

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Московская медицинская академия имени С.П. Боткина»  
117342, г. Москва, ул. Профсоюзная, д.69, ИНН 7728486653, ОГРН 1197700014225

Ректор АНО ДПО  
«ММА им. С.П. Боткина»



Михедов Н.А.

«24» января 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: Актуальные вопросы лечебной  
физкультуры.

Москва  
2022

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **Актуальность реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.**

Актуальность дополнительной профессиональной программы повышения квалификации специалистов со средним профессиональным (медицинским) образованием «Актуальные вопросы лечебной физкультуры» (далее – Программа) обусловлена изменением нормативно-правовой базы, клинических рекомендаций, оптимизацией экономических механизмов организации медицинской деятельности.

#### **Цели реализации программы:**

Целью Программы является углубление и расширение объема знаний и умений, совершенствование практических навыков в связи с повышением требований к уровню квалификации и необходимостью освоения современных профессиональных задач в области лечебной физкультуры.

В Программе представлен обзор основ общей методики лечебной физкультуры и массажа, лечебного плавания в реабилитации больных при различных заболеваниях, клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений, систематизация средств лечебной физкультуры, физических упражнений их классификации и дозировки, показания и противопоказания к проведению лечебной физкультуры и др.

Программа является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Программа составлена в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.02.2016 № 83н "Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим

работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием", разработана на основе законодательных и нормативных документов Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 №541н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;

- Приказ Минздрава России от 03.08.2012 №66н «Об утверждении Порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных знаний и навыков путем обучения по дополнительным профессиональным образовательным программам в образовательных и научных организациях»;

- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»

- Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № ВК-1030/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.11.2012 № 982н «Об утверждении условий и порядка выдачи сертификата специалиста медицинским и фармацевтическим работникам, формы и технических требований сертификата специалиста» (в ред. Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31.07.2013 №515н);

- Письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 № АК-1879/06 «О документах о квалификации».

## **Требования к поступающему для обучения на программу слушателю:**

специалисты со средним профессиональным образованием, имеющим сертификат специалиста (свидетельство об аккредитации) «Лечебная физкультура».

Должности: инструктор по лечебной физкультуре, старшая медицинская сестра.

**Трудоемкость обучения:** 36 ч.

**Срок обучения:** 7 дней.

**Форма обучения:** заочная

Реализация программы с использованием ДОТ (дистанционных образовательных технологий)

**Выдаваемый документ:** удостоверение о повышении квалификации.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, УСПЕШНО ОСВОИВШИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА, СО СРОКОМ ОСВОЕНИЯ 36 АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ ПО ТЕМЕ «Актуальные вопросы лечебной физкультуры»**

Результаты обучения по Программе направлены на совершенствование профессиональных компетенций инструктора по лечебной физкультуре, его профессиональных знаний, умений, навыков.

В планируемых результатах отражается преимущество квалификационным характеристикам и требованиям по соответствующей должности, профессии и специальности.

## **Характеристика профессиональных компетенций инструктора по лечебной физкультуре, подлежащих совершенствованию в результате освоения Программы**

У обучающегося совершенствуются следующие профессиональные компетенции в рамках квалификации (далее – ПК):

-готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в оказании медицинской помощи (ПК-1)

### **По окончании обучения слушатель должен знать:**

-методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных с различными заболеваниями;

-показания к проведению занятий по лечебной физкультуре;

-основы проведения лечебного массажа;

-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.

### **По окончании обучения слушатель должен уметь:**

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

-Показывать физические упражнения и осуществлять страховку больных при их выполнении;

-Следить за правильностью выполнения больными физических упражнений и переносимостью занятий.

