АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ»

Утверждаю
Директор АНО ДПО «ИРПК»
Юношева *И.А.Юношева*
«11» января 2021 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА)
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Тверь, 2021

proftrening.com

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная образовательная программа профессиональной переподготовки медицинских сестер является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Актуальность программы дополнительного профессионального образования «Лечебная физкультура» обусловлена необходимостью совершенствования и углубления профессиональных знаний и умений медицинских сестер и получения новой компетенции.

Цель дополнительной профессиональной образовательной программы.

Получение теоретических знаний, развитие практических умений и навыков, полученных в процессе обучения, формирование профессиональных компетенций медицинской сестры, необходимых в решении реальных профессиональных задач.

Планируемые результаты обучения. В результате обучения планируется получение, как общекультурных, так и профессиональных компетенций по оказанию медицинской помощи населению различных возрастных периодов, а также доврачебной помощи.

Структура дополнительной профессиональной образовательной программы «Лечебная физкультура» состоит из требований к результатам освоения программы, требований к итоговой аттестации, учебно-тематического плана, календарного учебного графика, содержания программы, условий обеспечения реализации программы: учебно-методического, материально-технического. В структуру дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки среднего медицинского персонала включен перечень основной и дополнительной литературы.

В содержании дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки «Лечебная физкультура» предусмотрены необходимые знания и практические умения по оказанию доврачебной помощи в условиях первичного звена здравоохранения.

proftraning.com

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
1.1. Введение
1.2. Общая характеристика образовательной программы дополнительного профессионального образования.
1.2.1. Цель ОП
1.2.2. Задача ОП
1.2.3. Трудоемкость обучения
1.2.4. Требования к слушателям
1.2.5. Форма обучения и форма организации образовательной деятельности
1.2.5.1. Режим занятий
1.2.6. Документ, выдаваемый по окончанию обучения.
2. Характеристика профессиональной деятельности программы
2.1. Виды профессиональной деятельности
2.2. Требования к результатам освоения программы
3. Содержание программы
3.1. Учебный план
3.2. Учебно-тематический план
3.3. Содержание разделов учебной дисциплины
4.Условия реализации программы
4.1. Материально-технические условия реализации программы
4.2. Учебно-методическое обеспечение программы
4.3. Кадровое обеспечение реализации программы
5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты
5.1. Форма промежуточной аттестации и требования к ней
5.2. Форма итоговой аттестации и требования к ней
5.3. Промежуточная аттестация
5.4. Итоговая аттестация
6. Авторы образовательной программы
7.Список литературы и источников
8. Календарный учебный график
9. Дневник практической подготовки

profiteing.com

1. Общие положения

1.1. Введение

Образовательная программа (ОП) дополнительного профессионального образования (профессиональная переподготовка) «Лечебная физкультура» разработана АНО ДПО «Институт развития профессиональных компетенций» с учетом получения новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности. Программа актуализируется по мере необходимости.

1.2. Общая характеристика образовательной программы дополнительного профессионального образования.

1.2.1. Цель ОП – формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности.

1.2.2. Задачи ОП:

- Получение новых теоретических знаний;
- Развитие новых практических навыков и умений, полученных в процессе обучения;
- Формирование новых профессиональных компетенций медицинской сестры, необходимых в решении реальных профессиональных задач.

1.2.3. Трудоемкость обучения.

256 часов за весь период обучения и включает все виды работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации.

1.2.4. Требования к слушателям: Лица, имеющие высшее медицинское или среднее профессиональное образование по одной из специальностей: "Лечебное дело", "Акушерское дело", "Сестринское дело".

1.2.5. Форма обучения и форма организации образовательной деятельности: Обучение проводится по очной, очно-заочной, заочной, сетевой форме. Обучение по настоящей программе может осуществляться также частично или полностью в форме стажировки. Порядок стажировки устанавливается договором на обучение. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета в рамках часов, отведенных на изучение учебных дисциплин.

При реализации программы в заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий, время, отведенное на лекционные занятия и электронное обучение, используется для самостоятельного изучения учебного материала и практической подготовки, и определяется индивидуальным учебным планом или расписанием.

В случае реализации программы в очной,очно-заочной форме, время, отведенное на электронное обучение, используется для практических занятий, определяется индивидуальным учебным планом или расписанием.

Практические занятия могут проводиться по месту работы слушателя.

1.2.5.1. Режим занятий

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 40 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы слушателя.

1.2.6. Документ, выдаваемый по окончании обучения: при успешном освоении настоящей образовательной программы и положительной итоговой аттестации, слушатели получают диплом о профессиональной переподготовке и допускается к сдаче сертификационного экзамена.

2. Характеристика профессиональной деятельности освоивших программу дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки «Лечебная физкультура».

2.1.Виды профессиональной деятельности: в результате прохождения обучения слушатели получают необходимые знания, новые компетенции и навыки в организации деятельности, связанной с оказанием медицинской помощи.

profitraining.com

2.2. Требования к результатам освоения программы

Планируемые результаты обучения

Слушатели в результате освоения программы должны обладать следующими профессиональными компетенциями:

(ПК-1) – Способностью подготавливать помещение (зал лечебной физкультуры, гимнастические предметы, снаряды и т. д.) для проведения занятий с больными.

(ПК-2) – Способностью подсчитывать частоту пульса занимающихся больных до и после занятий лечебной физкультурой.

(ПК-3) – Способностью проводить групповые и индивидуальные занятия с больными:

(ПК-4) – Способностью проводить занятия на механотерапевтических аппаратах, правильно устанавливать пораженные конечности на аппарате, следить за правильностью выполнения больными упражнений и за их самочувствием.

(ПК-5) – Способностью давать больным рекомендации для занятий утренней гигиенической гимнастикой, лечебной физкультурой и другими формами физической культуры в домашних условиях.

(ПК-6) – Способностью составлять схемы лечебной гимнастики и комплексы физических упражнений для больных дифференциированно с учетом нозологической формы заболевания, тяжести течения патологического процесса и физической тренированности больного.

(ПК-7) – Способностью вести первичную медицинскую документацию с установленным формам.

(ПК-8) – Способностью систематически повышать профессиональную квалификацию.

(ПК-9) – Способностью проводить санитарно-просветительную работу среди больных по вопросам физической культуры.

(ПК-10) – Способностью соблюдать принципы деонтологии.

Слушатель должен обладать следующими **знаниями и умениями**:

Слушатель должен знать:

Законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере здравоохранения;

Основы физиологии и патофизиологии организма;

Методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных с различными заболеваниями;

Показания к проведению занятий по лечебной физкультуре;

Основы проведения лечебного массажа;

Правила личной гигиены;

Санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий по лечебной физкультуре;

Основные причины заболеваний и травм, их клинические проявления;

Методы диагностики заболеваний, виды их осложнений;

Методы лечения и профилактики заболеваний и травм;

Виды, формы и методы реабилитации;

Организацию и проведение мероприятий по реабилитации пациентов;

Медицинскую этику, психологию профессионального общения;

Основы функционирования бюджетно-страховой медицины и добровольного медицинского страхования;

Основы валеологии и санологии;

Основы трудового законодательства;

Правила внутреннего трудового распорядка;

Правила по охране труда и пожарной безопасности.

