

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
АТТЕСТАЦИИ ПЕРСОНАЛА»



УТВЕРЖДЕНО:

Исполнительный директор АНО ДПО «ТМЦАП»

Е. В. Ильина

«11» января 2020 г.



Дополнительная профессиональная образовательная  
программа повышения квалификации по циклу  
«Лечебная физкультура и спортивная медицина»

|            | Должность                     | Фамилия   | Подпись | Дата |
|------------|-------------------------------|-----------|---------|------|
| Разработал | Преподаватель АНО ДПО «ТМЦАП» | Деев И.А. |         |      |

Тюмень 2020

**Цель:** совершенствование уровня теоретических знаний, практических умений врачей по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

**Категория слушателей:** врачи по лечебной физкультуре, врачи по спортивной медицине.

**Срок обучения:** 144 часа (1 месяц).

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в полном объеме.

**Режим занятий:** 6-8 часов в день.

**Учебно-тематический план программы повышения квалификации  
“Лечебная физкультура и спортивная медицина”**

| №   | Наименование модулей  | Всего часов | В том числе      |  | Самост-<br>о-<br>ятельн-<br>ые<br>занятия | Форма<br>контрол-<br>я |
|-----|---|-------------|------------------|--|---|------------------------|
|     |   |             | Лекцио-<br>н-ные | Практ-<br>и-<br>ческие<br>заняти-<br>я |   |                        |
| 1.  | История развития спортивной медицины и лечебной физкультуры в РФ              | 8           | 3                | 3                                      | 2   | Зачет                  |
| 2.  | Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности                          | 10          | 2                | 4                                      | 4   | Зачет                  |
| 3.  | Теория и методика физического воспитания                                      | 8           | 2                | 2                                      | 4   | Зачет                  |
| 4.  | Общие вопросы спортивной медицины   | 9           | 3                | 3                                      | 3   | Зачет                  |
| 5.  | Практические аспекты медицины катастроф                                       | 13          | 4                | 6                                      | 3   | Зачет                  |
| 6.  | Средства и формы лечебной физкультуры и реабилитации                          | 10          | 4                | 2                                      | 4   | Зачет                  |
| 7.  | ЛФК разновидности   | 23          | 6                | 10                                     | 7   | Зачет                  |
| 8.  | Массаж  | 13          | 4                | 6                                      | 3   | Зачет                  |
| 9.  | Основы здорового образа жизни   | 13          | 4                | 2                                      | 7   | Зачет                  |
| 10. | Проблемы ВИЧ ассоциированных инфекций и СПИДа                                 | 14          | 6                | 4                                      | 4   | Зачет                  |
| 11. | Основы информатики и телемедицины   | 5           | 2                | 1,5                                    | 1,5                                       | Зачет                  |
| 12. | Медицинская реабилитация в неврологии   | 6           | 2                | 2                                      | 2   | Зачет                  |
| 13. | Реабилитация больных с повреждением или заболеванием челюстно-лицевой области | 6           | 2                | 2                                      | 2   | Зачет                  |

| №   | Наименование модулей          | Всего часов | В том числе |                      | Самостоятельные занятия | Форма контроля |
|-----|-------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------------------|----------------|
|     |                               |             | Лекционные  | Практические занятия |                         |                |
| 14. | Итоговая аттестация (экзамен) | 6           | -           | 6                    |                         | Экзамен        |
|     | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>144</b>  | <b>44</b>   | <b>53,5</b>          | <b>46,5</b>             |                |

**Календарный учебный график  
по программе дополнительной профессиональной  
образовательной программы повышения квалификации  
«Лечебная физкультура и спортивная медицина»**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Правилами внутреннего учебного распорядка в автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Тюменский Межрегиональный Центр аттестации персонала» от 11.01.2018г №51.21;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

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

- приказом Минобрнауки РФ от 18.04. 2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»,

- Уставом АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме заявки организаций, заявления от физических лиц, возрастные особенности обучаемого контингента, и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья в процессе обучения.

Продолжительность обучения в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»:

Учебным годом в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала» считается календарный год с 1 января по 31 декабря.

Режим работы АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр аттестации персонала»:

Продолжительность рабочего времени в день- 8 часов

Продолжительность рабочего времени в предпраздничные дни - сокращены на 1 час.