**По окончании обучения слушатель должен владеть навыками:**

- Контроля самочувствия больных до и после проведения занятий.
- Проведения занятия с больными на механотерапевтических аппаратах.
- 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.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Учебный план Программы «Актуальные вопросы лечебной физкультуры»**

№ п/ п	Наименование раздела, дисциплины (модуля)	Трудоем- кость, час	ДОТ, час		Форма контроля
			Лекции	Самост. работа	
1	Модуль 1. Общие (методические) основы лечебной физкультуры	10	10		
2	Модуль 2. Лечебная физкультура при заболеваниях внутренних органов	8	8		
3	Модуль 3. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах нервной системы	8	8		
4	Модуль 4. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно- двигательного аппарата	8	8		
	<b>Итоговая аттестация:</b>	<b>2</b>			<b>Тест</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>34</b>		

### 3.2. Календарный учебный график

Планируемая периодичность реализации программы в течение года: 1 раз в месяц.

Трудоемкость обучения: 36 ч.

Срок обучения: 7 дней.

Форма обучения: заочная

Реализация программы с использованием ДОТ (дистанционных образовательных технологий)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Учебные дни						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Модуль 1. Общие (методические) основы лечебной физкультуры	10	5	5					
2	Модуль 2. Лечебная физкультура при заболеваниях внутренних органов	8			6	2			
3	Модуль 3. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах нервной системы	8				4	4		
4	Модуль 4. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	8						6	2
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>							<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

### 3.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

#### Модуль 1. Общие (методические) основы лечебной физкультуры.

Основы общей методики ЛФК. Роль ЛФК и массажа в реабилитации больных. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Систематизация средств лечебной физкультуры. Физические упражнения их классификация и дозировка.

## **Модуль 2. Лечебная физкультура при заболеваниях внутренних органов и суставов.**

Методика проведения лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей, при нарушении обмена веществ.

## **Модуль 3. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах нервной системы.**

Лечебная физкультура при спастических и вялых параличах, при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы. Частные методики лечебной физкультуры при заболеваниях нервной системы.

## **Модуль 4. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.**

Лечебная физкультура при переломах костей, при заболеваниях позвоночника и суставов. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

## **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **4.1. Кадровые условия**

Для обеспечения качества обучения и обеспечения достижения цели программы обучения к учебному процессу привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, имеющие соответствующую подготовку.

### **4.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, включая аудитории, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой программы.

Обучение проводится с применением дистанционных образовательных технологий. Каждый обучающийся в течение всего периода обучения



обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационной образовательной среде, содержащей необходимые электронные образовательные ресурсы, перечисленные в модулях программы.

Материалы для обучения размещены в электронной образовательной системе WebTutor. Обучение осуществляется в Личном кабинете слушателя, доступ к которому производится по индивидуальному логину и паролю, получаемому слушателем после заключения договора на оказание образовательных услуг. В Личном кабинете обучение осуществляется посредством прохождения слушателем электронных учебных занятий различных видов. Виды и количество электронных учебных занятий по каждому разделу данной образовательной программы указаны в учебно-тематическом плане. Слушатель получает возможность получения консультаций преподавателя посредством заочного общения через электронную почту, а также онлайн консультаций.

Система позволяет осуществлять текущий контроль посредством контроля посещения слушателем личного кабинета и представленных модулей, промежуточный контроль осуществляется посредством проведения тестирования.

#### **4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

## **V. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

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

## VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Вопросы итогового теста

1. Методика лечебной гимнастики при хронических гастритах с повышенной кислотообразующей функцией в I половине курса:

1. диафрагмальное дыхание

**2. ограничение нагрузки на брюшной пресс**

3. увеличение нагрузки на брюшной пресс

**4. проведение лечебной гимнастики между приемами минеральной воды и пищи**

2. Противопоказания для занятий лечебной гимнастикой при язвенной болезни желудка:

**1. кровотечение**

**2. острая боль в области желудка**

**3. усиление боли во время занятий лечебной гимнастикой**

3. Методика лечебной гимнастики при гипокинетической форме дискинезии желчевыводящих путей:

1. темп выполнения упражнений медленный

**2. темп средний и быстрый**

**3. упражнения в дренажных положениях**

4. упражнения в активном расслаблении

4. Методика лечебной гимнастики при спастических колитах:

**1. ограничение упражнений для брюшного пресса**

**2. исходные положения, способствующие расслаблению брюшной стенки**

3. исключение упражнений в активном расслаблении

4. акцент на мышцы брюшного пресса, силовые элементы

5. Исходные положения при спланхноптозе в первые 2-3 недели занятий лечебной гимнастикой:

**1. лежа на плоскости с приподнятым ножным концом**

2. лежа с фиксированными ногами

3. стоя на коленях

4. стоя на четвереньках

6. Уровень сахара крови, противопоказанный для занятий лечебной гимнастикой (ммоль/л):

1. 5,5

**2. 16,6**

3. 7,75

7. Методика восстановительного лечения при контрактуре височно-нижнечелюстного сустава:

**1. лечебная гимнастика**

**2. массаж**

**3. тепловые процедуры**

8. Тепловые процедуры при наличии посттравматического отека проводят:

1. до массажа

**2. после массажа**

3. после лечебной гимнастики

9. Упражнения, противопоказанные при повреждении локтевого отростка:

**1. в висе**

**2. с отягощением**

3. в разгибании предплечья

10. Продолжительность применения группового метода лечебной гимнастики при постинфарктном кардиосклерозе:

**1. 12 месяцев**

2. 6 месяцев

3. 3 года

11. Исходные положения, противопоказанные при геморрое:

1. лежа на животе

**2. лежа на спине**

3. стоя

**4. стоя на четвереньках**

12. Исходные положения, противопоказанные в период обострения при холецистите:

1. спине

**2. животе**

3. боку

13. При спастическом колите применяют:

**1. езду на велосипеде**

2. поднимание и опускание прямых ног

**3. исходное положение стоя на четвереньках**

**4. исходное положение лежа на спине с согнутыми ногами**

14. В комплексе лечебной гимнастики при опущении внутренних органов исключают:

**1. быструю ходьбу**

**2. прыжки, подскоки**

**3. рывковые движения**

**4. резкие перемены положения тела**

15. Дренажные положения при локализации гнойного очага в нижних отделах легких:

**1. лежа на животе со свешивающимся туловищем и головой**

2. лежа на спине

**3. стоя на четвереньках**

16. Дренажные положения при среднедолевой локализации гнойного очага в легких:

**1. лежа на спине с подтягиванием к груди ног с откинутой назад головой**

2. лежа на животе

**3. сидя с разгибанием туловища назад и наклоном его вперед**

17. Исходные положения дренажных упражнений при верхнедолевой локализации гнойного очага в легких:

**1. сидя**

**2. лежа на здоровом боку**

3. лежа на спине

**4. лежа на животе**

18. Упражнения при распространенных поражениях или двустороннем воспалительном процессе в легких:

**1. с частой сменой исходного положения**

**2. повороты и наклоны туловища**

3. на расслабление различных мышечных групп

4. для укрепления мышц брюшного пресса

19. Пробы для определения функциональной способности легких:

**1. Штанге**

**2. Генчи**

3. Мартине

20. Средства и формы лечебной физкультуры, применяемые при ишемической болезни сердца:

1. анаэробные нагрузки

**2. аэробные нагрузки**

**3. лечебная гимнастика**

4. спортивные игры

5. бег

**6. лечебное плавание**

21. Максимальное увеличение частоты сердечных сокращений при острой пневмонии (постельный режим) на занятиях лечебной гимнастики (уд. в мин.):

1. 12

**2. 5-10**

3. 11-15

4. 16-20

22. Увеличение частоты сердечных сокращений при острой пневмонии (палатный режим) на занятиях лечебной гимнастикой (уд. в мин.):

1. 5-8

2. 8-10

**3. 10-15**

4. 15-20

23. Допустимая частота сердечных сокращений при острой пневмонии (общий режим) (уд. в мин.):

1. 80

2. 90

**3. 100**

25. Длительность и частота процедуры лечебной гимнастики при плеврите (полупостельный режим):

1. 15 минут 2-3 раза в день
- 2. 20 минут 3-4 раза в день**
3. 25 минут 2-3 раза в день
4. 30 минут 1 раз в день
5. 35 минут 1 раз в день