Уметь:

Подготавливать помещение, гимнастические предметы и снаряды для проведения занятий по лечебной физкультуре;

Контролировать самочувствие больных до и после проведения занятий;

Проводить занятия с больными в бассейне и на механотерапевтических аппаратах;

Показывать физические упражнения и осуществлять страховку больных при их выполнении;

Следить за правильностью выполнения больными физических упражнений и переносимостью занятий;

По назначению врача проводить отдельные виды лечебного массажа;

Совместно с врачом по лечебной физкультуре разрабатывать схемы лечебной гимнастики и комплексы физических упражнений к ним на основе современных методик восстановления физического здоровья и реабилитации больных;

Вести учетно-отчетную документацию.

proftrening.com

3.Содержание программы

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА)
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Утверждаю
Директор АНО ДПО «ИРПК»
Юношева *И.А.Юношева*
«11» января 2021 г.

Категория слушателей: Лица, имеющие высшее медицинское или среднее профессиональное образование по одной из специальностей: "Лечебное дело", "Акушерское дело", "Сестринское дело".
Срок обучения: 256 часов.
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная, стажировка, сетевая
Язык обучения: русский

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			лекции	Электронное обучение/самоподготовка	Форма контроля
1	Раздел 1. Система и политика здравоохранения в РФ	16	8	8	Зачет
2	Раздел 2. Основы ЛФК	40	18	22	Зачет
3	Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм	40	34	6	Зачет
4	Раздел 4. Медицина катастроф	36	12	24	Зачет
5	Раздел 5. Здоровый образ жизни	16	8	8	Зачет
6	**Практическая подготовка**	**104**			Зачет
7	Консультирование	2			
8	*Итоговая аттестация*	2			Экзамен
9	*Итого*	***256***	***80***	***68***	

profttraining.ru

3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА)
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Утверждаю
Директор АНО ДПО «ИРПК»
Юношева *И.А.Юношева*
«11» января 2021 г.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			лекции	Электронное обучение/самоподготовка	Форма контроля
1	**Раздел 1. Система и политика здравоохранения в РФ**	**16**	**8**	**8**	Зачет
	1.1. Система и политика здравоохранения в РФ. История развития ЛФК	8	4	4	
	1.2. Лечебная физическая культура как лечебно-профилактический метод	8	4	4	
2	**Раздел 2. Основы ЛФК**	**40**	**18**	**22**	Зачет
	2.1. Механизм физиологического действия ЛФК на организм человека	8	4	4	
	2.2. Организация занятий ЛФК	4	2	2	
	2.3. Антропометрия. Медицинский контроль	6	2	4	
	2.4. Средства ЛФК	4	2	2	
	2.5. Формы ЛФК	2	1	1	
	2.6. Дозирование физической нагрузки. Двигательные режимы	8	4	4	
	2.7. Унификация занятий ЛФК. Показания, противопоказания	2	1	1	
	2.8. Физиопрофилактика. Закаливание организма	6	2	4	
3	**Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм**	**40**	**34**	**6**	Зачет
	3.1. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердечно сосудистой системы и органов	8	6	2	

profrening.com

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			лекции	Электронное обучение/самоподготовка	Форма контроля
	кровообращения				
	3.2. ЛФК в профилактике и лечении хронических заболеваний легких	8	4	4	
	3.3. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения	2	2	-	
	3.4. ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ	2	2	-	
	3.5. ЛФК в клинике травматологии и ортопедии	2	2	-	
	3.6. ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника	2	2	-	
	3.7. ЛФК при лечении поражений центральной нервной системы и периферических нервов	2	2	-	
	3.8. ЛФК в профилактике и лечении вялых параличей	2	2	-	
	3.9. ЛФК в профилактике и лечении спастических параличей	2	2	-	
	3.10. ЛФК в хирургии	2	2	-	
	3.11. ЛФК в акушерстве и гинекологии	2	2	-	
	3.12. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года	2	2	-	
	3.13. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте старше 1 года	2	2	-	
	3.14. ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста	2	2	-	
4	**Раздел 4. Медицина катастроф**	**36**	**12**	**24**	Зачет
	4.1. Сердечно-легочная реанимация. Неотложная помощь при неотложных состояниях, кровотечении, коматозном состоянии	16	4	12	
	4.2. Доврачебная неотложная помощь при травмах и травматическом шоке, острых отравлениях и аллергических реакциях	20	8	12	

profrening.com

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			лекции	Электронное обучение/самоподготовка	Форма контроля
5	**Раздел 5. Здоровый образ жизни**	**16**	**8**	**8**	Зачет
	5.1. Здоровый образ жизни	16	8	8	
6	**Практическая подготовка**	**104**			
7	**Консультирование**	**2**			
8	***Итоговая аттестация***	**2**			Экзамен
9	***Итого***	***256***	***80***	***68***	

proftrening.com

3.3. Содержание разделов учебной дисциплины
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА)
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Раздел 1. Система и политика здравоохранения в РФ (16 часов)

1.1. Система и политика здравоохранения в РФ. История развития ЛФК (8 часов)

Перспективы развития здравоохранения в России. Приоритетные концепции развития здравоохранения. Основы медицинского страхования. Основы законодательства и права в здравоохранении. Трудовое право, юридическая защита и юридическая ответственность медицинской деятельности. Общение в сестринском деле. Психология профессионального общения в стрессовых ситуациях. Этика и деонтология. Основы валеологии и саналогии. Методы и средства санитарного просвещения. Охрана труда, техника безопасности, гигиена труда, противопожарная безопасность при эксплуатации помещений для занятий физкультурой. История развития ЛФК и физических методов лечения. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии ЛФК.

1.2. Лечебная физическая культура как лечебно-профилактический метод (8 часов)

ЛФК - раздел физиотерапии и реабилитации, ее роль в системе комплексного восстановительного лечения. Виды, формы и методы реабилитации: общая реабилитация, физическая, психологическая, социальная, бытовая, профессиональная. Значение и роль реабилитации в системе здравоохранения и государства. ЛФК - как отдельная самостоятельная дисциплина, основные концепции, положенные в основу лечебной физкультуры. Роль и значение ЛФК в лечении и профилактике заболеваний. Виды и формы ЛФК. Особенности метода ЛФК.

Раздел 2. Основы ЛФК (40 часов)

2.1. Механизм физиологического действия ЛФК на организм человека (8 часов)

Теория моторно-висцеральных рефлексов. Значение центральной и вегетативной нервной системы в формировании условно рефлекторных связей. Физиологические и патологические рефлексы. Понятие об аэробной и анаэробной физической нагрузке. Механизмы действия физических упражнений: стимулирующее, трофическое, компенсаторное. Нормализация патологически измененных функций и восстановление деятельности организма в процессе занятий ЛФК.

2.2. Организация занятий ЛФК (4 часа)

Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой; санитарно-гигиенические требования (к температурному режиму, освещенности, вентиляции) к организации работы зала ЛФК, требования инфекционного контроля в зале ЛФК. Требования к рабочей одежде и сменной обуви при проведении лечебной гимнастики; оборудование кабинета ЛФК соответственно требованиям охраны труда; материальная база, оборудование кабинета и отделения ЛФК, штат работников ЛФК, нормативная учетно-отчетная документация.

2.3. Антропометрия. Медицинский контроль (6 часов)

Оценка исходного функционального состояния пациента. Ортостатическая и клиностатическая пробы. Индекс Кетле. Тест физического развития, правильности осанки, подвижности грудной клетки. Значение измерения антропометрических показателей, требования к их проведению, регистрации, обработке данных.

2.4. Средства ЛФК (4 часа)

Физические упражнения – изотонические (динамические), изометрические (статические), релаксационные (на расслабление, торможение ЦНС), идеомоторные

protraining.com

(мысленное выполнение движений). Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп. Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, коррегируюшие, упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия. Упражнения на тренажерах. Понятие об оптимальном стереотипе дыхания. Статические и динамические дыхательные упражнения.

