

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Казанский  
медицинский колледж»  
Хисамутдинова З.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**специалистов со средним медицинским образованием**

**«ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ И  
ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

**(36 часов)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Казань 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>I. Паспорт программы</b>	<b>3</b>
<b>II. Содержание программы: учебный план, тематические планы универсальных и специального модулей</b>	<b>5</b>
<b>III. Требования к результатам освоения программы</b>	<b>10</b>
<b>IV. Требования к условиям реализации программы</b>	<b>11</b>
<b>V. Контрольно-оценочные средства</b>	<b>13</b>

## I. Паспорт программы

**1.1. Целью реализации** дополнительной профессиональной программы повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием **«Применение лечебной физкультуры в комплексном лечении и профилактике заболеваний»** являются систематизация и развитие профессиональных компетенций, совершенствование знаний и умений в рамках выполняемой ими профессиональной деятельности по специальности «Лечебная физкультура» в должности «Инструктор по лечебной физкультуре».

Для овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся должен

**иметь практический опыт:**

- работы с федеральными и региональными нормативными правовыми актами;
- определения самочувствия, исследования параметров кардиореспираторной системы до и после проведения процедуры;
- проведения процедур лечебной физкультуры при различных болезнях;
- соблюдения охраны труда, техники безопасности;
- оказания экстренной и неотложной медицинской помощи при неотложных состояниях, чрезвычайных ситуациях;
- ведения утвержденной медицинской и учетно-отчетной документации;

**уметь:**

- использовать необходимые нормативно-правовые документы в профессиональной деятельности.
- эффективно общаться с пациентами и коллегами в процессе профессиональной деятельности;
- соблюдать права пациента в процессе проведения процедур;
- подготовить рабочее место, тренажеры и другой спортивный инвентарь;
- оценивать изменения в состоянии пациента при проведении процедур лечебной физкультуры;
- разрабатывать комплексы лечебной физкультуры в рамках своих должностных обязанностей;
- выполнять назначенные процедуры лечебной физкультуры;
- обеспечивать соблюдение правил сочетания лечебной физкультуры с массажем и физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией;
- вести медицинскую документацию;
- проводить беседы по профилактике заболеваний и здоровом образе жизни;

**знать:**

- содержание основных нормативных документов в профессиональной деятельности;
- особенности общения в профессиональной деятельности среднего медицинского работника;
- права пациента в соответствии с действующим законодательством;
- методики проведения процедуры лечебной физкультуры при различных заболеваниях;
- общие показания и противопоказания к проведению процедур лечебной физкультуры;
- правила оформления медицинской документации.
- профессиональную этику и деонтологию;

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дополнительную профессиональную программу повышения квалификации, должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность и готовность:

Код	Наименование результата обучения
-----	----------------------------------

<b>ПК 1.</b>	Предоставлять пациенту информацию о физической реабилитации в понятном для него виде
<b>ПК 2.</b>	Проводить процедуры лечебной физкультуры пациентам с различными болезнями
<b>ПК 4.</b>	Осуществлять контроль состояния пациентов во время проведения процедур лечебной физкультуры
<b>ПК 5.</b>	Оформлять/вести медицинскую документацию

Срок освоения программы повышения квалификации по очно-заочной форме обучения — 36 часа.

## II. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/ п	Наименование специальных модулей/ модулей дисциплин	Всего аудиторных часов	в том числе					Форма контроля
			теоретические занятия		практические занятия			
			лекции	в том числе электронное обучение	практически е занятия	в том числе симуляционное обучение	в том числе дистанционно е обучение	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Применение лечебной физкультуры в комплексном лечении и профилактике заболеваний</b>	34	12	8	22	6	12	Текущий контроль
	Экзамен	2	2					
	Итого	36	14	8	22	6	12	

**Тематический план и содержание программы  
«Применение лечебной физкультуры в комплексном лечении и профилактике заболеваний»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе объем часов электронного/дистанционного/ симуляционного обучения	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методические основы лечебной физкультуры</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Основы общей методики лечебной физкультуры. Роль лечебной физкультуры и массажа в реабилитации пациентов. Учет эффективности лечебной физкультуры	<p>Нормативно-правовые акты по организации работы отделения, кабинета лечебной физкультуры. Организация работы отделения реабилитации и кабинета по лечебной физкультуре в медицинских организациях. Положение о работе инструктора лечебной физкультуры, его функциональные обязанности.</p> <p>Понятие о физической реабилитации. Место лечебной физкультуры (ЛФК) в системе реабилитации. Задачи лечебной физкультуры. Средства и формы лечебной физкультуры. Влияние средств лечебной физкультуры на организм пациента. Показания и противопоказания к применению лечебной физкультуры. Основные принципы построения методик лечебной физкультуры при различных заболеваниях. Понятие о тренировке организма.</p> <p>Антропометрия, исследование сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Определение амплитуды движений в суставах, измерение окружности конечностей, грудной клетки, динамометрия. Понятие о функциональных пробах, методика их проведения. Типы реакций на физическую нагрузку. Учет эффективности лечебной физкультуры.</p>	<b>2</b>	<b>ЭО-2</b>	<b>1</b>
	<i>Практические занятия</i>	<b>4</b>	<b>ДО-2</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация лечебной физкультуры в медицинских организациях.</li> <li>- Методы определения и оценки физического развития. Учет эффективности</li> </ul>			

