексом и др. |
| 6. Реабилитация       | Е. Временное или постоянное замещение нарушенных функций   |

**24. Определению «... - хроническое заболевание, характеризующееся поражением крупных и средних артерий, вследствие накопления избытка липидов во внутренней оболочке сосудов, образования фиброзной ткани и др. изменениями в сосудах» соответствует:**

- А) острый инфаркт миокарда;
- Б) атеросклероз;
- В) ишемическая болезнь сердца (ИБС);
- Г) бронхиальная астма.

**25. Ишемическое повреждение миокарда происходит в результате:**

- А) обструкции бронхов;
- Б) дефицита кислорода в кардиомиоцитах;
- В) деформации опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- Г) спаечного процесса в грудной полости.

**26. К хроническим формам ИБС относят:**

- А) инфаркт миокарда;
- Б) хроническую обструктивную болезнь легких;
- В) стенокардию;
- Г) острую сердечную недостаточность.

**27. К острым формам ИБС относят:**

- А) атеросклероз;
- Б) стенокардию;
- В) инфаркт миокарда;
- Г) гипертоническую болезнь.

**28. Специальные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:**

- А) на мелкие мышечные группы;
- Б) изометрические;
- В) дренажные;
- Г) с отягощением.

**29. Упражнения, способствующие снижению артериального давления:**

- А) статические;
- Б) скоростно-силовые;
- В) дыхательные с удлинением выдоха;
- Г) на растягивание.

**30. Специальные упражнения при гипотонической болезни, способствующие повышению артериального давления:**

- А) дыхательные;
- Б) динамического характера;
- В) изометрические;
- Г) на расслабление.

**31. Острый инфаркт миокарда. При постельном режиме включают:**

- А) упражнения для дистальных отделов конечностей;
- Б) дозированную ходьбу;
- В) терренкур;
- Г) статические упражнения.

**32. При ишемической болезни сердца противопоказаны:**

- А) динамические циклические нагрузки;
- Б) статическая работа;
- В) плавание;
- Г) упражнения на расслабление.

**33. При гипертонической болезни противопоказаны:**

- А) изометрические упражнения;
- Б) динамические циклические упражнения;
- В) дыхательные упражнения;
- Г) упражнения на расслабление.

**34. Признаки благоприятной реакции на физическую нагрузку процедуры лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:**

- А) резкое снижение артериального давления;
- Б) учащение ЧСС по сравнению с исходной на высоте нагрузки на 30 уд/мин;
- В) повышение САД на 20 – 40 мм. рт.ст.;
- Г) умеренное потоотделение.

**35. Определению «... - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся гиперреактивностью бронхов, кашлем, одышкой и приступами удушья, вызванными нарушением бронхиальной проходимости разной степени и длительности» соответствует:**

- А) пневмония;
- Б) плеврит;
- В) бронхиальная астма;
- Г) ателектаз легкого.

**36. Основной вид лечебной гимнастики при бронхолегочных заболеваниях:**

- А) корригирующая;

- Б) дыхательная;
- В) ритмо-пластическая;
- Г) координационная.

**37. При обструктивных заболеваниях необходимо удлинять:**

- А) фазу вдоха;
- Б) фазу выдоха;
- В) паузу;
- Г) продолжительность лечебной гимнастики.

**38. Удлинению выдоха способствует:**

- А) произнесение звуков;
- Б) углубление дыхания;
- В) учащение дыхания;
- Г) пауза после вдоха.

**39. Эффективность выдоха повышают движения:**

- А) уменьшающие объем грудной клетки;
- Б) увеличивающие объем грудной клетки;
- В) выполняемые в быстром темпе;
- Г) с сопротивлением.

**40. При пневмонии необходимо удлинить:**

- А) фазу вдоха;
- Б) фазу выдоха;
- В) паузу после вдоха;
- Г) паузу после выдоха.

**41. Движения, способствующие повышению эффективности вдоха:**

- А) наклоны на выдохе;
- Б) прогибы корпуса на вдохе;
- В) приведение конечностей;
- Г) сжатие грудной клетки на выдохе.

**42. Эффективной при бронхиальной астме является гимнастика:**

- А) танцевальная;
- Б) звуковая;
- В) идеомоторная;
- Г) рефлекторная.

**43. Основная цель звуковой гимнастики:**

- А) увеличение объема движения в суставах;
- Б) укрепление всех групп мышц;
- В) удлинение фазы выдоха;
- Г) пассивное истечение мокроты.

**44. Специальными при пневмонии являются:**

- А) общеразвивающие упражнения;
- Б) постуральный дренаж;
- В) статические упражнения;
- Г) корригирующие упражнения.