2.5. Формы ЛФК (2 часа)

Формы ЛФК. Методики ЛФК. Лечебная гимнастика – основная форма ЛФК. Вводная, основная, заключительная части лечебной гимнастики, их характеристика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем. Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, подъем по лестнице, прогулки, деловые переходы, терренкур, ближний туризм). Лечебный бег (бег на месте, по залу, на открытой местности, бег «трусцой»). Лечебная гимнастика в воде, произвольное плавание. Малоподвижные и подвижные лечебные игры.

2.6. Дозирование физической нагрузки. Двигательные режимы (8 часов)

Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Стационарные и амбулаторные двигательные режимы. Физическая активность пациента при различных двигательных режимах; особенности дозирования ЛФК в зависимости от двигательного режима, физиологического состояния, заболевания и возраста пациента. Плотность физической нагрузки. Принцип рассеянной нагрузки. Комплексирование средств и форм ЛФК в зависимости от двигательного режима.

2.7. Унификация занятий ЛФК. Показания, противопоказания (2 часа)

Унифицированная методика лечебной гимнастики как основной формы ЛФК. Педагогические принципы ЛФК. Лечебно-профилактическое воздействие ЛФК в амбулаторных и стационарных условиях, на дому, в учебных заведениях. Основные нозологические формы для применения ЛФК. Общие и частные противопоказания к занятиям ЛФК.

2.8. Физиопрофилактика. Закаливание организма (6 часов)

Физиопрофилактика - применение физических агентов у здоровых людей с целью закаливания организма и повышения сопротивляемости его по отношению к различным заболеваниям, а также у ослабленных людей для укрепления организма и более быстрого восстановления работоспособности. Закаливание – адаптация организма к низким и высоким температурам, изменениям атмосферного давления, аллергенам. Методики закаливания к низким температурам.

Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм (40 часов)

3.1. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердечно сосудистой системы и органов кровообращения (8 часов)

Роль ЛФК в лечении и профилактики заболеваний сердца (хронической сердечно-сосудистой недостаточности, пороках сердца, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, гипотензия, заболеваниях сосудов конечностей). Сочетанное применение средств и форм ЛФК при проведении процедуры лечебной гимнастики (ЛГ) при заболеваниях сердца в зависимости от двигательного режима. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с заболеваниями сердца. Принцип рассеянной нагрузки при патологии сердца. Особенности дозирования физической нагрузки, медицинского контроля. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией.

3.2. ЛФК в профилактике и лечении хронических заболеваний легких (8 часов)

ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации

profitraining.com

пациентов с патологией системы органов дыхания. Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля при заболеваниях дыхательной системы. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией.

3.3. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения (2 часа)

ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов пищеварения. Средства и формы ЛФК, динамические и изометрические упражнения при заболеваниях органов пищеварения, сочетание с медицинским массажем и физиотерапией.

3.4. ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ (2 часа)

Роль лечебной физкультуры в комплексном лечении нарушений обмена веществ. ЛФК при подагре, сахарном диабете и ожирении. Показания, противопоказания. Особенности применения различных форм ЛФК (лечебная ходьба, терренкур, бег, лечебные игры плавание, занятия на тренажерах).

3.5. ЛФК в клинике травматологии и ортопедии (2 часа)

Роль ЛФК в комплексном лечении, профилактики заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения. Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения.

3.6. ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника (2 часа)

ЛФК при остеохондрозе позвоночника. Показания, противопоказания. Цель и задачи кинезологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика для суставов позвоночника. Корригирующие и деференцированные методы физического лечения. Воссоздание оптимального стереотипа движения. Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией.

3.7. ЛФК при лечении поражений центральной нервной системы и периферических нервов (2 часа)

ЛФК при поражениях головного мозга, при поражениях периферических нервов (невралгия тройничного нерва, неврит лицевого нерва). Показания, противопоказания. Цель и задачи кинезологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика. Методика специальных противосодружественных, антиспастических упражнений. Целенаправленная активная лечебная гимнастика. Корригирующие и дифференцированные методы физического лечения. Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией.

3.8. ЛФК в профилактике и лечении вялых параличей (2 часа)

ЛФК при вялых парезах и параличах. Показания, противопоказания. Пассивная и активная лечебная гимнастика. Целенаправленная активная лечебная гимнастика при вялых параличах. Корригирующие и антигравитационные методы физического лечения. Воссоздание оптимального стереотипа движения. Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией.

3.9. ЛФК в профилактике и лечении спастических параличей (2 часа)

ЛФК при спастических парезах и параличах. Показания, противопоказания. Цель и задачи кинезологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика. Методика специальных противосодружественных, антиспастических упражнений, постуральное лечение. Методы физического лечения при спастических параличах. Воссоздание оптимального стереотипа движения. Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией.

3.10. ЛФК в хирургии (2 часа)

protreting.com

ЛФК в пред- и послеоперационном периодах, при хирургических вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости. Сочетание лечебной гимнастики с медицинским массажем. Показания, противопоказания. Цель и задачи физического лечения.

3.11. ЛФК в акушерстве и гинекологии (2 часа)

ЛФК для лечения и профилактики ретрофлексии матки, недержания мочи, хронических воспалительных процессах женской половой сферы. Показания, противопоказания. ЛФК в период беременности (I, II, III триместры). Показания, противопоказания. Дозирование физической нагрузки. Методика лечебной гимнастики с акцентом на мышцы позвоночника, брюшного пресса и тазового дна. Сочетанное применение лечебной гимнастики, дифференцированного массажа и физиотерапии.

3.12. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года (2 часа)

Цели и задачи применения физических, рефлекторных упражнений, физических факторов лечения и массажа в возрасте до 1 года. Клинико-физиологическое обоснование применения немедикаментозных средств в грудном возрасте. Особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК детям грудного возраста при лечении и профилактики различных заболеваний.

3.13. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте старше 1 года (2 часа)

Цели и задачи применения физических упражнений, физических факторов лечения и массажа в детском возрасте. Особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК детям старше 1 года для лечения и профилактики различных заболеваний. Особенности проведения лечебной гимнастики детям: максимально возможное использование игровых упражнений и игр, исключение длительных статических поз, больших нагрузок на организм ребенка, обучение сочетанию движений и дыхания при проведении гимнастических упражнений с 6-7 летнего возраста, упражнений для развития силы и выносливости мышц с 5-6 летнего возраста. Показания и противопоказания к применению ЛФК в детском возрасте.

3.14. ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста (2 часа)

ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Занятия в группах "Здоровье". Показания, противопоказания. Цель и задачи комплексной кинезотерапии. Особенности дозирования физической нагрузки и медицинского контроля в пожилом и старческом возрасте.

Раздел 4. Медицина катастроф (36 часов)

4.1. Сердечно-легочная реанимация. Неотложная помощь при неотложных состояниях, кровотечении, коматозном состоянии (16 часов)

Определение понятия «терминальные состояния», виды терминальных состояний. Показания, противопоказания к проведению реанимации. Методика сердечно-легочной реанимации. Приемы восстановления проходимости дыхательных путей. Техника искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца, критерии эффективности реанимации, продолжительность реанимации. Основные патологические процессы, развивающиеся в организме пострадавшего при тепловом ударе и общем охлаждении. Диагностические критерии теплового удара и общего охлаждения и неотложная помощь при них. Объем помощи пострадавшим с ожогами и обморожениями. Особенности в проведении спасательных и реанимационных мероприятий при утоплении, удушении, электротравме. Виды кровотечений, способы остановки наружных кровотечений. Основные механизмы развития геморрагического шока, диагностические критерии и неотложная помощь. Стандарт оказания доврачебной помощи больному в коматозном состоянии.