	<p>лечебной физкультуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение заданий в тестовой форме.</li> <li>- Выполнение заданий в рабочей тетради.</li> <li>- Учет эффективности лечебной физкультуры.</li> <li>- Проведение функциональных проб.</li> </ul>			
<b>Раздел 2. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Лечебная физкультура при заболеваниях сердца	Краткая клиническая характеристика заболеваний сердца (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, миокардиодистрофия и др.). Клинико-физиологическое обоснование использования лечебной физкультуры при патологии сердца. Показания, противопоказания к применению лечебной физкультуры. Методики лечебной физкультуры на различных этапах реабилитации в соответствии с двигательными режимами.	2	ЭО-1	1
	<i>Практические занятия</i>	2	СО-2	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение процедур лечебной физкультуры при инфаркте миокарда, при гипертонической, гипотонической болезни и вегето-сосудистой дистонии.</li> <li>- Выполнение заданий в рабочей тетради.</li> <li>- Оформление медицинской документации.</li> </ul>			
	<i>Практические занятия</i>	2	СО-2	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика лечебной физкультуры при компенсированных пороках сердца, миокардитах, миокардиодистрофии</li> <li>- Выполнение заданий в рабочей тетради.</li> <li>- Оформление медицинской документации.</li> </ul>			
	<i>Практические занятия</i>	2	ДО-2	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение процедур лечебной физкультуры при заболеваниях периферических артерий и вен.</li> <li>- Выполнение заданий в тестовой форме.</li> <li>- Выполнение заданий в рабочей тетради.</li> <li>- Оформление медицинской документации.</li> </ul>			
<b>Раздел 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Лечебная физкультура при	Физиология внешнего дыхания. Особенности клинического течения заболеваний органов дыхания. Задачи лечебной физкультуры. Классификация дыхательных упражнений и их роль в лечении заболеваний органов дыхания. Показания,	2	ЭО-2	1

заболеваниях органов дыхания	противопоказания к применению лечебной физкультуры. Методики лечебной физкультуры при пневмонии, бронхите, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, эмфиземе легких, пневмосклерозе. Особенности методики лечебной физкультуры при острой пневмонии, остром бронхите, плеврите в условиях стационара. Особенности методики лечебной физкультуры при бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, эмфиземе легких, пневмосклерозе. Сочетание лечебной физкультуры с физиотерапевтическими процедурами и массажем.			
	<i>Практические занятия</i> - Проведение процедур лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания. - Выполнение заданий в тестовой форме. - Выполнение заданий в рабочей тетради. - Оформление медицинской документации.	4	СО-2, ДО-2	2
<b>Раздел 4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения</b>		4		
<b>Тема 4.1.</b> Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения	Краткая клиническая характеристика заболеваний органов пищеварения. Клинико-физиологическое обоснование использования лечебной физкультуры. Показания, противопоказания к применению лечебной физкультуры. Особенности методик лечебной физкультуры с учетом секреторной и моторной функции пищеварительного тракта. Сочетание лечебной физкультуры с физиотерапевтическими процедурами, массажем, диетотерапией.	2	ЭО-1	1
	<i>Практические занятия</i> - Проведение процедур лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения - Выполнение заданий в тестовой форме. - Выполнение заданий в рабочей тетради. - Оформление медицинской документации.	2	ДО-2	2
<b>Раздел 5. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ, заболеваниях мочевыделительной системы</b>		4		



<b>Тема 5.1.</b> Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ, заболеваниях мочевыделительной системы	Краткая клиническая характеристика заболеваний мочевыделительной системы и нарушения обмена веществ. Клинико-физиологическое обоснование использования лечебной физкультуры при нарушениях обмена веществ и заболеваниях мочевыделительной системы. Задачи лечебной гимнастики. Показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры. Методики лечебной физкультуры с учетом периода лечения. Сочетание лечебной физкультуры, с массажем, физиотерапевтическими процедурами и диетическим питанием.	2	ЭО-1	1
	<i>Практические занятия</i> - Проведение процедур лечебной физкультуры при нарушении обмена веществ, заболеваниях мочевыделительной системы. - Выполнение заданий в тестовой форме. - Выполнение заданий в рабочей тетради. - Оформление медицинской документации.	2	ДО-2	2
<b>Раздел 6. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии	Особенности течения периодов беременности и послеродового периода. Задачи лечебной физкультуры. Показания и противопоказания к использованию лечебной физкультуры. Методики лечебной физкультуры при беременности и в послеродовом периоде. Краткая клиническая характеристика воспалительных и функциональных заболеваний женской половой сферы. Методики лечебной физкультуры. Сочетание лечебной физкультуры с массажем, физиотерапевтическими процедурами.	2	ЭО-1	1
	<i>Практические занятия</i> - Проведение процедур лечебной физкультуры в акушерстве и гинекологии. - Выполнение заданий в тестовой форме. - Выполнение заданий в рабочей тетради. - Оформление медицинской документации.	4	ДО-2	2
Всего учебной нагрузки		<b>34</b>		
<b>Экзамен</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>36</b>		