**45. Пассивное истечение мокроты стимулирует:**

- А) звуковая гимнастика;
- Б) динамические дыхательные упражнения;
- В) статические дыхательные упражнения;
- Г) постуральный дренаж.

**46. Улучшению дренажной функции бронхов способствует:**

- А) лечебная перкуссия грудной клетки;
- Б) идеомоторные упражнения;
- В) пассивная гимнастика;
- Г) статическая нагрузка.

**47. Противопоказание к проведению ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:**

- А) нарушение моторики кишечника;
- Б) значительно выраженные диспептические явления;
- В) опущение внутренних органов;
- Г) верно все.

**48. Определению «... - длительно протекающее заболевание, характеризующееся развитием ряда морфологических изменений слизистой оболочки желудка и сопровождающееся различными нарушениями его основных функций» соответствует:**

- А) острый гастрит;
- Б) панкреатит;
- В) хронический гастрит;
- Г) спланхоптоз.

**49. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:**

- А) дыхательные;
- Б) упражнения для мышц брюшного пресса;
- В) дренажные;
- Г) верно все.

**50. В острой фазе болезней желудочно-кишечного тракта показаны упражнения:**

- А) общеразвивающие упражнения;
- Б) на крупные мышечные группы;
- В) для мышц брюшного пресса;
- Г) на расслабление.

**51. Для улучшения оттока желчи применяется исходное положение тела (И.п.):**

- А) лежа на левом боку;
- Б) стоя в коленно-кистевом положении;
- В) лежа на спине;
- Г) лежа на спине, согнув ноги.

**52. Увеличению секреторной функции желудка способствует нагрузка:**

- А) чрезмерной интенсивности;
- Б) умеренной интенсивности;
- В) малой интенсивности;
- Г) верно все.

**53. Усилению моторики кишечника способствуют:**

- А) упражнения для мышц брюшного пресса;
- Б) упражнения для тазового дна;
- В) диафрагмальное дыхание;
- Г) верно все.

**54. Для воздействия на органы желудочно-кишечного тракта необходимо проведение**

**физических упражнений на сегментарно связанные мышцы:**

- А) трапециевидная;
- Б) подвздошно-поясничная;
- В) прямая мышца живота;

Г) верно все.

**55. Основные задачи лечебной физкультуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ):**

- А) восстановление секреторной и моторной функции ЖКТ;
- Б) укрепление дыхательной мускулатуры;
- В) нормализация сосудистого тонуса;
- Г) повышение физической работоспособности.

**56. Задачи лечебной физкультуры при сахарном диабете:**

- А) способствовать снижению гипергликемии;
- Б) препятствовать развитию микро- и макроангиопатии;
- В) улучшение функции ССС и дыхательной системы;
- Г) верно все.

**57. Гипергликемия – повышенное содержание:**

- А) сахара в крови;
- Б) холестерина в крови;
- В) сахара в моче;
- Г) белка в моче.

**58. Причина развития сахарного диабета I типа:**

- А) атеросклеротические бляшки;
- Б) нарушение липидного обмена;
- В) повышенная секреция желудочного сока;
- Г) органическое или функциональное поражение клеток поджелудочной железы.

**59. Сахарный диабет II типа характеризуется:**

- А) абсолютной инсулиновой недостаточностью;
- Б) относительной инсулиновой недостаточностью;
- В) органическим поражением поджелудочной железы;
- Г) верно все.

**60. Упражнения не применяются при сахарном диабете:**

- А) на мелкие мышечные группы;
- Б) на крупные мышечные группы;
- В) скоростно-силовые;
- Г) динамические циклические.

**61. Противопоказания для проведения лечебной гимнастики при сахарном диабете:**

- А) признаки декомпенсации;
- Б) резкие колебания гликемии при проведении нагрузочного тестирования;
- В) гипергликемия в пределах 16,6 ммоль/л;
- Г) верно все.

**62. При ожирении оценивают:**

- А) амплитуду движения;
- Б) силу схвата кисти;
- В) уровень гемоглобина;
- Г) индекс массы тела.

**63. Наибольший эффект снижения массы тела и улучшения функции сердечно-сосудистой системы у больных I-й степени ожирения вызывают упражнения:**

- А) дыхательные статические упражнения;
- Б) дыхательные динамические упражнения;
- В) динамические упражнения для брюшного пресса;



Г) на велотренажерах.

**64. При дискинезии желчного пузыря применяют:**

- А) упражнения для нижних конечностей;
- Б) упражнения для брюшного пресса;
- В) упражнения для рук;
- Г) упражнения для мышц шеи.