4.2. Доврачебная неотложная помощь при травмах и травматическом шоке, острых отравлениях и аллергических реакциях (20 часов)

protherm.com

Определение понятие «травма», виды травм. Механизмы, лежащие в основе развития травматического шока: клиническая картина, профилактика травматического шока. Объем помощи пострадавшим с травмами опорно-двигательного аппарата, черепно-мозговыми травмами, травмами грудной клетки и живота, травмами глаз и ЛОР-органов, ампутационной травме и синдроме длительного сдавления. Определение понятия «острое отравление», стадии острого отравления. Общие принципы лечения больных с острыми отравлениями. Методы активной детоксикации. Посиндромная помощь при острых отравлениях. Клинические формы острых аллергических реакций. Механизмы, лежащие в основе развития аллергических реакций. Диагностические критерии и неотложная помощь при разных клинических вариантах анафилаксии. Профилактика острых аллергических реакций.

Раздел 5. Здоровый образ жизни (16 часов)

5.1. Здоровый образ жизни (16 часов)

Понятие «Здоровый образ жизни». Понятие «здоровье», основные факторы здоровья. Основополагающие документы, регламентирующие здоровье населения. Документы, регламентирующие деятельность средних медицинских кадров в области формирования, сохранения и укрепления здоровья населения. Роль сан-просвет. работы в охране здоровья. Понятие «восстановительное лечение и реабилитация». Роль и функции сестринского персонала в медицинской и социальной реабилитации.

proftrening.com

proftrening.com

4. Условия реализации программы дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки «Лечебная физкультура»

4.1. Материально-технические условия реализации программы

АНО ДПО «Институт развития профессиональных компетенций» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение обучения по данной образовательной программе. Реализуемая программа профессиональной переподготовки обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Для очного и очно – заочного обучения:

- Оборудованные аудитории;
- Раздаточные материалы в бумажной или на электронных носителях
- Видеоматериалы в форме показа в аудитории;
- Доступ к Справочно-информационной системе «Консультант+»;
- Доступ к Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»;

Для электронного обучения - электронный комплект обучения на сайте www.proftrening.com включающий в себя:

- Электронное учебное пособие;
- Базу основных правовых и нормативно-методических документов по изучаемой образовательной программе;
- Базу дополнительных и справочных материалов (инструкции, формы документации, формы отчетности и т.д.);
- Тесты для прохождения итоговой аттестации (Зачета).

На сайте предусмотрены on-line консультации.

Занятия для самостоятельной подготовки (вне учебного плана)

Работа с источниками. В период обучения каждому слушателю доступны ресурсы электронных материалов, доступ к которой производится по индивидуальному логину и паролю, получаемому слушателем после заключения договора на оказание образовательных услуг.

Off-line консультации. Для осуществления обратной связи с преподавателями обучаемому предоставляется доступ к системам off-line консультаций, позволяющим получить ответ специалиста в отсроченном режиме в виде печатного документа, таблицы, схемы и прочее или же по телефону.

Занятия для самостоятельной подготовки не нормируются по времени и режиму выполнения. Рекомендуются для подготовки к промежуточной и итоговой аттестации.

Характеристика справочно-правовых систем.

Наименование	Характеристики
Справочно-информационная система .Консультант+	Комплекс систем, содержащих законодательные акты федерального и регионального значения, нормативные и нормативно-технические документы, строительные нормы и правила, правила безопасности, руководящие и иные документы, справочную информацию. Удобные средства поиска, ежемесячное обновление.
Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»	Система, содержащая лекции, монографии, учебники и учебные пособия, сборники статей, учебные модули, комментарии специалистов, первоисточники,

proftrening.com

	методические материалы — широкий спектр учебной и научной литературы систематизирован по различным областям знаний.

Перечень учебного и программно-информационного обеспечения.

Наименование	Характеристика
Учебные программы	
Офисные программы	
LibreOffice Writer	Текстовый редактор (процессор)
LibreOffice Calc	Приложение для работы с электронными таблицами
LibreOffice Impress	Приложение для подготовки презентаций. Позволяет создавать материалы профессионального качества, которые могут применяться для личных целей или размещаться в Интернете.
LibreOffice Base	Приложение для создания баз данных
LibreOffice Draw	Программное средство для построения схем и диаграмм различного типа, а также для наглядного представления бизнес-процессов.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Конференц-зал	Лекции, экзамен	Мультимедийная установка
Учебный класс	Лекции, самоподготовка, экзамен	Мультимедийная установка, модульный комплекс «Технология научно-методического обеспечения деятельности организации в сфере охраны труда», учебные пособия, тренажер «Максим-II” с комплектом симуляционных элементов, аптечка ПП
Компьютерный класс	Лекции, самоподготовка, экзамен	Персональные компьютеры 5шт., Телевизор Toshiba, DVD-плеер Samsung, электронная библиотека, учебные пособия, обучающая программа «общая практика».
Ресурсы медицинских организаций, осуществляющих медицинскую деятельность, и в других медицинских организациях	Практическая подготовка	

proftrening.com

4.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается профессорско-преподавательским составом, удовлетворяющим следующим условиям:

- Наличие высшего или среднего медицинского образования, из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда;
- Наличие ученой степени и (или) значительный опыт практической деятельности в соответствующей сфере из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда.

Организацию учебного процесса по реализации программы обеспечивает учебно-вспомогательный персонал.

proftrening.com

5.Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты

5.1. Форма промежуточной аттестации и требования к ней

Промежуточная аттестация по разделам, для которых учебным планом предусмотрена такая форма контроля осуществляется в форме зачета (тестирование). Зачет ставится при количестве верных ответов – не менее 70%.

5.2. Форма итоговой аттестации и требования к ней

Итоговая аттестация слушателей является обязательной и осуществляется после освоения программы в полном объеме. Итоговая аттестация проводится в форме зачета в виде тестирования. Тестовых вопросов не менее 100. Зачет ставится при количестве верных ответов – не менее 70%. Тестовые задания содержат задания по разделам учебного плана.

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией (АК). Аттестационную комиссию возглавляет директор АНО ДПО «ИРПК» Председатель АК организует и контролирует ее деятельность, обеспечивает единство требований, предъявляемых к слушателям. Состав АК формируется из числа педагогических и научных работников образовательного учреждения, а также лиц, приглашаемых из сторонних организаций, соответствующих профилю осваиваемой слушателями программы. Председатель и состав АК утверждается директором.

Оценочные средства.

5.3. Промежуточная аттестация.

Раздел 1.

1. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
1) П.Ф. Лесгафт
2) Л.П. Матвеев
3) М.В. Ломоносов
4) Пьер де Кубертен

2. В КАКОМ ГОДУ В НАШЕЙ СТРАНЕ БЫЛ ВВЕДЁН ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ
1) 1901
2) 1910
3) 1911
4) 1929

3. В КАКОМ ГОДУ БЫЛА ВПЕРВЫЕ РАЗРАБОТАНА ОТДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗОВ
1) 1987
2) 1988
3) 1997
4) 1999

4. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ
1) теоретический

proftrening.com

2) научно-исследовательский
3) методико-практический
4) практический
5) контрольный
6) спортивный

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время

6. ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

1) основная, подготовительная, специальная
2) основная, специальная, лечебная
3) подготовительная, основная, спортивная
4) спортивная, специальная, подготовительная

7. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО

1) физическое развитие
2) физическое воспитание
3) физическая культура
4) комплекс физических упражнений.

8. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

1) 2-4 часа
2) 4-7 часа
3) 6-9 часов
4) 8-12 часов

9. ФОРМАМИ РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) общественная
2) общественно-самодеятельная
3) административная
4) государственная

10. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ БЫЛ ОБРАЗОВАН

1) в 1957 году
2) в 1987 году
3) в 1929 году
4) в 1993 году

profitening.com

раздел 2.

1. Функции позвоночника:

а) рессорная, опорная

б) моторная

в) защитная

г) все перечисленные

2. К скелету пояса верхней конечности относятся:

а) лопатка

б) грудина

в) ключица

г) плечо

3. Движения, осуществляемые в лучезапястном суставе:

а) супинация

б) сгибание

в) разгибание

г) приведение

4. К мышцам груди относятся:

а) малая грудная мышца

б) переднезубчатая мышца

в) диафрагма

г) ромбовидная мышца

5. К мышцам плеча относятся:

а) дельтовидная

б) двуглавая

в) трехглавая

г) двубрюшная

6. Движения, осуществляемые в локтевом суставе:

а) разгибание

б) сгибание

в) супинация

г) отведение

раздел 3.

1. Максимально допустимая прибавка пульса на I ступени лечения инфаркта миокарда:

а) 10-15 в минуту

б) 15-20 в минуту

в) 20-25 в минуту

г) 5-10 в минуту

2. Объем физической нагрузки на III ступени лечения инфаркта миокарда включает: а) выход на улицу

б) ходьбу на расстояние 200 м

proftrening.com

в) ходьбу на расстояние 500 м
г) подъем по лестнице до 3 этажа

3. Оптимальное число повторений упражнений на средние мышечные группы на IV ступени лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:
а) 2-4
б) 4-6
в) 6-8
г) 8-10

4. Тренировочный режим при инфаркте миокарда можно использовать у пациентов: а) до 40 лет
б) до 50 лет
в) до 60 лет
г) до 70 лет

5. Укажите противопоказания для тренировочного режима при инфаркте миокарда:
а) аневризма левого желудочка
б) желудочковая экстрасистолия
в) недостаточность кровообращения II степени
г) одышка при физической нагрузке

6. Противопоказания для лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:
а) частые болевые приступы, пароксизмальная тахикардия
б) недостаточность кровообращения III степени
в) диастолическое давление > 110 мм рт. ст.
г) одышка при физической нагрузке

7. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда:
а) улучшение периферического кровообращения
б) предупреждение осложнений
в) улучшение психического состояния больного
г) увеличение подвижности суставов

раздел 4.

1.Реанимация это:

а) раздел клинической медицины, изучающий терминальные состояния
б) отделение многопрофильной больницы
в) практические действия, направленные на восстановление жизнедеятельности

2.Реанимацию обязаны проводить:

а) только врачи и медсестры реанимационных отделений
б) все специалисты, имеющие медицинское образование
в) все взрослое население

3. Реанимация показана:

protrening.com

а) в каждом случае смерти больного
б) только при внезапной смерти молодых больных и детей
в) при внезапно развившихся терминальных состояниях

4. Тремя главными признаками клинической смерти являются:

а) отсутствие пульса на лучевой артерии
б) отсутствие пульса на сонной артерии
в) отсутствие сознания
г) отсутствие дыхания
д) расширение зрачков
е) цианоз

5. Максимальная продолжительность клинической смерти в обычных условиях составляет:

а) 10-15 мин
б) 5-6 мин
в) 2-3 мин
г) 1-2 мин

6. Искусственное охлаждение головы (краниогипотермия):

а) ускоряет наступление биологической смерти
б) замедляет наступление биологической смерти

7. Крайним симптомам биологической смерти относятся:

а) помутнение роговицы
б) трупное окоченение
в) трупные пятна
г) расширение зрачков
д) деформация зрачков

8. Вдувание воздуха и сжатие грудной клетки при реанимации, проводимой одним реаниматором, проводятся в соотношении:

а) 2 : 12-15
б) 1 : 4-5
в) 1 : 15
г) 2 : 10-12

9. Вдувание воздуха и сжатие грудной клетки при реанимации, проводимой двумя реаниматорами, производятся в соотношении:

а) 2 : 12-15
б) 1 : 4-5
в) 1 : 15
г) 2 : 10-12

proftrening.com

10. Непрямой массаж сердца проводится:

а) на границе верхней и средней трети грудины
б) на границе средней и нижней трети грудины
в) на 1 см выше мечевидного отростка подпись

5.4. Итоговая аттестация.

1. К скелету пояса верхней конечности относятся:
1) лопатка
2) грудина
3) ключица
4) плечо

2. Движения, осуществляемые в лучезапястном суставе:
1) супинация
2) сгибание
3) разгибание
4) приведение

3. К мышцам груди относятся:
1) малая грудная мышца
2) переднезубчатая мышца
3) диафрагма
4) ромбовидная мышца

4. К мышцам плеча относятся:
1) дельтовидная
2) двуглавая
3) трехглавая
4) двубрюшная

5. Движения, осуществляемые в локтевом суставе:
1) разгибание
2) сгибание
3) супинация
4) отведение

6. Функция двуглавой мышцы плеча:
1) сгибание предплечья
2) супинация
3) сгибание плеча
4) разгибание предплечья

7. Разгибание плеча осуществляет:
1) трапециевидная мышца
2) задняя часть дельтовидной мышцы
3) широчайшая мышца
4) подостная мышца

8. Мышцы, участвующие в сгибании голени:
1) двуглавая
2) полусухожильная
3) полуперепончатая

proftrening.com

4) четырехглавая

9. Укажите плоскости движений в суставах:
1) фронтальная
2) горизонтальная
3) поперечная
4) сагиттальная

10. Укажите формы ЛФК:
1) двигательные режимы
2) утренняя гигиеническая гимнастика
3) массаж
4) ближний туризм

11. К естественным физическим упражнениям относятся:
1) ходьба
2) бег
3) приседания
4) ползание

12. К постуральным упражнениям относят:
1) бег на месте
2) лечение положением
3) упражнения с нагрузкой
4) упражнения, выполняемые мысленно

13. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:
1) стоя
2) сидя
3) лежа на спине
4) лежа на животе

14. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:
1) сидя
2) стоя
3) лежа на спине
4) лежа на животе

15. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции, называют:
1) рефлекторными
2) идеомоторными
3) изометрическими
4) пассивными

16. Действие корригирующих упражнений:
1) устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2) укрепляют мышечный корсет
3) увеличивают объем движений
4) все ответы верные

17. Двигательные режимы являются:
1) формой ЛФК
2) средством ЛФК
3) методом ЛФК
4) нет верного ответа

18. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:
а) потливость
б) учащение пульса
в) изменение координации движений

proftrening.com

г) замедленность движений

19. Ходьба с закрытыми глазами является упражнением:
1) на равновесие
2) на координацию
3) на расслабление
4) все ответы верные

20. Укажите действие маховых упражнений:
1) расслабляют мышцы
2) увеличивают объем движений
3) устраняют болевой синдром
4) нет верного ответа

21. Укажите основные средства ЛФК:
1) физические упражнения
2) двигательные режимы
3) естественные факторы природы
4) ближний туризм

22. Гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения делятся на:
1) динамические
2) статические
3) идеомоторные
4) специальные

23. Динамические упражнения по степени активности делятся на:
1) активные
2) пассивные
3) статические
4) идеомоторные

24. Укажите упражнения, относящиеся к спортивно-прикладным:
1) ходьба
2) бег
3) плавание
4) гимнастические