### III. Требования к результатам освоения программы

#### 3.1. Контроль и оценка результатов освоения

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ПК 1.</b> Предоставлять пациенту информацию о физической реабилитации в понятном для него виде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полнота знаний нормативных правовых актов по осуществлению профессиональной деятельности инструктора по лечебной физкультуре</li> <li>- Полнота знаний профессиональной этики и деонтологии.</li> <li>- Правильность предоставляемой информации о сути вмешательств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование.</li> </ul>
<b>ПК 2.</b> Проводить процедуры лечебной физкультуры пациентам с различными болезнями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полнота знаний должностных обязанностей.</li> <li>- Правильность проведения процедур лечебной физкультуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка выполнения практических действий.</li> <li>- Тестирование.</li> <li>- Демонстрация практических действий.</li> </ul>
<b>ПК 4.</b> Осуществлять контроль состояния пациентов во время проведения процедур лечебной физкультуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полнота знаний механизма действия физических упражнений.</li> <li>- Правильность оценки общего состояния пациента и кардиореспираторной системы после проведения процедуры лечебной физкультуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка выполнения практических действий.</li> <li>- Тестирование.</li> <li>- Демонстрация практических действий.</li> </ul>
<b>ПК 5.</b> Оформлять/вести медицинскую документацию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Грамотность оформления медицинской документации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка выполнения практических действий.</li> <li>- Тестирование.</li> <li>- Демонстрация практических действий.</li> </ul>

#### 3.2. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

## **IV. Требования к условиям реализации программы**

### **4.1. Требования к кадровому обеспечению программы**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации специалистов со средним медицинским образованием должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее медицинское или педагогическое образование.

### **4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы**

Реализация профессиональной программы предполагает наличие учебных кабинетов для ведения теоретических и практических занятий на базе образовательной организации.

Учебные кабинеты должны соответствовать требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, строительных норм и правил, в том числе в части санитарно-гигиенических условий процесса обучения, комфортных санитарно-бытовых условий, пожарной и электробезопасности, охраны труда.

#### **Оборудование учебного кабинета**

##### **Мебель и стационарное учебное оборудование:**

- классная доска;
- мебель для слушателей и преподавателя (столы и стулья);
- компьютерные столы и кресла;
- информационный стенд для обучающихся;
- шкафы для хранения инвентаря, учебно-наглядных пособий, медицинской документации;
- массажные кушетки.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютерная техника;
- мультимедийный проектор или интерактивная доска.

##### **Технологическое оснащение рабочих мест:**

- компьютерные программы (обучающие, контролирующие);
- методические учебные материалы на электронных носителях;
- справочные материалы;
- доступ к сети Интернет.

##### **Медицинская документация и литература:**

- медицинская документация;
- литература по лечебной физкультуре.

##### **Материально-техническая база симуляционного обучения:**

- Комплект (взрослый) для проведения ручной вспомогательной искусственной вентиляции.
- Комплект твердых верхних и нижних конечностей для манекена Оживленная Анна.
- Манекен, имитирующий взрослого человека, для отработки следующих медицинских навыков: сердечно-легочной реанимации, дефибрилляции.
- Манекен, имитирующий полное тело человека (женщины), предназначен для обучения навыкам расширенной сердечно-легочной реанимации в команде.
- Робот-пациент ADAM ALS ЭНСИМ – Р-АЛС.01 2018 г.
- Симулятор базовой сердечно-легочной реанимации ЭНСИМ – Б-БЛС.01 2018 г.
- Тренажер головы для диагностики различных видов черепно-мозговых и лицевых травм.
- Тренажер Максим-II-01 (ТУ 9452-003-01899511-2001).
- Тренажер Максим-I (ТУ 9452-003-01899511-2001).
- Щит для переноски пострадавших.
- Сфигмоманометр медицинский механический ВК 2002-3001.
- Электрокардиограф «Бурдик» (ЕК 10).

- Мешок дыхательный ручной для искусственной вентиляции легких типа Амбу PULMANEX ТМ.
- Кушетка КММ-01-МСК 2007 г.

#### **4.3. Требования к учебно-материальному обеспечению программы**

##### **Учебно-методические материалы:**

- учебно-методические комплексы по темам;
- учебно-методические пособия;
- методические рекомендации;
- электронно-дидактические материалы по темам;
- сборники тестов;

##### **Основная литература:**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник /В.А Епифанов, - 2-е изд., перераб. и доп.,-М,:ГЭОТАР-Медиа, 2016,-528 с.
2. Красавина Ф.А., Лукьяненко Т.А. Физическая реабилитация больных инфарктом миокарда,2014.-60 с.
3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
5. Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

##### **Дополнительная литература:**

1. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. Учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 304 с.
2. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. Изд-во: Корона-Принт, 2012.- 320 с.
3. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. Изд-во: Корона-Принт, 2012.- 320 с.
4. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. Изд-во: Корона-Принт, 2011., 336 стр.
5. Попов Г.И. Биомеханика. Учебник - 4-е изд. - М.: Академия, 2009.- 253 с.
6. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С. Лечебная физическая культура. Учебник для студ. учреждений высшего проф. образования , 8-е изд. испр. М.: Издат. центр «Академия», 2012. – 416 с.
7. Фадеева А. Остеохондроз. Лечение и профилактика – СПб.; Питер, 2012. – 128 с.