Начало работы в- 9час.00 мин.

Перерыв-с 12-00 до 13-00 час.

Окончание работы в 18-00 час.

Режим рабочего дня преподавателей определяется учебной нагрузкой.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели 36 часов - 6 дней (понедельник-суббота),

Регламентирование образовательной деятельности на день 6-8 часов.

Учебные занятия организуются в одну смену (при необходимости в 2 смены).

Начало учебных занятий в 9.00 , окончание в 16.15 (с часовым перерывом на обед).

Продолжительность уроков (академический час): 45 мин. Перерыв между уроками-10 мин

Наполняемость групп: не более 20 человек

### График организации учебных групп

| № | Направление обучения   | Месяцы/даты                |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|---|------------------------|----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|   |                        | январь                     | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| 1 | «Лечебная физкультура» | По мере комплектации групп |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |

#### Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности слушателей, степенью сложности излагаемого материала.

1. Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей.

Цель лекции - дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию их творческого мышления.

#### Планируемые результаты

В соответствии с требованиями специальности врач по лечебной физкультуре спортивной медицине должен знать и уметь:

##### 1. Общие знания:

- основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и нормативно-правовые акты Российской Федерации, определяющие деятельность органов и учреждений здравоохранения, основы медицинского страхования;
- общие вопросы организации лечебной физкультуры и спортивной медицины в Российской Федерации;
- организация работы врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине в условиях лечебно-профилактических учреждений;
- организация работы врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине, профессиональные обязанности, нормативные документы по специальности;
- анатомо-физиологические особенности мышечной деятельности человека, возрастная физиология; механизм действия физических упражнений на организм здорового и больного человека;
- основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; противопоказания к занятиям физкультурой и спортом;
- методические основы лечебной физкультуры; дозирование физической нагрузки;
- средства и формы лечебной физкультуры;
- режимы двигательной активности больных в лечебно-профилактических учреждениях, содержание режимов;
- общие и функциональные методы исследования, лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности (толерантности к физической нагрузке);
- клинические проявления, методы диагностики, осложнения, принципы лечения и профилактики заболеваний и травм, при которых используют лечебную физкультуру;
- показатели физического и функционального состояния организма в норме, при патологии и при физических нагрузках;
- показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры;

- физиологическое действие массажа;
- показания и противопоказания к назначению лечебного массажа;
- методы и средства комплексной реабилитации больных и инвалидов;
- аппаратура и оборудование кабинетов лечебной физкультуры и спортивной медицины, возможности их применения и использования, технику безопасности при работе с медицинскими аппаратами, приборами и тренажерами;
- формы и методы профилактической работы среди спортсменов и населения;
- основы медицины катастроф;
- общие сведения об информатике и вычислительной технике.

## **2. Общие умения:**

- получить от пациента (больного, лица, занимающегося физкультурой, спортсмена) информацию о степени его физической подготовленности, собрать общий и спортивный анамнез;
- провести оценку физического состояния организма, выполнить функциональные пробы системы кровообращения, дыхания, нервно-мышечной системы;
- определить физическую работоспособность методами тестирования;
- дать заключение о здоровье и функциональном состоянии организма, определить толерантность к физической нагрузке, допуск к занятиям физкультурой и спортом и их адекватность состоянию здоровья;
- оказать необходимую срочную помощь при травмах и неотложных состояниях организма (искусственное дыхание, массаж сердца, остановка наружного и внутреннего кровотечения, иммобилизация, наложение повязки на рану, промывание желудка, инъекции);
- оформить необходимую документацию по учету работы и отчетности, проанализировать ее;
- повышать профессиональный уровень знаний и умений.

