

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор АНО ДПО «ЦМИ»**



**А.Х. Тамбиев**

**«13» июля 2020 г.**

Программа повышения квалификации по специальности  
**«Лечебная физкультура»**

«Методы и особенности ЛФК при различных патологиях»  
наименование программы

Москва 2020

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), составлена с учетом требований, изложенных в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ, в приказах Минздравсоцразвития России от 23 июля 2010 г. № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», Минздрава России от 3 августа 2012 г. N 66н «Об утверждении порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных знаний и навыков путем обучения по дополнительным профессиональным программам», Минздрава России от 10 февраля 2016 года №83н «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием».

### **1. Цель реализации программы.**

Цель программы повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием по специальности «Лечебная физкультура» на тему: «Методы и особенности ЛФК при различных патологиях» заключается в совершенствовании и повышении профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, получение систематизированных теоретических знаний, умений, необходимых в профессиональной деятельности. Предоставление обучающимся знаний о методах и особенностях ЛФК при различных патологиях, навыков составления программ занятий ЛФК.

### **2. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести следующие знания, умения и навыки необходимые для качественного выполнения профессиональной деятельности.

Слушатель должен **знать**:

Методы и особенности ЛФК при различных патологиях;

Особенности ЛФК в педиатрии;

Особенности ЛФК в гериатрии.

Слушатель должен **уметь**:

составления и демонстрации специальных упражнений (комплексов).

### 3. Содержание программы.

#### 3.1. Учебный план

программы повышения квалификации

#### «Методы и особенности ЛФК при различных патологиях»

**Цель:** углубленная подготовка по профилю работы специалиста.

**Категория слушателей:** специалисты со средним профессиональным образованием по специальности «Лечебная физкультура».

**Срок обучения:** 36 часов

**Форма обучения:** заочная, с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование темы	Все го	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практика/ семинары	
1.	ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения	2	2	-	-
2.	ЛФК при ТЧМТ.	2	2	-	-
3.	ЛФК при заболеваниях периферических сосудов	2	2		
4.	ЛФК при беременности, в послеродовом периоде.	2	2		
5.	ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов.	2	2		
6.	ЛФК в грудной и брюшной хирургии.	2	2		
7.	Особенности ЛФК в педиатрии.	2	2		
8.	Особенности проведения ЛФК для лиц пожилого возраста.	4	4		
9.	Физическое и нервно-психическое развитие детей.	4	4		
10.	Особенности массажа и гимнастики детей первого года жизни.	4	4	-	-
11.	Особенности массажа и гимнастики детей от 6-ти до 12-ти месяцев.	4	4		
12.	Особенности массажа и гимнастики в детском и подростковом периодах.	4	4		
3.	<b>Итоговая аттестация</b>	2	-	-	<b>Тестовый контроль</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	-	<b>2</b>

**3.2. Календарный учебный график**  
**программы повышения квалификации**  
**«Методы и особенности ЛФК при различных патологиях»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарный период (дни цикла)
1	2	2	
1.	ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения	2	
2.	ЛФК при ТЧМТ.	2	
3.	ЛФК при заболеваниях периферических сосудов	2	<b>6 день цикла</b>
4.	ЛФК при беременности, в послеродовом периоде.	2	
5.	ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов.	2	
6.	ЛФК в грудной и брюшной хирургии.	2	
7.	Особенности ЛФК в педиатрии.	4	
8.	Особенности проведения ЛФК для лиц пожилого возраста.	4	
9.	Физическое и нервно-психическое развитие детей.	4	
10.	Особенности массажа и гимнастики детей первого года жизни.	4	
11.	Особенности массажа и гимнастики детей от 6-ти до 12-ти месяцев.	4	
12.	Особенности массажа и гимнастики в детском и подростковом периодах.	4	
3.	<b>Итоговая аттестация</b>	2	
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>

**Основное содержание программы**

**Тема 1. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения**

Ишемический и геморрагический инсульт. Атонический и спастический паралич. Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов)

**Тема 2. ЛФК при ТЧМТ.**

Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов)

**Тема 3. ЛФК при заболеваниях периферических сосудов**

Эндартериит, варикозная болезнь вен нижних конечностей. Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов)

**Тема 4. ЛФК при беременности, в послеродовом периоде.**

Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов).