25. Упражнения, выполняемые мысленно, называются:
а) идеомоторными
б) изометрическими
в) рефлекторными
г) пассивными

26. Укажите применяемые в ЛФК процедуры с использованием естественных факторов природы:
1) солнечные ванны
2) лечебные ванны
3) воздушные ванны
4) обливания

27. Параметр, используемый инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:
1) частота дыхания
2) частота пульса
3) уровень АД
4) температура тела

28. Укажите периоды комплекса лечебной гимнастики:
1) вводный
2) основной
3) восстановительный
4) заключительный

29. Оборудование зала ЛФК:

proftrening.com

1) гимнастическая стенка
2) гимнастическая скамейка
3) наклонная плоскость
4) кушетки

30. Измерительные приборы, применяемые на занятиях ЛФК:
1) весы
2) динамометр
3) угломер
4) все перечисленные

31. Нижней границей при массаже грудной клетки спереди является:
1) край реберной дуги
2) VIII межреберье
3) уровень мечевидного отростка
4) линия, соединяющая X ребра

32. Направление массажных движений при массаже живота:
1) вокруг пупка по часовой стрелке
2) вокруг пупка против часовой стрелки
3) от передне-срединной линии к боковым границам
4) от мечевидного отростка к симфизу

33. Массаж нижней конечности начинают с поверхности:
а) передней
б) задней
в) боковой
г) не имеет значения

34. Направление массажных движений при массаже спины:
1) от XII грудного позвонка, косо вверх и кнаружи, к подмышечной ямке
2) от позвоночника к среднеподмышечной линии
3) от копчика вдоль крестца по гребню подвздошных костей
4) от XII грудного позвонка к I шейному позвонку

35. Нижней границей при массаже пояснично-ягодичной области является:
1) верхний край крестца
2) копчик
3) подъягодичная складка
4) паховая складка

36. Основное действие приема поглаживания:
1) возбуждающее
2) расслабляющее
3) гармонизирующее
4) согревающее

37. К приемам прерывистой вибрации относятся:
1) поколачивание
2) рубление
3) пунктирование
4) сотрясение

38. Приемы вибрации выполняются:
1) лабильно
2) стабильно
3) ритмично
4) аритмично

39. Основным объектом приема разминания является:
1) кожа
2) подкожная клетчатка

proftreting.com

3) суставы
4) мышцы

40. Прием «подталкивание» выполняется на:
1) лице
2) спине
3) животе
4) конечностях

41. Укажите глубокий прием массажа:
1) пиление
2) строгание
3) «буравчик»
4) пересекание

42. Прием, выполняющийся с отрывом от массируемой поверхности, называют:
1) стабильным
2) лабильным
3) прерывистым
4) непрерывным

43. Прием, которым следует заканчивать массаж конечностей:
1) встряхивание
2) раскачивание
3) штрихование
4) стегание

44. Приемы массажа, относящиеся к ударным:
1) поколачивание, похлопывание
2) сотрясение
3) стегание
4) рубление

45. Накатывание является:
1) глубоким приемом разминания
2) поверхностным приемом разминания
3) глубоким приемом растирания
4) поверхностным приемом растирания

46. Приемы разминания производятся в направлении:
а) продольно
б) поперечно
в) кругообразно
г) по току лимфы

47. Особенностью выполнения приема растирания является:
1) скольжение по коже без ее смещения
2) надавливание на кожу с ее смещением
3) захватывание, сдавливание и смещение тканей
4) воздействие на отдаленные органы

48. Прием растирания может выполняться:
1) в любом направлении
2) с отягощением и без него
3) прерывисто и непрерывно
4) все ответы верные

49. Влияние массажа на мышцы проявляется:
а) возрастанием их электрической активности
б) улучшением их упруго-вязких свойств
в) активизацией окислительно-восстановительных процессов в мышцах, понижением газообмена
г) нормализацией мышечного тонуса

profitrening.com

50. Основная задача лечебной гимнастики на I ступени лечения инфаркта миокарда:
1) борьба с гипокинезией
2) профилактика пролежней
3) борьба с атонией кишечника
4) общеукрепляющее действие

51. Максимально допустимая прибавка пульса на I ступени лечения инфаркта миокарда:
1) 10-15 в минуту
2) 15-20 в минуту
3) 20-25 в минуту
4) 5-10 в минуту

52. Объем физической нагрузки на III ступени лечения инфаркта миокарда включает:
1) выход на улицу
2) ходьбу на расстояние 200 м
3) ходьбу на расстояние 500 м
4) подъем по лестнице до 3 этажа

53. Оптимальное число повторений упражнений на средние мышечные группы на IV ступени лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:
1) 2-4
2) 4-6
3) 6-8
4) 8-10

54. Тренировочный режим при инфаркте миокарда можно использовать у пациентов:
1) до 40 лет
2) до 50 лет
3) до 60 лет
4) до 70 лет

55. Укажите противопоказания для тренировочного режима при инфаркте миокарда:
1) аневризма левого желудочка
2) желудочковая экстрасистолия
3) недостаточность кровообращения II степени
4) одышка при физической нагрузке

56. Противопоказания для лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:
1) частые болевые приступы, пароксизмальная тахикардия
2) недостаточность кровообращения III степени
3) диастолическое давление > 110 мм рт. ст.
4) одышка при физической нагрузке

57. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда:
1) улучшение периферического кровообращения
2) предупреждение осложнений
3) улучшение психического состояния больного
4) увеличение подвижности суставов

58. Темп упражнений при гипертонической болезни:
1) медленный
2) средний
3) быстрый
4) медленный и средний

59. При гипертонической болезни используются:
1) ближний туризм
2) аутотренинг
3) лечебная гимнастика, терренкур
4) все перечисленное

profitrening.com

60. При гипертонической болезни противопоказаны:
1) прыжки
2) наклоны туловища
3) бег
4) приседания

61. Оптимальная плотность занятий ЛФК при компенсированных пороках сердца:
1) 40%
2) 50%
3) 60%
4) 70%

62. Плотность занятий лечебной гимнастикой при гипертонической болезни:
1) 30%
2) 40%
3) 50%
4) 60%

63. Задачи ЛФК при гипертонической болезни:
1) нормализация АД
2) общее укрепление организма
3) улучшение деятельности ЦНС
4) обучение удлиненному выдоху

64. Специальными упражнениями при гипотонии являются:
1) упражнения на расслабление
2) упражнения на укрепление всех групп мышц
3) активные упражнения с факторами облегчения
4) упражнения на координацию

65. Основной задачей ЛФК и массажа при миокардиодистрофии является:
1) борьба с явлениями дыхательной недостаточности
2) регуляция внутрибрюшного давления
3) повышение тонуса сердечной мышцы
4) общеукрепляющее воздействие на организм

66. Для проведения ЛФК при недостаточности кровообращения II степени выбираются исходные положения:
1) стоя
2) на четвереньках
3) сидя
4) лежа с приподнятым изголовьем

67. При недостаточности кровообращения II-Б степени в ЛФК используют:
1) игры малой подвижности
2) упражнения для мелких и средних групп мышц верхних конечностей
3) упражнения для мелких и средних групп мышц нижних конечностей
4) легкий бег

68. Количество повторений упражнений для крупных мышечных групп при недостаточности кровообращения II-А степени:
1) 2-3
2) 5
3) 6-8
4) 10-15