##### **Ссылки на электронные источники информации:**

Информационно-правовое обеспечение:

- справочная правовая система «Гарант»;
- справочная правовая система «Консультант плюс».

##### **Профильные web-сайты Интернета:**

Нормативные документы ( <http://www.consultant.ru/>, <http://www.med-pravo.ru>).

Информационно-методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)

## V. Контрольно-оценочные средства

### Задания в тестовой форме

#### **Правила составления комплекса упражнений:**

- + учет нозологии заболевания, клиники, стадии болезни
- + определение терапевтических задач
- введение активных и пассивных упражнений
- + учет функционального состояния кардио-респираторной системы больного

#### **Упражнения малой интенсивности:**

- бег трусцой
- + элементарные гимнастические упражнения для мелких мышечных групп в медленном темпе
- упражнения для средних и крупных мышечных групп в медленном и среднем темпе
- тренажерные занятия

#### **Упражнения умеренной интенсивности:**

- + бег трусцой
- элементарные гимнастические упражнения для мелких мышечных групп в медленном темпе
- + упражнения для средних и крупных мышечных групп в медленном и среднем темпе
- + ходьба на лыжах

#### **Упражнения максимальной интенсивности:**

- + бег на скорость
- + упражнения для средних и крупных мышечных групп в медленном и среднем темпе
- упражнения с вовлечением в работу большого числа мышц в быстром темпе
- + спортивные игры

#### **Критерии дозировки физической нагрузки:**

- + сложность физических упражнений
- + выбор исходного положения
- наглядность в проведении урока
- + величина и число мышц, участвующих в упражнениях
- + удельный вес упражнений на расслабление и дыхательных

#### **Формы ЛФК:**

- + дозированная ходьба
- + самостоятельные занятия физическими упражнениями
- + спортивные игры
- дыхательные упражнения

#### **Двигательные режимы стационарного этапа реабилитации:**

- + палатный
- тренирующий
- + постельный
- щадящий

#### **Двигательные режимы послебольничного этапа реабилитации:**

- + тренирующий

- общий
- + щадящий
- + щадяще-тренирующий

**Методы проведения занятий лечебной физкультурой:**

- + групповой
- амбулаторный
- + индивидуальный
- + малогрупповой

**Упражнения в сопротивлении применяются с целью:**

- + укрепления мышц
- стимуляции кардиореспираторной системы
- предупреждения ограничения движений в суставах
- стимуляции обмена веществ

**Дыхательные упражнения делятся на:**

- + динамические
- расслабляющие
- + дренажные
- + статические

**Правила составления комплекса упражнений:**

- + комплекс должен состоять из вводной, основной и заключительной частей
- + соблюдение принципа перехода от простых упражнений к сложным
- + соблюдение принципа рассеивания физической нагрузки
- + специальные упражнения должны сочетаться с общеразвивающими
- должны включаться статические дыхательные упражнения

**Средства ЛФК:**

- утренняя гигиеническая гимнастика
- процедура лечебной гимнастики
- оздоровительный бег
- прогулки
- + гимнастические упражнения

**Корректирующие упражнения применяются при:**

- бронхиальной астме
- + кривошее
- + косолапости
- + сколиозе

**Дыхательные упражнения применяются с целью:**

- + уменьшения физической нагрузки в уроке
- увеличения физической нагрузки в уроке
- + увеличение жизненной емкости легких
- + профилактики застойной пневмонии
- + укрепления дыхательной мускулатуры

**Группы больных для занятий ЛФК формируются по:**

- + нозологии и стадии заболевания
- + показателям жизненной емкости легких
- + функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы
- силе мышц

#### **Строевые упражнения:**

- + построение
- + повороты
- + перестроение в шеренгу
- дозированный бег

#### **Гимнастические упражнения:**

- + активные физические упражнения
- + пассивные физические упражнения
- + упражнения с предметами
- + упражнения на равновесие
- плавание

#### **К спортивно - прикладным упражнениям относятся:**

- + метание
- + лазание
- + ползание
- + плавание
- висы

#### **Изометрические упражнения применяются с целью:**

- расслабления мышц
- + укрепления мышц
- снижения физической нагрузки
- + сохранения нормального кровообращения в мышцах
- + профилактики гипотрофии мышц

#### **Идеомоторные упражнения применяются в комплексе ЛФК при:**

- + вялых параличах
- + спастических параличах
- невралгии тройничного нерва
- гипертонической болезни

#### **Для тренировки вестибулярного аппарата применяются:**

- + наклоны, повороты головы
- + наклоны, повороты туловища
- дыхательные упражнения
- изометрические упражнения
- + упражнения с изменением площади опоры

#### **Противопоказаниями к назначению ЛФК являются:**

- + гипертермия
- + опасность кровотечения

- + острый болевой синдром
- + гнойный процесс
- гипертоническая болезнь

**Терренкур — это:**

- + дозированное восхождение
- ходьба по трафарету
- ходьба со сменой направления
- ходьба по лестнице
- прогулки по ровной местности

**Терренкур делится на категории:**

- две
- три
- + четыре
- пять

**Первая категория терренкура имеет угол подъема:**

- + до 4 град.
- 4-10 град.
- 11-15 град.
- 16-20 град.