**Тема 5. ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов.**

ЛФК при аномальных положениях женских половых органов.

Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов).

**Тема 6. ЛФК в грудной и брюшной хирургии.**

Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов).

**Тема 7. Особенности ЛФК в педиатрии.**

Особенности лечебной гимнастики и массажа для детей дошкольного возраста. Лечебная физическая культура для детей младшего и среднего школьного возраста

**Тема 8. Особенности проведения ЛФК для лиц пожилого возраста.**

Задачи и методика ЛФК по периодам восстановительного лечения. Составление и демонстрация специальных упражнений (комплексов).

**Тема 9. Физическое и нервно-психическое развитие детей.**

Рост и развитие ребенка в перинатальном и неонатальном периоде. Физическое и нервно-психическое развитие детей.

**Тема 10. Особенности массажа и гимнастики детей первого года жизни.**

Особенности массажа и гимнастики детей от 1-го до 3-х месяцев. Особенности массажа и гимнастики детей от 3-х до 6-ти месяцев.

**Тема 11. Особенности массажа и гимнастики детей от 6-ти до 12-ти месяцев.**

Особенности массажа и гимнастики при патологических нарушениях в период раннего детства. Недоношенность. Особенности массажа и гимнастики. Гипотрофия. Особенности массажа и гимнастики. Пупочная грыжа. Особенности массажа и гимнастики. Рахит. Особенности массажа и гимнастики. Кривошея. Особенности массажа и гимнастики. Дисплазия тазобедренного сустава. Особенности массажа и гимнастики.

**Тема 12. Особенности массажа и гимнастики в детском и подростковом периодах.**

Особенности массажа и гимнастики в дошкольный период. Особенности массажа и гимнастики в младший школьный период.

Особенности массажа и гимнастики в подростковый период.

Особенности массажа и гимнастики при патологических нарушениях в детском и подростковом периодах. Массаж и гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Плоскостопие. Косолапость. Травмы (ушибы, вывихи, переломы, растяжения). Контрактуры.

Активнопассивные движения. Остеохондропатии у детей. Болезнь Шейермана-Мау. Сколиоз.

**4. Материально–технические условия реализации программы (ДПО и ЭО).**

Обучение проводится с применением системы дистанционного обучения, которая предоставляет неограниченный доступ к электронной информационно – образовательной

среде, электронной библиотеке образовательного учреждения из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Электронная информационно–образовательная среда обеспечивает:

- доступ к учебным программам, модулям, издания электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения дополнительной профессиональной программы;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, дистанционных образовательных технологий;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, посредством сети «Интернет».
- идентификация личности при подтверждении результатов обучения осуществляется с помощью программы дистанционного образования института, которая предусматривает регистрацию обучающегося, а так же персонифицированный учет данных об итоговой аттестации.

## **5. Учебно – методическое обеспечение программы**

**Учебно-методическое обеспечение: Нормативно-правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Федеральный закон от 29 ноября 2010 г. №326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/57406660/>
3. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/)
4. Закон РФ от 07.02.1992 №2300-1 (ред. от 18.03.2019) «О защите прав потребителей». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305/)
5. Постановление Правительства РФ от 21.11.2011 №957 (ред. от 10.11.2018) «Об организации лицензирования отдельных видов деятельности». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_122062/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_122062/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/)
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 декабря 2011 года №1476н «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре основной профессиональной образовательной программы послевузовского профессионального образования (интернатурса)». URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=192440>
7. Приказ Минздрава РФ от 05.06.1998 №186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием». URL: <https://www.webapteka.ru/phdocs/doc4672.html>
8. Приказ Минздрава России от 27 июня 2016 г. №419н «Об утверждении Порядка допуска лиц, не завершивших освоение образовательных программ высшего медицинского или высшего фармацевтического образования, а также лиц с высшим медицинским или высшим фармацевтическим образованием к осуществлению медицинской деятельности или фармацевтической деятельности на должностях среднего медицинского или среднего