69. В методике ЛФК при гипертонической болезни наиболее эффективным являются:
1) движения с охватом крупных мышечных групп по наиболее полной амплитуде.
2) упражнение на расслабление
3) повороты головы
4) наклоны туловища вперед, назад

proftraining.com

70. Оптимальная продолжительность занятия лечебной гимнастикой при ревматизме, если пациент находится на строгом постельном режиме (в минутах):

1) 8-13
2) 10-12
3) 12-15
4) 15-18

71. Эвакуации содержимого бронхов способствует:

1) статическое дыхание
2) диафрагмальное дыхание
3) звуковая дыхательная гимнастика
4) дренажные упражнения

72. Основная задача лечебной гимнастики при плевритах:

1) профилактика пневмонии
2) предупреждение образования спаек
3) увеличение ЖЕЛ
4) общеукрепляющее воздействие

73. Дыхательные упражнения при строгом постельном режиме у пациента с пневмонией выполняются:

1) каждый час бодрствования
2) каждые 2 часа бодрствования
3) каждые 3 часа бодрствования
4) 2 раза в день

74. Соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений при полупостельном режиме у пациента с пневмонией:

1) 1:1
2) 2:1
3) 3:1
4) 4:1

75. Закаливающие процедуры после перенесенного острого бронхита начинают через:

1) 10 дней
2) 20 дней
3) 30 дней
4) 2 недели

76. Дренирование правой нижней доли легкого проводят в положении пациента:

1) лежа на левом боку
2) лежа на животе
3) лежа на правом боку
4) лежа на спине

77. Задача лечебной гимнастики при бронхиальной астме:

1) увеличение экскурсии грудной клетки
2) профилактика спаек
3) рассасывание инфильтратов
4) общеукрепляющее воздействие

78. Постуральный дренаж для нижних долей легких проводится в положении больного:

1) стоя
2) сидя
3) лежа на животе, поднят ножной конец
4) лежа на животе, туловище свешено до середины вниз

79. При бронхиальной астме основным моментом лечебной гимнастики является:

а) тренировка удлиненного выдоха
б) тренировка навыка полного дыхания
в) дренажные упражнения
г) идеомоторные упражнения

80. Особенности методики лечебной гимнастики при острой и хронической пневмонии:

profitrening.com

1) тренировка дыхания с удлиненным выдохом
2) идеомоторные упражнения
3) дренажные упражнения
4) постуральный дренаж

81. Лечебная гимнастика у пациента с пневмонией противопоказана при:
1) одышке
2) ЧСС 150 уд/мин
3) температуре 37°С
4) слабости

82. Исходные положения при проведении лечебной гимнастики у пациента с пневмонией на полупостельном режиме:
1) лежа
2) сидя
3) полусидя
4) стоя

83. При заболеваниях ЖКТ специальными дыхательными упражнениями являются:
1) динамические
2) статические
3) брюшные
4) дренажные

84. Лечебную гимнастику при грыже пищеводного отверстия проводят:
1) через 2 часа после еды
2) через 4 часа после еды
3) сразу после еды
4) до еды

85. При грыже пищеводного отверстия противопоказаны:
1) наклоны туловища вперед
2) прыжки
3) приседания
4) повороты туловища

86. При спланхноптозе противопоказаны:
1) прыжки
2) подскоки
3) приседания
4) наклоны туловища

87. При гастрите с повышенной секреторной функцией нагрузка на брюшной пресс:
1) минимальная
2) максимальная
3) средняя
4) не имеет значения

88. Лечебная гимнастика противопоказана при:
1) перитонитах
2) желудочно-кишечных кровотечениях
3) запорах
4) диарее

89. При гастритах с повышенной секреторной функцией в I половине курса лечения исходное положение на животе:
1) вводится
2) исключается
3) редко используется
4) является основным

90. Оптимальные исходные положения при проведении лечебной гимнастики у пациента с холециститом:

proftrening.com

1) сидя
2) коленно-локтевое
3) стоя на коленях
4) лежа на спине

91. Симптом «висячая кисть» формируется при поражении:
1) срединного нерва
2) лучевого нерва
3) локтевого нерва
4) лучевого и локтевого нервов

92. Специальные упражнения при неврите лицевого нерва:
1) дыхательные
2) на расслабление
3) динамические
4) на координацию

93. Симптом «петушиная походка» формируется при неврите:
1) большеберцового нерва
2) срединного нерва
3) бедренного нерва
4) малоберцового нерва

94. Основной симптом при неврите лицевого нерва:
1) двигательные нарушения
2) болевой синдром
3) гиперсаливация
4) ринорея

95. Специальные упражнения при поражении лучевого нерва:
1) разгибание первого пальца
2) отведение первого пальца
3) разгибание второго пальца
4) противопоставление

96. Специальные упражнения при поражении локтевого нерва:
1) отведение первого пальца
2) разгибание первого пальца
3) приведение первого пальца
4) отведение второго пальца

97. Специальные упражнения при поражении срединного нерва:
1) приведение первого пальца
2) разгибание первого пальца
3) отведение первого пальца
4) противопоставление

98. Специальные упражнения при поражении седалищного нерва:
1) сгибание в коленном суставе
2) разгибание в коленном суставе
3) отведение бедра
4) приведение бедра

99. Специальные упражнения при поражении малоберцового нерва:
1) разгибание стопы
2) сгибание стопы
3) сгибание голени
4) разгибание голени

100. Специальные упражнения при поражении большеберцового нерва:
1) разгибание голени
2) разгибание стопы

protrening.com

3) сгибание стопы
4) сгибание голени

101. Задачи ЛФК при нарушении мозгового кровообращения:
1) общее укрепление организма
2) снижение спастического тонуса мышц
3) укрепление групп мышц со спастическим тонусом
4) уменьшение болей

102. Особенности методики ЛФК при остром нарушении мозгового кровообращения:
1) лечение положением
2) массаж
3) пассивные упражнения
4) пассивно-активные упражнения

103. При нарушении осанки с увеличением грудного кифоза укрепляют мышцы:
1) спины
2) груди
3) живота
4) спины и живота

104. При плоскостопии укрепляют мышцы:
1) задней поверхности голени
2) свода стопы
3) передней поверхности голени
4) поясницы

105. Сутуловатость – это нарушение осанки с:
1) увеличением грудного изгиба
2) уменьшением грудного изгиба
3) увеличением поясничного изгиба
4) уменьшением поясничного изгиба

106. Гибус формируется при:
1) инфаркте миокарда
2) сколиотической болезни
3) переломе позвоночника
4) неврите лицевого нерва

107. Торсия позвонков наблюдается при:
1) нарушениях осанки
2) болезни Бехтерева
3) остеохондрозе
4) сколиотической болезни

108. При тотальном кифозе укрепляют мышцы:
1) верхнего плечевого пояса
2) спины
3) груди
4) живота

109. Особенности методики ЛФК при продольном плоскостопии:
1) ходьба по рыхлому грунту
2) массаж ног
3) ходьба на носках, пятках
4) все ответы верные

110. При болезни Бехтерева патологический процесс локализуется в:
1) суставах
2) позвоночнике
3) спинном мозге

protrening.com

4) головном мозге

proftrening.com

6. Разработчики образовательной программы

Суханова Лариса Михайловна- консультант АНО ДПО «ИРПК» врач, организатор здравоохранения, специалист в области менеджмента здравоохранения, действующий член Общероссийской общественной организации «Общество по организации здравоохранения и общественного здоровья», соискатель звания кандидата медицинских наук;

Юношева Ирина Аркадьевна- директор АНО ДПО «ИРПК».