26. Формы ЛФК, рекомендуемые при бронхиальной астме на поликлиническом этапе:

- 1. лечебная гимнастика**
2. бег на длинные дистанции
- 3. бег "трусцой" до 5 км в день**
- 4. дозированная ходьба**
5. спортивная ходьба

27. Продолжительность курса лечебной физкультуры при спланхноптозе:

1. 2-4 недели
2. 4-6 недель
3. 1,5-2 месяца
- 4. 2-2,5 месяца**
5. 6 месяцев

28. Исходные положения, применяемые при спланхноптозе:

1. стоя
2. сидя
- 3. лежа на спине с поднятым ножным концом**
4. стоя на коленях
- 5. стоя на четвереньках**

29. При спланхноптозе противопоказаны:

- 1. бег**
2. ходьба
3. плавание
- 4. прыжки**
- 5. подъем массы больше 5 кг**
- 6. подскоки**

30. Физические упражнения, снижающие секреторную функцию желудка:

- 1. назначенные сразу же после приема пищи**
2. эмоционально насыщенные
3. монотонные, в медленном темпе
- 4. назначенные за 2 часа до или после приема пищи**

31. Задачи лечебной физкультуры в лечении недержания мочи при напряжении:

- 1. улучшение трофики органов малого таза**
- 2. укрепление мышечно-связочного аппарата тазового дна, живота, спины**
3. повышение внутрибрюшного давления

32. Исходные положения, показанные при ретрофлексии матки:

- 1. коленно-кистевое**
- 2. коленно-локтевое**
- 3. коленно-грудное**
- 4. стопо-локтевое**
5. лежа на спине

33. Упражнения для улучшения кровообращения в малом тазу при воспалительных заболеваниях внутренних половых органов:

- 1. развивающие гибкость позвоночника**
- 2. для тренировки мышц, приводящих в движение тазобедренные суставы**
3. для мышц плечевого пояса



34. Исходные положения, показанные при нефиксированной ретрофлексии матки:

**1. коленно-кистевое**

2. сидя

3. лежа на спине

**4. стоя**

**5. лежа на животе**

35. Исходные положения, противопоказанные при опущении матки:

1. стоя на четвереньках

**2. стоя**

3. лежа на спине

**4. стоя на коленях**

5. лежа на боку

36. Процедуру послеродовой гимнастики проводят после кормления ребенка через:

**1. 30 мин.**

2. 1 час

3. 1,5 часа

4. 2 часа

37. Противопоказания к назначению лечебной физкультуры при воспалительных заболеваниях женских половых органов:

1. субфебрильная температура тела

**2. СОЭ более 25 мм/час**

**3. выраженный болевой синдром**

## **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

Оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю в случае менее 65% правильных ответов теста.

## **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Список литературы:**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для вузов / Э.Н.Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009. – 346 с.
2. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
3. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.– Электрон. текстовые данные. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 258 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб-ник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 2-е изд., перераб. и доп. – 528 с.
5. Епифанов, В.А. Реабилитация больных, перенесших инсульт / В.А. Епифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2006. – 251 с.
6. Камскова, Ю.Г. Физиология мышечного сокращения : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Челябинск, 2015. – Изд-во: ЗАО «Цицеро». – 110 с.
7. Камскова, Ю.Г. Физиология скелетных мышц: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А.

Сарайкин // Челябинск 2011, Изд-во: ЗАО «Цицеро». – 124 с.

8. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.-М.: Академия, 2004. – 413 с.

9. Малявин, В.Г. Респираторная медицинская реабилитация (практическое руководство) / В.Г. Малявин. – М.: Практическая медицина, 2006. – 416 с.

10. Николаева, Л.Ф. ЛФК при инфаркте миокарда и хронической ишемической болезни сердца / Л.Ф. Николаева, Д.М. Аронова // Лечебная физическая культура / Под ред. В.А.Епифанова. – 2-е изд. – 2002.