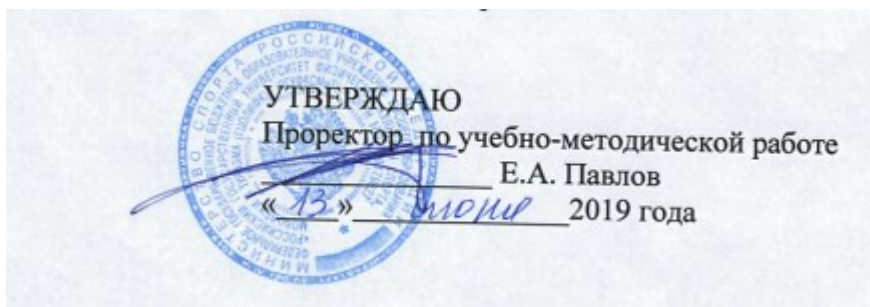


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Объем: 72 часа

Москва – 2019

Программа утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом РГУФКСМиТ  
Протокол № 34-а от «13» июня 2019 г.

Разработчик:

**Михайлова М.Г.**, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

**Тамбовцева Р.В.** – д.б.н., профессор

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540).

### **1.2. Категории слушателей**

Программа ориентирована на специалистов в области лечебной физической культуры и физической реабилитации, педагогов, тренеров.

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.

### **1.3. Форма обучения очная.**

### **1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей**

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 28 часов, практические занятия – 44 часов.

Занятия проводятся ежедневно 3-5 дней в неделю по 4-8 часов.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации программы** «Лечебная физическая культура» является повышение уровня профессиональной подготовки в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах; совершенствование способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой, также обучение слушателей использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

### **Задачи программы:**

- получение слушателями знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах;
- формирование у слушателей способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой;

– обеспечение у слушателей формирования методических умений и навыков проведения занятий с использованием изученных физических упражнений.

– формирование у слушателей самостоятельности и творчества при использовании различных средств и форм ЛФК, обеспечение ими освоения опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1 - Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; Способен на практике применять технологии методики лечебной	ПК-1.3. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе	ПК-1.2. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической

	физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	физической реабилитации.	физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приемы массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.
--	--	--------------------------	--	---

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	<b>Тема 1.</b> Теоретико-методические основы лечебной физической культуры	2	2	2	0	0	Устный опрос
2.	<b>Тема 2.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой	10	10	4	6	0	Составление комплексов ЛГ

	системы						
3.	<b>Тема 3.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	6	6	2	4	0	Составление комплексов ЛГ
4.	<b>Тема 4.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	6	6	2	4	0	Составление комплексов ЛГ
5.	<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях обмена веществ	6	6	2	4	0	Тест
6.	<b>Тема 6.</b> Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	14	14	6	6	0	Составление комплексов ЛГ Реферат
7.	<b>Тема 7.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов	8	8	2	6	0	Составление комплексов ЛГ
8.	<b>Тема 8.</b> Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии	10	10	4	6	0	Составление комплексов ЛГ
	<b>Тема 9.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	10	10	4	6	0	Презентация
	<b>Итоговая аттестация</b>	2			2		Экзамен
	<b>ИТОГО</b>	72	72	28	44	0	

## 4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Ауд. часов в день	Дней в неделю	Период проведения - общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	4-6	3-5	2-3 недели

## 4.3 Содержание тем

## **Тема 1. Теоретико-методические основы лечебной физической культуры**

### *Лекция*

Понятие о ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Средства и формы ЛФК. Характеристика физических упражнений. Этапы и периоды ЛФК, двигательные режимы. Методика лечебного применения физических упражнений. Оценка эффективности занятий ЛФК.

## **Тема 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

### *Лекции*

Наиболее распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, пороки сердца, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен нижних конечностей). Этиология и клиническая картина.

Особенности методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

### *Практические занятия*

Методика занятий ЛФК при атеросклерозе, ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.