**Вторая категория терренкура имеет угол подъема:**

- не выше 4 град.
- + 4-10 град.
- 11-15 град.
- 16-20 град.

**Третья категория терренкура имеет угол подъема:**

- не выше 4 град.
- 4-10 град.
- + 11-15 град.
- 16-20 град.

**Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса являются**

- специальными:
- + после операции кесарева сечения
- + при сколиозе
- + при гастроптозе
- при гипертонической болезни

**Палатный двигательный режим – это:**

- + свободное передвижение в пределах палаты
- подъем по лестнице
- выход в коридор, прием пищи в столовой
- + проведение ЛФК в палате

**Показаниями к занятиям лечебной физкультурой являются:**

- острый болевой синдром
- + положительная динамика лабораторных данных
- + положительная динамика в состоянии больного



- + нарушение функции органа или системы

**Противопоказаниями к ЛФК являются:**

- состояние больного средней тяжести
- + сердечно-сосудистая недостаточность III степени
- + отрицательная динамика в состоянии больного
- + острый болевой синдром

**К спортивно-прикладным упражнениям относятся:**

- + упражнения в метании
- малоподвижные игры
- + катание на коньках
- + плавание

**Обязанности инструктора ЛФК:**

- + проведение занятий лечебной физкультуры
- + анализ эффективности лечения
- проведение осмотра пациентов
- + обеспечение необходимым оборудованием мест проведения занятий

**К формам ЛФК относятся:**

- + утренняя гигиеническая гимнастика
- + самостоятельные занятия
- + урок лечебной гимнастики
- корригирующие упражнения
- + тренажерные занятия

**Противопоказаниями к проведению ЛФК при инфаркте миокарда являются:**

- + отрицательная динамика ЭКГ
- + острая сердечно-сосудистая недостаточность
- субфебрильная температура тела
- + частые приступы стенокардии
- + стойкие нарушения ритма

**Формы ЛФК на стационарном этапе реабилитации больных инфарктом миокарда:**

- + лечебная гимнастика
- тренажеры общего действия
- + утренняя гигиеническая гимнастика
- + ходьба по лестнице

**Спортивно-прикладные упражнения больным инфарктом миокарда вводят на этапе реабилитации:**

- + стационарном
- санаторном
- поликлиническом

**Упражнения 1Б ступени физической активности для больных инфарктом миокарда:**

- + активные движения в дистальных отделах конечностей
- дыхательные динамические упражнения в полной амплитуде
- + дыхательные статические упражнения
- + изометрические напряжения крупных мышечных групп
- активные упражнения в проксимальных отделах конечностей

**Двигательный режим первой ступени физической реабилитации больных инфарктом миокарда:**

- щадящий
- + постельный
- палатный (полупостельный)
- общий

**Двигательный режим второй ступени физической реабилитации больных инфарктом миокарда:**

- щадяще-тренирующий
- постельный
- + палатный
- щадящий

**Исходное положение сидя в комплекс ЛФК у больных инфарктом миокарда вводится на ступени физической реабилитации:**

- I А
- + II А
- I Б
- II Б

**Выход на прогулку у больных инфарктом миокарда возможен на ступени физической реабилитации:**

- + IV А
- III Б
- II А
- II Б

**Продолжительность занятия в первый день при инфаркте миокарда:**

- 3-5 минут
- + 8-10 минут
- 10-12 минут
- 15-20 минут

**Количество двигательных режимов в стационаре при реабилитации больных инфарктом миокарда:**

- пять
- четыре
- + три
- два

**На I Б ступени физической реабилитации при инфаркте миокарда применяются:**

- + круговые движения в голеностопных и лучезапястных суставах
- поочередное сгибание нижних конечностей в тазобедренных суставах
- + статические дыхательные упражнения
- переход из положения лежа в положение сидя

**Бытовые нагрузки на I Б ступени физической реабилитации больных инфарктом миокарда:**

- + самостоятельно поворачиваться на бок
- + сидеть на кровати

- сидеть на стуле
- стоять

**Задачами стационарного этапа реабилитации при инфаркте миокарда являются:**

- + достижение полного самообслуживания
- + подъем по лестнице на первый этаж
- + прогулки 1,5 - 2 км в два приема
- прогулки 4-5 км в два приема

**Случайное артериальное давление – это давление:**

- полученное в условиях основного обмена
- + измеренное в любое время дня без особых приготовлений больного
- измеренное утром до завтрака
- измеренное после физической нагрузки