proftrening.com

7. Список литературы и источников

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
2. Гордон, Н. Инсульт и двигательная активность / Н. Гордон. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 128 с.
3. Готовцев, П.И. Лечебная физкультура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов – М.: Медицина, 1987 (учебная литература для учащихся медицинских училищ).
4. Дейли, Дебра Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 224 с.
5. Джоун, Г. Дивайн Программа действий при повышенном артериальном давлении / Джоун Г. Дивайн. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 160 с.
6. Епифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, О.С. Левин. - М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 248 с.
7. Еремушкин, М.А. Основы реабилитации / М.А. Еремушкин – Москва: издательский центр «Академия», 2011.
8. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов – Москва: «ГЭОТАР-Медиа», 2008.
9. Кардиореабилитация. - М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 336 с.
10. Киселев, Димитрий Анатольевич Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии / Киселев Димитрий Анатольевич. - М.: Питер, 2015. - 477 с.
11. Кокосов, А. Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. - М.: Медицина, 1981. - 168 с.
12. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. - М.: Владос-Пресс, 2008. - 176 с.
13. Красикова, Ирина Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия / Ирина Красикова. - М.: Корона-Век, 2012. - 320 с.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. - М.: Медицина, 1975. - 320 с.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. - М.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
16. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 256 с.
17. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 376 с.
18. Лечебная физическая культура. Справочник. - М.: Медицина, 1988. - 528 с.
19. Лечебная физкультура. - М.: Человек, 2013. - 192 с.
20. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией проф. В.А.Епифанова. - Москва: Медицина, 2009.
21. Массаж и эстетика тела. Научно-практический и методический журнал. Гл. редактор: проф. Еремушкин М.А.
22. Макеева, Вера Степановна Реабилитация Детей-Инвалидов Средствами Туризма / Макеева Вера Степановна. - Москва: СИНТЕГ, 2004. - 732 с.
23. Маргазин ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систе / Маргазин. - Москва: ИЛ, 2015. - 196 с.
24. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2007. - 992 с.

protraining.com

25. Медицинская реабилитация (руководство) / под ред. акад. РАМН, проф. В.М.
Боголюбова в 3 томах. М. – Пермь: ИПК Звезда, 1998.
26. Никулин, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, лечебной физкультуры и массажа / В.А. Никулин, А.Л. Шумова.- М.: ВУНМЦ, 1999 (уч.-мет. пособие).
27. Нагибина, Н.А. Медицинская реабилитация травматологических и ортопедических больных / Н.А. Нагибина, Н.А. Рондалева, А.Л. Шумова– М.: ВУНМЦ, 1999 (учебное пособие для студентов).
28. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей / Г.В. Каштанова и др. - Москва: ИЛ, 2010. - 100 с.
29. Палей, Лана Лучше чем йога. Гимнастика на каждый день / Лана Палей. - Москва: Огни, 2014. - 304 с.
30. Практическое руководство для врачей общей (семейной) практики / под ред. академика РАМН И.Н. Денисова. – М.: ГЭОТАР–МЕД, 2001.
31. Разумов, А. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов // под ред. доктора мед. наук В.С. Шинкаренко. – М.: Медицина, 1996.
32. Ракитина, Р. И. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза / Р.И. Ракитина, Е.И. Подопригора. - М.: Здоровья, 1987. - 954 с.
33. Риттер-Клейнганс, Моника Гимнастика позвоночника / Моника Риттер-Клейнганс. - М.: Феникс, Сигма-пресс, 1997. - 308 с.
34. Рудницкая, Людмила Суставная гимнастика / Людмила Рудницкая. - М.: "Издательство "Питер", 2011. - 198 с.
35. Сназин, Владимир Яковлевич Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / Сназин Владимир Яковлевич. - М.: Социальный проект, 2012. - 680 с.
36. Соколов, А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 176 с.
37. Транквиллитати, А. Н. Восстановить здоровье / А.Н. Транквиллитати. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 304 с.
38. Уинтерс-Стоун, Керри Программа действий при остеопорозе / Керри Уинтерс-Стоун. - Москва: СИНТЕГ, 2009. - 208 с.
39. Улащик, В. С. Физиотерапия: Универсальная медицинская энциклопедия - Издательство: Книжный Дом, 2008.
40. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с.
41. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во Феникс,
1999.
42. Хёфлер, Хайке Избавься от боли в спине. Эффективные упражнения / Хайке Хёфлер. - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2006. - 994 с.
43. Шумова, А.Л. Основы реабилитации. Учебно-методическое пособие для преподавателей. – Москва: ВУНМЦ, 2000.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство здравоохранения РФ (http//www.minzdravsoc.ru).
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (http//www.rospotrebnadzor.ru).
3. Информационно – методический центр «Экспертиза» (http//www.crc.ru).
4. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (http//www.mednet.ru).

profiling.com

5. Интернет-рессурсы: www.massage.ru www.lfk.org

proftrening.com

8. Календарный учебный график (примерный)

Наименование Тем, (мероприятий)	Первая неделя				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Раздел 1. Система и политика здравоохранения в РФ 16 ч.	8ч.	7ч.			
Зачет		1ч.			
Раздел 2. Основы ЛФК 40 ч.			8ч.	8ч.	8ч.
Вторая неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Раздел 2. Основы ЛФК 40 ч.	8ч.	7ч.			
Зачет		1ч.			
Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм40 ч.			8ч.	8ч.	8ч.
Третья неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм	8ч.	7ч.			
Зачет		1ч.			
Раздел 4. Медицина катастроф 36ч.			8ч.	8ч.	8ч.
Четвертая неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Раздел 4. Медицина катастроф 36ч.	8ч.	3ч.			
Зачет		1ч.			
Раздел 5. Здоровый образ жизни 16ч.		4 ч.	8ч.	3ч.	
Зачет				1ч.	
Практическая подготовка 104 ч.					8ч.
Пятая неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Практическая подготовка 104 ч.	8ч.	8ч.	8ч.	8ч.	8ч.
Шестая неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Практическая подготовка 104 ч.	8ч.	8ч.	8ч.	8ч.	8ч.
Седьмая неделя					
Наименование Тем, (мероприятий)	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Практическая подготовка 104 ч.	8ч.	8ч.			
Консультирование			2ч.		
Итоговая аттестация				2ч.	

profrening.com

Конкретное количество часов лекций и самоподготовки указывается в расписании в соответствии с учебным планом.

proftrening.com

ДНЕВНИК

ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

слушателя
АНО ДПО
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ»

_____
(фамилия, имя, отчество)

Место прохождения подготовки_____

_____
(организация, город, район)

Сроки прохождения практической подготовки: с "___" _____ 20___г.
по "___" _____ 20___г.

Руководитель практической подготовки:

_____
(Ф.И.О., должность)

Практическая подготовка зачтена / не зачтена

ТВЕРЬ

proftrening.com

2018

I. Инструктаж по охране труда «_____» _____ 20 г.

_____

(ФИО, подпись)

Инструктаж провел _____

(должность, Ф.И.О.)

Дата

МП

proftrening.com

Дата	Содержание тем и объем выполненной работы	Кол-во часов	Подпись руководителя практ. подготовки	
	Раздел 2. Основы ЛФК	16		
	Раздел 3. Методики ЛФК в профилактике и комплексном лечении заболеваний и травм	34		
	Раздел 4. Медицина катастроф	20		
	Раздел 5. Здоровый образ жизни	34		
Итого: 104 ч.				

proftrening.com

Приложение

ХАРАКТЕРИСТИКА

слушателя _____ АНО ДПО «ИРПК», проходившего практическую подготовку с _____по_____ 20_____ г. на базе

_____

_____

За время прохождения практической подготовки «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Руководитель практической подготовки_____

(подпись)

proftrening.com