**65. При функциональном недержании мочи необходимо много раз в течение дня:**

- А) расслаблять мышцу, поднимающую задний проход;
- Б) напрягать мышцу, поднимающую задний проход;
- В) расслаблять мышцы брюшного пресса;
- Г) напрягать мышцы бедер.

**66. Сколиоз характеризуется дугообразным искривлением позвоночника в плоскости:**

- А) сагиттальной;
- Б) фронтальной;
- В) горизонтальной;
- Г) вертикальной.

**67. Определению «... - скручивание позвонков вокруг вертикальной оси, сопровождающееся деформацией их отдельных частей и смещением смежных позвонков относительно друг друга в течение всего периода роста позвоночника» соответствует:**

- А) деформация;
- Б) торсия;
- В) кифозирование;
- Г) гиперлордоз.

**68. По форме деформации различают сколиоз:**

- А) врожденный;
- Б) кифосколиоз;
- В) С – образный;
- Г) верхнегрудной.

**69. При функциональной нестабильности позвоночного столба противопоказаны:**

- А) изометрические упражнения;
- Б) чистые висы;
- В) дыхательные упражнения;
- Г) на расслабление.

**70. Главный отличительный признак сколиоза от нарушения осанки:**

- А) искривление во фронтальной плоскости;
- Б) изменение формы грудной клетки;
- В) торсия позвонков;
- Г) гиперкифоз.

**71. При сколиозе I степени и нарушении осанки с целью коррекции применяют упражнения:**

- А) дыхательные статические;
- Б) дыхательные динамические;
- В) идеомоторные;
- Г) симметричные.

**72. Упражнения, способствующие вращению позвонков вокруг вертикальной**

**оси в сторону, противоположную торсии:**

- А) рефлекторные;
- Б) деторсионные;
- В) идеомоторные;
- Г) дыхательные.

**73. При сколиозе противопоказаны:**

- А) асимметричные корригирующие упражнения;
- Б) симметричные упражнения;
- В) повороты, наклоны, скручивания;
- Г) деторсионные упражнения.

**74. Определению «... - нарушение целостности кости под влиянием внешней силы» соответствует:**

- А) ушиб;
- Б) вывих;
- В) перелом;
- Г) растяжение.

**75. Противопоказания к лечебной физкультуре при травмах:**

- А) нежелание больного заниматься;
- Б) температура тела 37°C;
- В) иммобилизация;
- Г) стойкий болевой синдром.

**76. Первый период курса лечебной физкультуры при травмах:**

- А) восстановительный;
- Б) иммобилизации;
- В) оздоровительный;
- Г) реабилитационный.

**77. Задача лечебной физкультуры, соответствующая I периоду реабилитации при травмах:**

- А) восстановление функций поврежденной конечности;
- Б) улучшение трофики иммобилизованной конечности;
- В) увеличение амплитуды движения в суставе;
- Г) адаптация к трудовым нагрузкам.

**78. Специальные упражнения, выполняемые в период иммобилизации:**

- А) динамические;
- Б) идеомоторные;
- В) спортивно-прикладные;
- Г) ритмопластические.

**79. II период ЛФК при травмах:**

- А) вынужденного покоя;
- Б) постиммобилизационный;
- В) адаптационный;
- Г) функциональный.

**80. Основная задача лечебной физкультуры при травмах во II периоде:**

- А) профилактика застойных явлений;
- Б) увеличение объема движений в суставе травмированной конечности;
- В) адаптация организма к производственным нагрузкам;
- Г) профилактика атрофии мышц.

**81. III период лечебной физкультуры при травмах называется периодом:**

- А) стабилизации;
- Б) восстановительный;

- В) постиммобилизационный;
- Г) иммобилизации.

**82. Профилактика застойных явлений в легких в I период травмы у больного на скелетном вытяжении решается путем применения упражнений:**

- А) изометрических;
- Б) пассивных;
- В) на растягивание;
- Г) дыхательных.

**83. Упражнения, способствующие устранению контрактур:**

- А) изометрические;
- Б) дыхательные;
- В) на растягивание;
- Г) дренажные.

**84. Упражнения, способствующие укреплению мышц поврежденной конечности:**

- А) дыхательные;
- Б) изометрические;
- В) на расслабление;
- Г) динамические.

**85. Расширению межпозвонковых пространств задних отделов позвоночника способствуют упражнения:**

- А) кифозирующего характера;
- Б) дренажные;
- В) идеомоторные;
- Г) дыхательные статические.

**86. При инсультах в первые дни и часы показаны:**

- А) массаж;
- Б) лечение положением;
- В) вертикализация;
- Г) все верно.