**Базальное артериальное давление – это давление:**

- + полученное в условиях основного обмена
- измеренное в любое время дня без особых приготовлений больного
- + измеренное утром до завтрака
- измеренное после физической нагрузки

**Показания к назначению ЛФК на поликлиническом этапе реабилитации для больных инфарктом миокарда:**

- недостаточность кровообращения третьей степени
- + отсутствие частых и тяжелых приступов стенокардии
- + срок не менее 4-8 недель после инфаркта миокарда
- + отсутствие признаков острых нарушений на ЭКГ
- + отсутствие тромбоэмболических осложнений

**Противопоказания к назначению ЛФК на поликлиническом этапе реабилитации для больных инфарктом миокарда:**

- + частые приступы стенокардии
- + систолическое давление более 150 мм рт.ст.
- + диастолическое давление более 110 мм рт.ст.
- + неблагоприятная динамика ЭКГ
- 8-12 недель после острого инфаркта миокарда

**Правила составления комплекса лечебной гимнастики для кардиологических больных:**

- + учет стадии заболевания
- учет степени развития мускулатуры
- + учет функционального состояния кардиореспираторной системы
- + соблюдение принципа рассеивания нагрузки

**Правила составления комплекса лечебной гимнастики для кардиологических больных:**

- + соблюдение принципа перехода от простых упражнений к сложным
- использовать лечение положением
- + учет функционального состояния кардиореспираторной системы
- + учет терапевтических задач

**По программе тренирующего режима на санаторном этапе реабилитации занимаются больные инфарктом миокарда:**

- + первого функционального класса

- + второго функционального класса
- третьего функционального класса
- четвертого функционального класса

**Противопоказание для проведения лечебной гимнастики:**

- + острый период заболевания
- подострый период заболевания
- двусторонний процесс в легких
- обструктивный бронхит

**Задержка дыхания на вдохе показана:**

- при бронхиальной астме
- при хроническом бронхите
- при бронхоэктатической болезни
- + при плеврите

**Основные задачи лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания:**

- + укрепление дыхательной мускулатуры
- + увеличение экскурсии грудной клетки
- + улучшение дренажной функции бронхов
- формирование правильной осанки

**Противопоказания для занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях органов**

**дыхания:**

- + дыхательная недостаточность III степени
- + абсцесс легкого
- + кровохарканье или угроза его
- + астматический статус
- обструктивный бронхит

**Для улучшения вентиляции верхних долей легких применяются исходные положения:**

- стоя, руки вдоль туловища
- + сидя на стуле в позе «кучера»
- + сидя по «турецки»
- лежа на спине

**Для улучшения вентиляции нижних долей легких применяется исходное положение:**

- + лежа на спине с согнутыми ногами
- лежа на животе
- стоя
- лежа на боку

**Укреплению дыхательной мускулатуры способствуют:**

- + надувание резиновых игрушек
- + выдох, сложив губы трубочкой
- + диафрагмальное дыхание с грузом на животе
- удлиненный толчкообразный выдох

**При плеврите на пораженной стороне на постельном режиме специальные упражнения:**

- показаны
- + противопоказаны

**При плеврите на постельном режиме применяются исходные положения:**

- + лежа на спине
- лежа на здоровом боку
- + лежа на больном боку
- лежа на животе
- сидя

**Упражнения при плеврите на палатном режиме проводят:**

- + через боль
- не вызывая болевых ощущений

**При плеврите растяжение спаек в нижних отделах грудной клетки достигают:**

- + глубоким вдохом
- глубоким выдохом
- глубоким вдохом и выдохом
- толчкообразным выдохом

**Специальные упражнения при плеврите для растяжения спаек в нижних отделах грудной клетки:**

- + наклоны туловища
- + повороты туловища
- приседание
- подскоки

**Растяжение спаек в боковых отделах грудной клетки при плеврите достигается:**

- + глубоким вдохом
- + повороты туловища
- глубоким выдохом
- толчкообразным выдохом

**Улучшение дренажной функции при бронхиальной астме достигается:**

- + звуковой гимнастикой с произношением согласных звуков на выдохе
- надуванием резиновых игрушек
- звуковой гимнастикой с произношением гласных звуков на выдохе

#### **Специальные упражнения при бронхиальной астме:**

- + дренажные упражнения
- + упражнения с произношением гласных и согласных звуков
- дыхательные упражнения с удлиненным вдохом
- + дыхательные упражнения с удлиненным выдохом

#### **Усиление оттока мокроты при ХНЗЛ достигается:**

- + наклонами и поворотами туловища
- + частой сменой исходных положений
- + легкой вибрацией по спине больного
- форсированным вдохом

#### **При висцероптозе применяются специальные исходные положения:**

- + коленно-локтевое
- + коленно-кистевое
- сидя
- стоя

#### **Наиболее благоприятные исходные положения при гастроптозе:**

- сидя
- лежа на животе
- + лежа на кушетке с поднятым ножным концом
- + коленно-локтевое
- стоя