фармацевтического персонала». URL: <https://rulings.ru/acts/Prikaz-Minzdrava-Rossii-ot27.06.2016-N-419n/>

9. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 №477н (ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_129862/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_129862/)

10. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 05.03.2011 № 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптек для оказания первой помощи работникам». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_112966/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_112966/)

11. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. №597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/12169847/>

12. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. №597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/12169847/>

13. Приказ Минздрава России от 20 декабря 2012 г. №1183н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников». URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minzdrava-rossii-ot-20122012-n-1183n/>

14. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 апреля 2009 г. №210н «О номенклатуре специальностей специалистов с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения Российской Федерации». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12067496/>

### **Учебная и учебно-методическая литература:**

#### **Основная**

1. Третьякова, Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_28088434\\_45644814.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_28088434_45644814.pdf)

2. Васичкин В. И. Массаж. Уроки великого мастера. – М., «Издательство АСТ», 2014, 2014. URL: <https://med.wikireading.ru/38408>

#### **Дополнительная**

1. Ахабадзе А. Ф., Арутюнов В. Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметическо-массажисток. – Изд. 4-е. – СПб: Гиппократ, 1993. – 127 с.

2. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / 2-е изд. – М.: Медицина, 1983. – С. 287.

3. Белоголовский Г.Г. Анатомия человека (для массажистов). – Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. – 635 с.

4. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 576 с.

5. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 5-е изд. – М.: Медицина, 1966. – 303 с.

6. Готовец П.И., Субботин А. Д., Селиванов В. П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987. – 302 с.

#### **Дополнительная**

1. Ахабадзе А. Ф., Арутюнов В. Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметическо-массажисток. – Изд. 4-е. – СПб: Гиппократ, 1993. – 127 с.

2. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / 2-е изд. – М.: Медицина, 1983. – С. 287.

3. Белоголовский Г.Г. Анатомия человека (для массажистов). – Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. – 635 с.

4. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 576 с.
5. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 5-е изд. – М.: Медицина, 1966. – 303 с.

## **6. Оценка качества освоения программы.**

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде онлайн тестирования на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3,4 или 5) по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

## **7. Итоговая аттестация**

По итогам освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация в форме итогового тестирования.

## **8. Оценочные материалы**

### **Критерии оценивания**

Оценка «отлично» выставляется слушателю в случае 90-100% правильных ответов теста.

Оценка «хорошо» выставляется слушателю в случае, 80-89% правильных ответов теста.

Оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю в случае 65-79% правильных ответов теста.

### **Примерные тестовые вопросы для итогового тестирования**

#### **1 Соединениями костей являются:**

1. стабильные
2. непрерывистые
3. нестабильные
4. прерывистые

#### **2. Физиологическими изгибами позвоночного столба являются:**

1. лордоз
2. сколиоз
3. кифоз

#### **3. К видам мышц относятся:**

1. поперечно-полосатые
2. продольные
3. гладкие
4. шероховатые
5. миокард

#### **4 Местами крепления поперечно-полосатых мышц являются:**

1. кости
2. внутренние органы
3. кожа
4. волосы
5. фасция, волокна других мышц



**5. Функциональным значением мышц являются:**

1. сгибание
2. сжимание
3. разгибание
4. разжимание
5. приведение
6. разведение
7. отведение
8. вращение

**6. Фасция – это:**

1. плотная соединительно-тканная оболочка, покрывающая мышцу снаружи
2. мышечно-сухожильная перегородка между грудной и брюшной полостями

**7 Рефлекторная дуга – это:**

1. путь передачи потока импульсов от места воздействия в мозг и обратно в виде сложной ответной реакции
2. координация работы отдельных органов, систем и всего организма в целом
3. иннервация работы органов