Методика занятий ЛФК при гипертонической и гипотонической болезни.

Методика занятий ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен нижних конечностей.

## **Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания**

### *Лекция*

Понятие о заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

### *Практические занятия*

Методика ЛФК при бронхите, пневмонии и бронхиальной астме.

Методика ЛФК при плеврите, эмфиземе лёгких и бронхоэктатической болезни.

## **Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения**

### *Лекция*

Понятие о заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ.

### *Практические занятия*

Методика ЛФК при гастритах и язвенной болезни желудка.

Методика ЛФК при заболеваниях кишечника, желчевыводящих путей и опущении органов брюшной полости.

## **Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях обмена веществ**

### *Лекция*

Понятие о заболеваниях обмена веществ. Этиология и клиническая картина сахарного диабета, ожирения и подагры.

### *Практические занятия*

Методика ЛФК при сахарном диабете.

Методика ЛФК при ожирении.

## **Тема 6. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата**

### *Лекции*

Понятие о травме и видах травматизма. Классификация травм.  
ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей.  
ЛФК при переломе позвоночника и костей таза.

*Практические занятия*

Методика ЛФК при травмах пояса верхних конечностей.  
Методика ЛФК при травмах нижних конечностей.  
Методика ЛФК при травмах позвоночника и костей таза.  
Методика ЛФК при челюстно-лицевых травмах.

## **Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов**

*Лекция*

Понятие о заболевании суставов. Основные клинические проявления при артритах и артрозах.

*Практические занятия*

Методика ЛФК при артрите.  
Методика ЛФК при артрозе.  
Методика ЛФК после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов.

## **Тема 8. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии**

*Лекции*

Понятие об осанке и ее нарушениях. Понятие о сколиозах и его классификация.  
Понятие о плоскостопии. Классификация плоскостопия.

*Практические занятия*

Особенности методики ЛФК при нарушениях осанки.  
Методика ЛФК при сколиозах.  
Методика ЛФК при плоскостопии.

## **Тема 9. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

*Лекции*

Понятие о заболеваниях центральной нервной системы (острое нарушение мозгового кровообращения).

Понятие о заболеваниях периферической нервной системы. Понятие об остеохондрозе позвоночника.

*Практические занятия*

Методика ЛФК при инсульте.  
Методика ЛФК при поражениях периферических нервов.  
Методика ЛФК при остеохондрозе позвоночника.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала в области теории и методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах.

- Практические занятия. Проводятся для формирования представленных в программе профессиональных практических умений и навыков в области лечебной физической культуры.



- Самостоятельные занятия. Виды самостоятельно работы слушателей заключаются в текущей работе с лекционным материалом, предусматривающей проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме дисциплины; подготовка к практическим занятиям, к экзамену; написание реферата и подготовка презентации по заданной проблеме.

- Письменные работы (реферат, мультимедийная презентация). Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности могут использоваться следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ практических занятий, проводимых слушателями;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

### **а) Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура): доп. М-вом образования РФ/ под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений - М.:ФиС, 2005. - 532 с.

3. Физическая реабилитация: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 603 с.

4. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"/ под ред. С.Н. Попова. - М.: Academia, 2013.

5. Частная патология: учебник для студ. учреждений высшего образования/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; под ред. С.Н. Попова – 2-е изд., перераб и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2014. – 272 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. - Киев: Здоров'я, 1987. - 120 с.

2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. - [2-изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.

3. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта

/ Н.М. Валеев. - М.: Физ. культура, 2009. - 292 с.

4. Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания : учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2009. - 81 с.

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие для вузов. - М.: ГЗОТААМЕД, 2004. - 560 с.

6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : При нарушениях опорно-двигат. аппарата: Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей: Доп. М-вом образования РФ / Козырева Ольга Владимировна. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.

7. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.

8. Медицинская реабилитация (руководство) / Под ред. проф. Боголюбова В.М., том 1,2,3. - Смоленск, 2007.

9. Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : краткое руководство / При уч. проф. П. И. Белоусова и др. / В.Н. Мошков. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Медицина, 1968. - 484 с.

10. Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / [под общ. ред. Г.Е. Ивановой [и др.]]. - М.: Моск. учеб., 2010. - 639 с.

11. Транквилиитати, А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1992. - 304 с.

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65, 032102.65 а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей : [рек. и утв. ЭМС "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 96 с. Режим доступа: [http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova\\_smg\\_posobie.pdf](http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova_smg_posobie.pdf)

2. Кешишян, И.В. Опыт применения комплексной программы ЛФК у больных, перенесших инфаркт миокарда / И.В. Кешишян // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. - 2008. - № 9. - С. 33-36. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK\\_9\\_\(57\)\\_2008.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_9_(57)_2008.pdf)

3. Козырева, О.В. Лечебная физическая культура в условиях детского дошкольного учреждения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 56-58. Режим доступа : <HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1998N2/p56-58.htm>

4. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры : извлеч. / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин // ЛФК и массаж. - 2006. - № 9. - С. 61-62. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK\\_9\\_\(33\)\\_2006.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_9_(33)_2006.pdf)

5. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры / В.Н. Мошков // ЛФК и массаж. - 2006. - № 5. - С. 54-61. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK\\_5\\_\(29\)\\_2006.pdf](HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_5_(29)_2006.pdf)

6. Потапчук, А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания / А.А. Потапчук, Т.В. Волосникова = Breach correction of muscular-skeleton system by methods of physical culture in preschool // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 60-64. Режим доступа : <HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-38-2008/p60-64.pdf>

7. Шарманова, С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4. - С. 42-45. Режим доступа : <HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm>

8. Юрина, И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / И.С. Юрина, В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 1 (48). - С. 85-88. Режим доступа : [HTTP://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2014\\_v48\\_N1.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2014_v48_N1.pdf)

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской и практических занятий с необходимым для проведения занятий инвентарем.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

### **5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура и спорт» или «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), опыт педагогической деятельности по лечебной физической культуре и физической реабилитации не менее 3-х лет»

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

*Итоговая аттестация* – экзамен, который проводится в форме собеседования (выступление с кратким сообщением по избранной теме, с дискуссией и ответами на вопросы).

### **Комплект оценочных средств**

*Устный опрос по теме «Общие основы лечебной физической культуры»*

Вопросы для обсуждения:

1. Цели и задачи, средства и методы ЛФК.
2. Обязанности инструктора ЛФК.
3. Разработка схем занятий ЛФК.
4. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
5. Основные механизмы действия физических упражнений.
6. Принципы применения физических упражнений в ЛФК.
7. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.
8. Формы проведения занятий в ЛФК.
9. Выбор исходных положений в ЛФК.

10. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки.
11. Противопоказания к назначению лечебной физкультуры
12. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка.
13. Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории.
14. Внешние признаки утомления.
15. Контроль переносимости нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления.
16. Методы исследования больного – опрос, осмотр, пульсо- и тонометрия и т.д.
17. Педагогические средства реабилитации.
18. Оценка эффективности занятий ЛФК.
19. Профилактика заболеваний и повреждений.

***Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору слушателя)***

**Правила составления комплексов ЛГ.**

При составлении примерного комплекса занятий ЛГ необходимо учитывать диагноз заболевания, физическое развитие и степень подготовленности больного, его пол, возраст, профессию.

Определяются задачи ЛФК, с учетом которых выбираются: ИП, специальные и общеукрепляющие упражнения, указывается темп, число повторений, амплитуда движений, длительность комплекса, учитывается необходимость чередования мышечных групп, участвующих в упражнениях.

Предусматривается постепенное увеличение нагрузки во вводной части, многовершинный характер кривой нагрузки в основной и постепенное ее снижение в заключительной части. Учитывается необходимость чередования мышечных групп, участвующих в упражнениях.