#### **При опущении органов брюшной полости необходимо укреплять мышцы:**

- + живота
- + тазового дна
- нижних конечностей
- спины

#### **Главная задача ЛФК при хроническом холецистите:**

- укрепить мышцы брюшного пресса
- увеличит ЖЕЛ
- укрепить мышцы спины
- + улучшить отток желчи

#### **Специальное упражнение при холецистите:**

- наклоны туловища
- повороты туловища
- упражнения на укрепление мышц спины
- прыжки, подскоки
- + подтягивание коленей к животу

**Противопоказания для занятий ЛФК при заболеваниях ЖКТ:**

- + желчнокаменная болезнь
- + рвота
- + острый болевой синдром
- язвенная болезнь
- + кровоточащая язва

**Противопоказания для занятий ЛФК при заболеваниях печени и желчевыводящих путей:**

- дискинезия желчевыводящих путей
- + желчнокаменная болезнь
- + сопутствующий хронический панкреатит
- язвенная болезнь
- + обострение холецистита

**Диафрагмальное дыхание является специальным при:**

- + спастическом колите
- + атоническом колите
- язвенной болезни
- + холецистите
- гастрите

**Противопоказания для занятий ЛФК при язве желудка:**

- + ночные боли
- боль в эпигастрии
- + угроза кровотечения
- хронический холецистит
- + наличие скрытой крови в кале

**Нагрузка на мышцы брюшного пресса при язве желудка должна быть:**

- + минимальной
- средней
- большой
- максимальной

**Физическая нагрузка на мышцы брюшного пресса при гастрите с пониженной кислотностью должна быть:**

- минимальной
- + средней
- большой
- максимальной

**Физическая нагрузка на мышцы брюшного пресса при гастрите с повышенной кислотностью должна быть:**

- + минимальной
- средней
- большой
- максимальной

**Основная задача ЛФК при сахарном диабете:**

- общее оздоровление организма
- + снижение уровня сахара в крови

- увеличение жизненной емкости легких
- укрепление мышц брюшного пресса
- улучшение координации движений

**Занятия ЛФК с пациентами, страдающими сахарным диабетом прекратить при:**

- учащении пульса на 10 ударов в минуту
- учащении дыхания до 20 дыханий в минуту
- + побледнении лица, дрожании пальцев
- + нарушении координации движений
- + появлении чувства голода

**Общая физическая нагрузка при тяжелой степени сахарного диабета:**

- умеренная
- высокая
- + низкая

**Противопоказания к проведению ЛФК при сахарном диабете:**

- + гипергликемия в пределах 16,6 ммоль/л и выше
- + наличие в моче ацетона
- хронический пиелонефрит
- ожирение II-III степени

**Противопоказания к проведению ЛФК при сахарном диабете:**

- + гипертоническая болезнь II Б степени
- + ишемическая болезнь сердца, III функциональный класс
- низкий уровень физической работоспособности
- сахарный диабет средней степени тяжести

**Общая продолжительность занятия при легкой форме сахарного диабета:**

- 10-15 минут
- 20-30 минут
- + 30-40 минут
- 40-60 минут

**Общая продолжительность занятия при средней степени тяжести сахарного диабета:**

- 10-15 минут
- + 20-30 минут
- 30-40 минут
- 40-60 минут

**Общая продолжительность занятия при тяжелой степени тяжести сахарного диабета:**

- + 10-15 минут
- 20-30 минут
- 30-40 минут
- 40-60 минут

**Формы ЛФК рекомендуемые больным легкой степени тяжести сахарного диабета:**

- + занятия на тренажерах общего действия
- + дозированная ходьба
- + лечебное плавание
- дозированный бег



**Формы ЛФК рекомендуемые больным средней степени тяжести сахарного диабета:**

- занятия на тренажерах общего действия
- + дозированная ходьба
- + лечебное плавание
- дозированный бег

**Формы ЛФК рекомендуемые больным тяжелой степени тяжести сахарного диабета:**

- занятия на тренажерах общего действия
- дозированная ходьба
- лечебное плавание
- + массаж
- + закаливающие процедуры

**Задачи ЛФК в реабилитации больных с ожирением:**

- + уменьшение избыточной массы тела
- + нормализация функции сердечно-сосудистой системы
- + адаптация организма к физическим нагрузкам
- укрепление дыхательной мускулатуры

**Общая продолжительность занятия у больных с ожирением составляет:**

- 10-15 минут
- 20-30 минут
- 30-40 минут
- + 45-60 минут

**Общая продолжительность занятия у больных с эндокринными и церебральными формами ожирения:**

- 10-15 минут
- + 20-30 минут
- 30-40 минут
- 45-60 минут

**Специальное упражнение при подагре в подострый период:**

- динамические упражнения в пораженных суставах
- дыхательные упражнения
- механотерапия
- + пассивные упражнения в пораженных суставах

**Специальные упражнения при подагре в период ремиссии:**

- + динамические упражнения в пораженных суставах
- дыхательные упражнения
- + механотерапия
- + пассивные упражнения в пораженных суставах