**8 Кожа состоит из слоев:**

1. эпидермис
2. фасция
3. дерма
4. пульпозное ядро
5. гиподерма

**9. Производными кожи являются:**

1. волосы
2. зубы
3. ногти

**10. К анатомическим плоскостям относятся:**

1. сагиттальная
2. латеральная
3. фронтальная
4. медиальная
5. горизонтальная

**11. Восстановить соответствие:**

1. структурно-функциональная единица костной ткани А. остеон
2. структурно-функциональная единица мышечной ткани Б. мышечная ткань
3. структурно-функциональная единица нервной системы В. нейрон
4. структурно-функциональная единица мочевыделительной системы Г. Нефрон

**12. Восстановить соответствие:**

1. кожа А. выжимание
2. кровеносная система Б. активные/пассивные движения
3. мускулатура В. разминание
4. суставы Г. растирание

5. отточные жидкости Д. поглаживание

**13. Восстановить соответствие:**

1. вибрационные приемы А. возбуждение
2. ударные приемы Б. торможение 2

**14. Восстановить соответствие:**

1. поглаживание А. кожа сдвигается в складки
2. растирание Б. кожа не сдвигается в складки
3. выжимание
4. разминание
5. вибрация б. ударные приемы

**15. До какого состояния выполняется прием растирание?**

1. до равномерной стойкой гиперемии
2. до истерики
3. до согревания рабочей поверхности

**16. «Приветствие» в массаже осуществляется за счет:**

1. первичного поглаживания
2. точечного воздействия
3. вторичного разминания
4. рукопожатия

**17. Миофасциальный дренаж – это:**

1. разминание
2. выжимание
3. растирание

**18. Переходы от одной группы приемов к другой заполняются:**

1. поглаживанием
2. растиранием
3. выжиманием
4. разминанием
5. вибрацией
6. ударными приемами
7. активно-пассивными движениями

**19. Зонами ограничения в классическом массаже являются:**

1. внутренняя поверхность плеча/бедро
2. передняя поверхность шеи 2. лицо
3. ягодицы
4. молочные железы/половые органы
5. область лимфатических узлов
6. задняя поверхность шеи

**20. Однократно выполненный прием называется:**

1. круг
2. тур
3. этап

**21. Нормой времени в массаже является:**

1. минута
2. массажная единица
3. час

**22. Какая наиболее важная отличительная особенность сколиоза?**

1. Торсия позвонков вокруг вертикальной оси
2. Увеличение физиологических изгибов позвоночника
3. Асимметрия надплечий
4. Наличие дуги искривления
5. Сглаженность грудного кифоза

**23. Что указывает на торсию позвонков при осмотре?**

1. Реберное выпячивание
2. Воронкообразная грудь
3. Сутулость
4. Усиление поясничного лордоза
5. Сглаженность грудного кифоза

**24. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?**

1. Пальпация стоп
2. Подография и плантография стоп
3. Измерение длины стопы
4. Измерение веса
5. Осмотр

**25. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится:**

1. Нормотонический
2. Гипотонический
3. Гипертонический
4. Ступенчатый
5. Дистонический

**26. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является:**

1. 120 в/мин
2. 140 в/мин
3. 150 в/мин
4. 170 в/мин
5. 200 в/мин

**27. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?**

1. 2 кв.м
2. 4 кв.м
3. 8 кв.м
4. 3 кв.м
5. 5 кв.м

**28. Какова характерная особенность метода ЛФК?**

1. использование лечебного массажа
2. использование специальных исходных положений
3. использование физических упражнений
4. использование иглорефлексотерапия
5. использование физиотерапевтического лечения

**29. Каковы средства ЛФК?**

1. физические упражнения
2. подвижные игры
3. закаливающие процедуры
4. занятия на велотренажере
5. плавание

**30. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?**

1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
3. физические упражнения оказывают универсальное действие
4. психологический
5. расслабляющий