## **3. Специальные знания и умения:**

Врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине должен знать:

- физиологию и биохимию мышечной деятельности;
- особенности реакции на физическую нагрузку в детском и пожилом возрасте;
- динамическую анатомию (биомеханику движений);
- гигиену физических упражнений и спортивных сооружений;
- санитарно-гигиенические нормы для залов групповых и индивидуальных занятий, лечебной гимнастикой, кабинета механотерапии, тренажеров, бассейна лечебного плавания и гимнастики в воде, спортплощадок, маршрутов пешеходных и лыжных прогулок и терренкура и др. сооружений (устройства, размеры, освещение, вентиляция, температура воздуха и воды);
- классификацию гимнастических, спортивно-прикладных и игровых физических упражнений в лечебной физкультуре;
- расчетные нормы нагрузки специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине (врача, инструктора-методиста, инструктора, медсестры по массажу);
- виды, методики и дозировки лечебного и спортивного массажа;
- методики бытовой и трудовой реабилитации;
- сочетание лечебной физкультуры с физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией;
- программы этапной физической реабилитации больных с инфарктом миокарда;
- частные методики лечебной физкультуры для больных в терапии, хирургии, травматологии и ортопедии, неврологии, урологии, акушерстве и гинекологии, при заболеваниях ЛОР органов, при глазных болезнях, в стоматологии, в т.ч. методики лечебной физкультуры для детей;
- морфо-функциональные характеристики спортсменов различных видов спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- методы иммунологического контроля в спорте;
- организации и методы допинг-контроля в спорте;
- особенности спортивного отбора детей и подростков;
- особенности методик, спортивной тренировки и соревнований спортсменов-инвалидов;

- клинические проявления и методы диагностики заболеваний, повреждений и дефектов организма (в т.ч. врожденных), препятствующих отбору в профессиональный спорт;
- клинические признаки, методы диагностики, принципы профилактики и лечения физического перенапряжения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, функции печени и почек;
- классификацию спортивных травм, методы профилактики, оказания неотложной помощи, лечения и спортивной реабилитации;
- систему восстановления и повышения специальной спортивной работоспособности;
- программу медицинского обследования лиц, занимающихся массовыми видами спорта, оздоровительной физкультурой и физвоспитанием;
- принципы оздоровительного спорта, диагностики физического здоровья и оценки эффективности оздоровления;
- сочетание форм, средств и методов оздоровительного спорта в рецептуре здоровьесохраняющих и здоровьесовосстанавливающих медицинских технологий;
- программу углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России и их ближайшего резерва.

Врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине должен уметь обосновать назначение лечебной физкультуры, выбрать средства, формы и дозировки физической нагрузки больным с различными заболеваниями и повреждениями организма:

В клинике внутренних болезней:

При болезнях сердечно-сосудистой системы:

- атеросклероз; ишемическая болезнь сердца на этапах лечения и реабилитации;
- гипертоническая болезнь; нейроциркуляторная дистония; гипотоническая болезнь;
- болезни миокарда; ревматизм; приобретенные и врожденные пороки сердца;

При болезнях органов дыхания:

- бронхит; острая пневмония; хроническая пневмония; эмфизема легких, пневмосклероз;
- бронхоэктатическая болезнь, абсцесс легкого; бронхиальная астма; плеврит; туберкулез легких;

При болезнях органов пищеварения:

- опущение желудка, энтероптоз, гастрит; язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
- колиты, дискинезии кишечника; болезни печени и желчевыводящих путей (дискинезии, гепатит, холецистит, желчно-каменная болезнь);

При болезнях обмена:

- ожирение, подагра, сахарный диабет, гипер- и гипопункция щитовидной железы, рахит и гипотрофия;

При болезнях почек и мочевыводящих путей:

- нефрит и пиелонефрит, почечно-каменная болезнь, нефроптоз, недержание мочи, простатит, аденома предстательной железы;

При травмах, болезнях и деформациях опорно-двигательного аппарата:

- переломы костей верхних и нижних конечностей, переломы позвоночника и таза, черепно-мозговая травма, ампутация конечностей (подготовка к протезированию), травмы мышц и сухожилий (ушибы, растяжения, разрывы, надрывы), артриты, деформирующий артроз, коксартроз, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз позвоночника, нарушения осанки, сколиозы, кифозы, деформация стоп (косоплоскостопие и др.), кривошея, врожденный вывих бедра);

При болезнях крови;

Заболевания периферических артерий, вен, лимфатических сосудов;

В хирургии:

- до и послеоперационный период в хирургии грудной и брюшной полости, ожоговая болезнь, трансплантация органов и тканей, ортопедические операции на позвоночнике и костях конечностей;

В клинике нервных болезней:

- атеросклероз мозговых сосудов, нарушение мозгового кровообращения, инсульт, парезы и параличи различной этиологии, детский церебральный паралич, миелит и полиомиелит, невроты, вестибулярные нарушения, миастения и миопатия, радикулиты различной

этиологии, парез лицевого нерва, повреждения периферических нервов, последствия травм головного и спинного мозга;

В акушерстве и гинекологии:

- беременность и послеродовой период, опущение матки и стенок влагалища, воспалительные процессы придатков матки, аномалии положения матки.

Врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине должен уметь обосновать дозировку физических нагрузок, выбрать формы, средства и методы для общего оздоровления и повышения спортивной работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом:

- оценить состояние здоровья с указанием группы здоровья (основная, подготовительная, специальная);

- оценить физическое развитие и физическую работоспособность;

- оценить данные электрокардиографии при физических нагрузках и других инструментальных методах исследования сердечно-сосудистой системы;

- оценить данные функции внешнего дыхания и газообмена;

оценить данные функциональных проб (с физической нагрузкой, дыхательные, вегетативные);

- оценить функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;

- оценить клинические и биохимические показатели крови и мочи при физических нагрузках;

- организовать по показаниям дополнительные исследования и оценить показатели здоровья и функциональных систем организма спортсменов с учетом специфики видов спорта;

- дать рекомендации по режиму тренировочных нагрузок спортсменов, допуск к занятиям спортом и соревнованиям;

- оформить назначения лечебной физкультуры в соответствии с утвержденной формой - картой больного (ф.42) и с указанием методики физических упражнений, дозировки общей и специальной нагрузки;

- осуществлять по показаниям индивидуальные занятия лечебной гимнастикой с тяжелыми больными;

- составлять совместно с лечащим врачом программу этапной физической реабилитации больному инфарктом миокарда;

- определять методику и дозировку занятий на тренажерах, в лечебном бассейне, маршрутов пешеходных прогулок и терренкура и др. спортивно-прикладных упражнений и спортивных игр для здоровых и больных;

- осуществлять врачебно-педагогические наблюдения на занятиях лечебной физкультурой, учебно-тренировочных занятиях массовой физкультурой и спортом и оценивать адекватность физической нагрузки объективными методами исследования;

- объективно оценивать эффективность воздействия на человека оздоровительного спорта;

- определять методику и дозировку лечебного массажа, его сочетание с лечебной физкультурой, последовательность процедур;

- осуществлять процедуры лечебного и спортивного массажа;

- осуществлять методическое руководство и контроль за деятельностью инструкторов-методистов, инструкторов по лечебной физкультуре, медсестер по массажу;

- осуществлять врачебные консультации пациентам, населению и спортсменам по использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья;

- осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий лечебной физкультурой;

- анализировать эффективность лечебной физкультуры и массажа, вести необходимую учетную и отчетную документацию и представлять отчет о работе в установленном порядке;

- осваивать и внедрять в практику новые современные методики лечебной и оздоровительной физкультуры;

- организовать и осуществлять медицинское обеспечение лиц (первичное, углубленное, текущее, этапное), занимающихся различными видами спорта и физической культуры в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- осуществлять врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом (в процессе физического воспитания, при занятиях массовыми видами физической культуры, у детей и подростков, у спортсменов-инвалидов, питанием спортсменов);
- проводить диспансеризацию спортсменов;
- осуществлять профилактику, диагностику, лечение болезней и травм у спортсменов;
- осуществлять восстановительные мероприятия спортсменам после физических нагрузок и медицинскую реабилитацию после травм и заболеваний.