**Исходные положения, усиливающие диурез:**

- + и.п. лежа
- + и.п. сидя
- и.п. стоя
- и.п. стоя на коленях

**Исходные положения на постельном двигательном режиме у больных острым гломерулонефритом:**

- + и.п. сидя
- и.п. стоя
- + и.п. лежа на спине
- + и.п. лежа на боку

**Специальные упражнения при мочекаменной болезни:**

- упражнение «велосипед»
- + подскоки
- + повороты туловища
- упражнения на мышцы верхних конечностей
- диафрагмальное дыхание

**Противопоказания к проведению лечебной гимнастики при мочекаменной болезни:**

- + гипертермия
- камень в мочеточнике
- камень в лоханке
- + резкие боли

**Формы ЛФК при хронических заболеваниях почек санаторного этапа реабилитации:**

- + утренняя гигиеническая гимнастика
- + дозированная ходьба
- спортивные игры
- + подвижные игры

**Специальные упражнения при остром гломерулонефрите палатного режима:**

- прыжки, подскоки
- упражнение «велосипед» двумя ногами
- + упражнение «велосипед» одной ногой
- + дыхательные динамические упражнения

**Оптимальными исходными положениями при варикозном расширении вен нижних**

**конечностей при беременности являются:**

- + лежа на спине
- + лежа на боку
- + коленно-локтевое
- коленно-кистевое
- стоя

**При проведении лечебной гимнастики беременным необходимо:**

- + избегать упражнений с задержкой дыхания
- + избегать повышения внутрибрюшного давления
- + соизмерять упражнения с физическими возможностями беременных
- использовать упражнения с задержкой дыхания
- избегать диафрагмального дыхания

**Противопоказания к лечебной гимнастике после родов:**

- + кровотечения после родов
- + анемия
- + преэклампсия или эклампсия в родах
- послеродовая слабость
- + послеродовый психоз

#### **Противопоказания к лечебной гимнастике после родов:**

- + разрывы промежности III степени
- + продолжительные, истощающие роды
- + эндометрит
- + тромбофлебит
- рождение двойни

#### **Лечебную гимнастику после родов без осложнений начинают с:**

- + первых дней
- третьего - пятого дня
- через неделю

#### **Лечебную гимнастику после тяжелых родов начинают с:**

- первых дней
- + третьего - пятого дня
- через неделю

#### **Основные задачи послеродовой гимнастики:**

- + укрепление мышц брюшного пресса
- + укрепление мышц тазового дна
- укрепление мышц спины
- + способствовать сокращению матки

#### **Противопоказания к назначению лечебной гимнастики при гинекологических**

##### **заболеваниях:**

- + острые воспалительные процессы женских половых органов
- + киста на ножке
- + злокачественные образования
- + маточные кровотечения
- опущение влагалища

#### **Показания к назначению лечебной гимнастики при гинекологических заболеваниях:**

- + хронические воспалительные процессы женских половых органов

- + опущение матки и влагалища
- + слабость мышц брюшного пресса и тазового дна
- + неправильное положение матки
- маточные кровотечения

#### **Задачи лечебной гимнастики при неправильном положении матки:**

- + укрепление мышц брюшного пресса
- + укрепление мышц тазового дна
- + укрепление мышечно-связочного аппарата матки
- + восстановление правильного положения матки
- формирование правильной осанки

#### **Продолжительность занятий лечебной гимнастикой при загибе матки кзади:**

- 15 – 20 минут
- 25 – 30 минут
- 30 – 40 минут
- + 45 – 55 минут

#### **Основные задачи лечебной гимнастики при недержании мочи при напряжении:**

- + укрепление мышечно-связочного аппарата тазового дна
- + укрепление мышц мочеиспускательного канала
- + укрепление мышц живота, таза, ягодичной области
- + снятие патологической доминанты в коре головного мозга
- формирование правильной осанки

#### **Оптимальные исходные положения при недержании мочи при напряжении:**

- + лежа на спине с приподнятым ножным концом
- + коленно-локтевое
- + коленно-кистевое
- лежа на животе
- + лежа на спине

#### **Специальные упражнения при недержании мочи при напряжении:**

- + изометрические напряжения мышц тазового дна
- + динамические упражнения на мышцы промежности
- + динамические упражнения на мышцы живота
- бег
- прыжки

#### **Длительность курса лечебной гимнастики при недержании мочи при напряжении:**

- 1 – 2 месяца
- 3 – 4 месяца
- + 5 – 6 месяцев
- 7 – 8 месяцев

### **Продолжительность занятия лечебной гимнастики при недержании мочи при**

#### **напряжении:**

- 10 – 15 минут
- 20 – 30 минут
- 30 – 40 минут
- + 50 – 60 минут

#### **При недержании мочи при напряжении противопоказаны:**

- + быстрая ходьба
- + бег
- + прыжки
- + резкие наклоны
- упражнение «велосипед»

### **Составители программы**

Хисамутдинова З.А., доктор медицинских наук, директор ГАПОУ «Казанский медицинский колледж».

Лукияненко Т.А., преподаватель высшей категории ОДПО ГАПОУ «Казанский медицинский колледж».

Билялова Э.Р., преподаватель высшей категории, старший методист ОДПО ГАПОУ «Казанский медицинский колледж».