Объем методического материала ЛГ должен соответствовать двигательному режиму больных.

**Образец оформления плана-конспекта занятия ЛГ**

Диагноз: \_\_\_\_\_  
 Этап физической реабилитации \_\_\_\_\_  
 Период физической реабилитации \_\_\_\_\_  
 Двигательный режим активности \_\_\_\_\_  
 Количество человек \_\_\_\_\_  
 Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

№	Часть занятия	Задачи лечебной гимнастики	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации

***Тематика комплексов ЛГ***

1. Комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни.
2. Комплекс лечебной гимнастики при гипотонической болезни.
3. Комплекс лечебной гимнастики при варикозном расширении вен.
4. Комплекс лечебной гимнастики при ишемической болезни сердца.
5. Комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда.
6. Комплекс лечебной гимнастики при стенокардии.
7. Комплекс лечебной гимнастики при пневмонии.
8. Комплекс лечебной гимнастики при плеврите.
9. Комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме.
10. Комплекс лечебной гимнастики при бронхитах.

11. Комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
12. Комплекс лечебной гимнастики при опущении внутренних органов (спланхноптозе).
13. Комплекс лечебной гимнастики при ожирении.
14. Комплекс лечебной гимнастики при сахарном диабете.
15. Комплекс лечебной гимнастики при травме коленного сустава.
16. Комплекс лечебной гимнастики при вывихе плечевого сустава.
17. Комплекс лечебной гимнастики при переломе верхней конечности.
18. Комплекс лечебной гимнастики при компрессионном переломе позвоночника.
19. Комплекс лечебной гимнастики при переломе нижней конечности.
20. Комплекс лечебной гимнастики при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
21. Комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки во фронтальной плоскости.
22. Комплекс лечебной гимнастики при сколиозе.
23. Комплекс лечебной гимнастики при плоскостопии.
24. Комплекс лечебной гимнастики при инсульте.
25. Комплекс лечебной гимнастики при неврите.

**Тестовые задания по теме Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения**

1. *Хронический гастрит – это воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения ....*
  - а) антрального отдела желудка.
  - б) слизистой оболочки желудка.
  - в) мышечного слоя желудка.
2. *Наиболее распространенной разновидностью гастрита является ....*
  - а) микробный.
  - б) химический.
  - в) немикробный.
3. *Различают гастриты с повышенной, пониженной и нормальной ...*
  - а) гиперемией.
  - б) секрецией.
  - в) моторикой.
4. *К специальным упражнениям при хроническом гастрите относят упражнения:*
  - а) движения брюшной стенкой в сочетании с дыхательными упражнениями.
  - б) упражнения на брюшной пресс силовой направленности.
  - в) в тренировке грудного типа дыхания, с задержками дыхания на выдохе, на укрепление мышц грудной клетки.
5. *Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся ..... на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки.*
  - а) гиперемией и отеком.
  - б) воспалением.
  - в) язвообразованием.
6. *Противопоказаниями к занятиям ЛФК являются: ...*
  - а) непрекращающиеся боли, прободение язвы, кровотечение, общее тяжелое состояние.
  - б) повышенная температура.
  - в) боль.
7. *Занятия лечебной гимнастикой проводят .....*
  - а) через 1 час после еды.
  - б) за 10 минут до еды.

в) за 1,5-2 ч до приема пищи и за 20-40 мин до приема минеральной воды.

8. *Энтерит – воспаление слизистой оболочки .....*

а) желчного пузыря.

б) толстого кишечника.

в) тонкого кишечника.

9. *Основные задачи ЛФК при энтерите:*

а) способствовать нормализации функций, обеспечить хорошую трофику тканей, повысить психо-эмоциональный статус.

б) нормализовать тонус ЦНС, улучшить моторную функцию кишечника.

в) способствовать формированию наиболее целесообразного стереотипа дыхания и укреплению диафрагмы.

10. *Колит – воспаление слизистой оболочки .....*

а) кишечника.