**87. При параличах применяют гимнастику:**

- А) пассивную;
- Б) идиомоторную;
- В) спортивную;
- Г) оздоровительную.

**88. Разработка паретичных конечностей в острый период начинается в суставах:**

- А) дистальных;
- Б) проксимальных;
- В) межпозвоночных;
- Г) голеностопных.

**89. Гимнастику при инсультах рекомендуется начинать:**

- А) с паретичной конечности;
- Б) со здоровой конечности;
- В) с мелких суставов;
- Г) с нижних конечностей.

**90. Принципы подбора физических упражнений при инсультах:**

- А) индивидуальный подход;
- Б) дозированность;

- В) постепенность;
- Г) верно все.

**91. Для периферического паралича характерно:**

- А) повышение мышечного тонуса, снижение рефлексов, синкинезии;
- Б) снижение мышечного тонуса, патологические рефлексы, отсутствие атрофий;
- В) атония, арефлексия, атрофия;
- Г) патологические рефлексы и синкинезии.

**92. Основная задача восстановительного лечения в острейшем периоде инсульта. Выбрать правильную:**

- А) борьба с гипертонусом мышц;
- Б) пассивные упражнения;
- В) профилактика осложнений постельного режима;
- Г) лечение положением.

**93. Что понимается под патогенетическим подходом к выбору физических факторов реабилитации при инсульте?**

- А) уменьшение проявлений основного патологического процесса;
- Б) активация процессов саногенеза и восстановления утраченных функций;
- В) коррекция сопутствующих патологических процессов;
- Г) все ответы правильные.

## 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

| № п/п | Наименование раздела                      | Фамилия, имя, отчество преподавателя | Ученая степень, ученое звание | Основное место работы, должность   |
|-------|---|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| 1     | Общие основы лечебной физической культуры | Быков Евгений Витальевич             | д.м.н., профессор             | ФГБОУ ВО «УралГУФК» проректор на научной работе, зав.кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации      |
|       |   | Сабирьянова Елена Сергеевна          | д.м.н., доцент                | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, профессор                             |
|       |   | Галюков Игорь Анатольевич            | д.м.н., профессор             | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, профессор                             |
|       |   | Сазонова Елена Александровна         | к.м.н., доцент                | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, доцент                                |
|       |   | Батаговская Татьяна Александровна    | к.б.н.                        | МБУЗ ГКБ №5 зав. кабинетом ЛФК   |
|       |   | Кондакова Оксана Николаевна          | к.п.н., доцент                | ФГБОУ ВО «УралГУФК», декан факультета оздоровительных технологий и спортивной медицины                           |
|       |   | Скутин Андрей Викторович             | к.м.н., доцент                | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, доцент                                |
|       |   | Володина Надежда Валентиновна        | к.б.н.                        | МБОУ «Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г.Челябинска», инструктор ЛФК |
|       |   | Аксенова Наталья Владимировна        |                               | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, старший преподаватель                 |
|       |   | Рубцова Мария Георгиевна             |                               | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, преподаватель                         |
|       |   | Чипышев Антон Викторович             | к.б.н.                        | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, доцент                                |

|   |   |                                |                   |  |
|---|---|--------------------------------|-------------------|--|
| 2 | Частные методики лечебной физической культуры | Галоков Игорь Анатольевич      | д.м.н., профессор | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, профессор             |
|   |   | Сабирьянова Елена Сергеевна    | д.м.н., доцент    | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, профессор             |
|   |   | Левашова Ольга Андреевна       | к.м.н., доцент    | ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, доцент  |
|   |   | Кинзерский Антон Александрович | к.м.н., доцент    | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, доцент                |
|   |   | Мекешкин Евгений Анатольевич   | к.б.н.            | ООО МЦ «Сакура» специалист по АФК  |
|   |   | Егоров Максим Владимирович     | к.б.н.            | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, доцент                |
|   |   | Селюнин Антон Валерьевич       |                   | МЦ «Доктор ОСТ», инструктор-методист по ЛФК  |
|   |   | Якушева Альфия Нажмитдиновна   | к.б.н.            | ФГБОУ ВО «УралГУФК» кафедра спортивной медицины и физической реабилитации, старший преподаватель |

**6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:**

доктор медицинских наук, профессор  
Быков Евгений Витальевич



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивной медицины и физической реабилитации протокол № 12 от «19» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации доктор медицинских наук, профессор Быков Евгений Витальевич



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «21» июня 2023 г. протокол № 10

Председатель методического совета,  
проректор по учебно-воспитательной работе,  
кандидат биологических наук, доцент  
Окишор Александр Васильевич