б) толстого кишечника.

в) тонкого кишечника.

11. *Основные задачи ЛФК при колите:*

а) способствовать формированию наиболее целесообразного стереотипа дыхания и укреплению диафрагмы.

б) способствовать нормализации функций, обеспечить хорошую трофику тканей, повысить психо-эмоциональный статус.

в) нормализовать тонус ЦНС, улучшить моторную функцию кишечника.

12. *В основе дискинезии кишечника лежит нарушение .....*

а) резервуарной функции.

б) ферментативной функции.

в) моторной функции.

13. *При дискинезиях кишечника выделяют два основных типа нарушений:*

а) гипомоторный и гипермоторный типы.

б) повышенный и пониженный типы.

в) поверхностный и глубокий типы.

14. *Дискинезии желчевыводящих путей – это ...*

а) органические изменения слизистой оболочки желчевыводящих путей.

б) функциональные нарушения тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей.

в) нарушение целосности слизистой оболочки желчевыводящих путей.

15. *При дискинезиях желчевыводящих путей выделяют две основные формы нарушений:*

а) гипомоторную и гипермоторную формы.

б) тоническую и атоническую формы.

в) гипертонически-гиперкинетическую и гипотонически-гипокинетическую формы.

16. *При гиперкинетической форме дискинезии нагрузка носит ....*

а) более щадящий характер.

б) более интенсивный характер.

в) силовую направленность.

**Реферат** выполняется на листах формата А4 в редакторе MS Word, шрифтом Times New Roman №14, поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см, выравнивание текста – по ширине страницы, красная строка – 0,75 см, межстрочный интервал – 1,5, переносы задаются автоматически. Объем реферата составляет 15–20 страниц, которые должны быть пронумерованы (номер страницы сверху, выравнивание по центру). Титульный лист и содержание включаются в общую нумерацию отчета, но на них номер страницы не ставится. Каждую новую главу следует начинать с новой страницы, равно как и другие основные структурные элементы работы.

Структура реферата включает в себя следующие составные части: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, библиографический список, допускается приложение.

Титульный лист несет основную представительную часть реферата, поэтому его оформление строго нормировано. Тема реферата пишется целиком, без сокращений и аббревиатур.

Оглавление содержит список всех частей и разделов с указанием страниц для каждого раздела.

Во введении (1-2 страницы) раскрывается актуальность выбранной темы, ставятся определенные задачи, выделяется конечная цель работы.

Основная часть (10-15 страниц) реферата рассматривается согласно плану и включает в себя 2-3 раздела. Основными требованиями к изложению основной части являются: соблюдение логической последовательности и раскрытие поставленной во введении проблемы. Текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками.

В работе следует рассмотреть теоретические положения по исследуемой теме. В этой части освещаются вопросы, касающиеся медико-биологических вопросов избранной темы (этиология и патогенез, клиническая картина, клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при данной патологии), раскрываются средства, формы, и методические подходы разных авторов в решении данной проблемы. В конце основной части реферата дается оценка автором исследуемого материала.

В заключение (1-2 страницы) необходимо подвести итог всему изложенному, сделать выводы, позволяющие получить представление о проделанной работе, о решении поставленной цели.

В конце реферата представляется библиографический список (15-20 источников) отражающий источники, которые использовались при подготовке работы.

Материал, который не вошел в реферат, но, по мнению слушателя, необходим для более полного освещения проблемы, может быть вынесен в приложение. Оно включает иллюстрации, перечень специальных упражнений, схемы занятий лечебной гимнастикой и лечебного массажа, таблицы, на которые автор ссылается в ходе работы над рефератом.

***Тематика рефератов по теме «Методика лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата»***

1. Понятие о травме и травматической болезни.
2. Методика ЛФК при травме в области коленного сустава.
3. Методика ЛФК при вывихе плечевого сустава.
4. Методика ЛФК при компрессионном переломе позвоночника.
5. Методика ЛФК при травме нижней конечности.
6. Методика ЛФК при челюстно-лицевых травмах.
7. Методика ЛФК при травмах связочно-сухожильного аппарата ОДА.
8. Методика ЛФК при переломах костей таза.
9. Методика ЛФК при травмах нижних конечностей.
10. Методика ЛФК при травмах верхних конечностей.

**Презентация** создается по указанной теме. Объем презентации не менее 10 слайдов. Фон слайдов – однотонный. Выравнивание текста слева, заголовки – по центру. Шрифт текста на слайде – 28-30 пт. Рекомендуется на слайде располагать рисунки или

иллюстрации. При создании презентации, можно использовать рекомендуемую литературу, так и ресурсы Интернет. При защите учитывается наглядность презентации, содержание и соответствие материала заявленной теме.

### **Тематика презентаций по теме «Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы»**

1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. Особенности занятий ЛФК с больными после черепно-мозговой травмы.
3. Методика ЛФК для больных после инсульта.
4. Методика ЛФК при повреждении периферических нервов.
5. Методика ЛФК при ТБСМ (в зависимости от локализации повреждения спинного мозга).
6. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника.
7. Методика ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
8. Методика ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.
9. Методика ЛФК при неврозах.
10. Современные восстановительные технологии при остром нарушении мозгового кровообращения.

### **6.3. Примерный перечень контрольных вопросов для оценки знаний слушателей на экзамене**

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия “реабилитация”, место ЛФК в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Методика лечебного применения физических упражнений в ЛФК.
6. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
7. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
8. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка нагрузки в ЛФК.
9. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведённых курсов ЛФК.
10. Периоды лечебного применения физических упражнений.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
13. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
14. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
15. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Понятие об атеросклерозе. Задачи и методика ЛФК при разных стадиях заболевания.
17. Понятие об ишемической болезни сердца (ИБС). Задачи и методика ЛФК для больных, отнесённых к различным функциональным классам. Вторичная профилактика.
18. Понятие об инфаркте миокарда. Степени тяжести инфаркта миокарда. Задачи и методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
19. ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации. Вторичная профилактика. Оценка эффективности занятий ЛФК



20. Понятие о ревматизме и пороках сердца. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени недостаточности кровообращения при пороках сердца.
21. Понятие о гипертонической болезни. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни в зависимости от стадии.
22. Понятие о гипотонической болезни. Задачи и методика ЛФК.
23. Понятие об облитерирующем эндартериите. Задачи и методика ЛФК.
24. Понятие о варикозном расширении вен. Задачи и методика ЛФК.
25. Значение и методика занятий физическими упражнениями для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
27. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
28. Понятие о бронхите. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
29. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
30. Оценка эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
31. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК.
32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
33. Методика ЛФК при гастритах.
34. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
35. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методика ЛФК по периодам заболевания.
36. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы лечебного действия упражнений.
37. Методика ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.
38. Понятие об ожирении. Виды и степени ожирения. Задачи и методика ЛФК в зависимости от степени ожирения и сопутствующие заболевания. Оценка эффективности занятий ЛФК.
39. Понятие о сахарном диабете. Задачи и методика ЛФК.
40. Понятие о подагре. Задачи и методика ЛФК.
41. Охарактеризуйте травмы опорно-двигательного аппарата, их основные клинические проявления и осложнения. Дайте определение понятию «травматическая болезнь».
42. Дайте характеристику периодов занятий ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата и задачи, которые при них решаются.
43. Охарактеризуйте повреждения плечевого пояса и верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам и в зависимости от характера иммобилизации.
44. Охарактеризуйте травмы суставов верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам.
45. Охарактеризуйте травмы кисти и запястья. Задачи и методика ЛФК по периодам.
46. Компрессионные переломы позвонков в разных отделах позвоночника. Периоды ЛФК, задачи и методика по периодам.
47. Виды переломов костей таза. Укладка больных при различных переломах таза. Периоды ЛФК, задачи и методика по периодам и в зависимости от вида перелома.
48. Переломы диафиза бедра. Задачи и методика ЛФК по периодам.
49. Охарактеризуйте травмы коленного сустава (разрыв боковых и крестообразных связок, повреждение менисков коленного сустава). Расскажите о периодах ЛФК, основных задачах, средствах и методах ЛФК по периодам. Оценка эффективности занятий ЛФК.

50. Дайте характеристику повреждениям сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава. Раскройте методику ЛФК при оперативном сшивании разрыва ахиллова сухожилия у спортсменов.

51. Понятие об артритах и артрозах суставов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.

52. Понятие о правильной осанке и ее нарушения. Методика ЛФК при различных видах нарушения осанки, роль физических упражнений в профилактике нарушений осанки. Оценка эффективности занятий ЛФК.

53. Понятие о сколиозе и сколиотической болезни. Виды сколиоза и его степени. Методика занятий ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Применение групп физических упражнений (симметричные, асимметричные, деторсионные и др.). Профилактика средствами физической культуры.

54. Понятие о плоскостопии (продольном и поперечном) и его определение. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.

55. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях периферических нервов. Механизм лечебного действия физических упражнений и общие основы методики ЛФК по периодам.

56. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и методика ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.

57. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Задачи и методика ЛФК по периодам.

58. Понятие об инсульте. Задачи и методика ЛФК по периодам.

59. Понятие о травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Задачи и методика ЛФК по периодам. Этапно-курсовая система реабилитации.

60. Понятие о заболеваниях периферической нервной системы. Методика ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях).

## **Критерии оценивания**

### ***Требования к оценке устного опроса:***

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- слушатель полно излагает учебный материал, даёт правильное определение понятий;

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- слушатель демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно;

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- слушатель демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится если:

- слушатель обнаруживает незнание большей части изучаемой темы.

### ***Требования к оценке разработки комплекса ЛГ и проведения практического занятия:***

0 баллов – разработанный комплекс ЛГ не соответствует предъявляемым требованиям.

3 балла - допущены незначительные погрешности, комплекс упражнений не соответствует состоянию занимающегося, имеются организационные и методические ошибки при проведении практического занятия.

5 баллов - комплекс упражнений соответствует состоянию занимающегося, но есть организационные и методические ошибки при проведении практического занятия.

10 баллов - выполнены все требования, расписаны комплексы упражнений

### ***Требования к оценке тестирования:***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- количество правильных ответов составляет 15-16;

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- количество правильных ответов составляет 12-14;

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- количество правильных ответов составляет 9-11;

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится если:

- количество правильных ответов составляет 8 и менее.

### ***Требования к оценке реферата***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, разработана методика лечебной физической культуры, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, разработана методика лечебной физической культуры, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы даны не правильные ответы;

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится если:

- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### ***Требования к оценке презентации***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- содержание презентации соответствует заданной теме, выполнены все требования к содержанию, оформлению и представлению презентации;

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- содержание презентации соответствует заданной теме, но допущены недочеты оформления и представлению презентации;

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- содержание презентации соответствует заданной теме, но имеются неточности в изложении материала, имеются упущения в оформлении

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится если:

тема презентации не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; презентация слушателем не представлена

### ***Требования к оценке ответа на экзамене:***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- слушатель показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплине, но и видит междисциплинарные связи. Умеет анализировать практические ситуации. Ответ построен логично. Материал излагается четко, ясно, аргументировано. Уместно используется информационный и иллюстративный материал;

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- слушатель показывает достаточный уровень теоретических и практических знаний, свободно оперирует понятиями дисциплины. Умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается грамотно;

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- слушатель показывает знание основного лекционного и практического материала. В ответе не всегда присутствует логика изложения, испытывает затруднения при приведении практических примеров;

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится если:

- слушатель показывает слабый уровень теоретических знаний, не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом на них.