### **Оценочные и методические материалы.**

#### **Литература:**

1. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
2. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
3. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.
4. Ачкасов Е.Е. Инфекционные заболевания в спортивной среде : учеб. пособие для ординаторов и врачей / Е.Е. Ачкасов, М.Г. Авдеева, Г.А. Макарова ; Моск. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018 -191 с. - 1 экз.
5. Голубев Г.Ш. Лечебная физкультура при ожирении : учеб.-метод. пособие : [рек. для системы послевузовского проф. образования врачей] / Г.Ш. Голубев, Е.В. Харламов, Л.Ф. Сафонова ; Рост. гос. мед. ун-т, каф. травматологии и ортопедии, ЛФК и спортивной медицины ФПК и ППС. - Ростов н/Д : КМЦ "КОПИЦЕНТР", 2012 - 43 с. - 2 экз.
6. Голубев Г.Ш. Лечебная физкультура при ДЦП : учеб.-метод. пособие для системы послевузовского проф. образования врачей / Г.Ш. Голубев, Е.В. Харламов, Л.Ф. Сафонова ; Рост. гос. мед. ун-т, каф. травматологии и ортопедии, ЛФК и спортивной медицины ФПК и ППС. — Ростов н/Д : Изд-во РостГМУ, 2013 — 131 с. - 2 экз.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина / доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
8. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.
9. Еремушкин М.А. Основы реабилитации: учеб. пособие. / М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208с.
10. Житловский В.Е. Основы медико-психологической реабилитации у спортсменов: Учебно-методическое пособие. М.: ФГУ «ЦСМ ФМБА России», 2010. – 172 с.
11. Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.
12. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: - М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
13. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
14. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В., Душенков П.А. Медицинский массаж / под ред. Сидоренко Ю.А. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008. – 400 с.  
Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2008. – 2008. –



480 с.

15. Макарова Г.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: зарубежный опыт. Ежеквартальный реферативный сборник аннотированных переводов. – Калуга: Эконом, 2011. – 96 с.

#### ФОРМА ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ.

Проверка знаний слушателей включает итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится в форме экзамена (теста).

Проверка знаний проводится комиссией, созданной приказом директора обучающей организации.

К экзамену допускаются лица, выполнившие все требования, предусмотренные программой.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень контрольных вопросов для проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе курса повышения квалификации «Лечебная физкультура и спортивная медицина» в объеме 144 учебных часов

*1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?*

1. 10 минут
2. 20 минут
3. 30 минут
4. 12 минут
5. 15 минут

*2. 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

*3. 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

*4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?*

1. антропометрия
2. гониометрия
3. соматоскопия
4. спирография
5. плантография

*5. Каковы средства ЛФК?*

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

*6. 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

*7. Что относится к формам ЛФК?*

1. занятие дыхательной гимнастикой
2. контрастное закаливание
3. механотерапия
4. массаж
5. мануальная терапия

*8. Какие упражнения малой интенсивности?*

1. динамические дыхательные упражнения
2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
3. упражнения на велотренажере
4. идиомоторные упражнения
5. упражнения с гантелями

*9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?*

1. свободный режим
2. щадящий режим
3. тренирующий режим
4. госпитальный режим
5. щадяще-тренирующий режим

*10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?*

1. процедура лечебной гимнастики
2. процедурная единица
3. время теста с физической нагрузкой
4. количество пациентов
5. количество групп ЛФК в смену

*11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?*

1. изменение частоты пульса
2. антропометрия
3. тесты со стандартной физической нагрузкой
4. ортостатическая проба
5. хорошее настроение

*12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?*

1. бег на месте в течение 3-х минут
2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
3. физическая нагрузка на велотренажере
4. задержка дыхания
5. измерение артериального давления

*13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?*

1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
3. подсчет пульса и изменение АД в динамике

4. холодовая проба
5. проба Мартинэ

*14. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?*

1. отрицательная динамика ЭКГ
2. положительная динамика ЭКГ
3. отсутствие осложнений заболевания
4. плохое настроение
5. лишний вес

*15. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:*

1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
2. движения в конечностях в полном объеме
3. физические упражнения на натуживание
4. трудотерапия
5. упражнения с отягощением

*16. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?*

1. гипертонический криз
2. единичные экстрасистолы
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

*17. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?*

1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

*18. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?*

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
3. тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
4. потливость
5. плохой сон

*19. Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?*

1. исходное положение лежа на животе
2. исходное положение сидя, положив руки на стол
3. исходное положение основная стойка
4. исходное положение на боку
5. исходное положение на четвереньках

*20. Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?*

1. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе
2. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе

3. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
4. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

*21. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?*

1. "дегтярный" стул
2. наличие "ниши" на рентгенограмме
3. Боли, зависящие от приема пищи
4. плохой аппетит
5. запоры

*22. Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?*

1. необходимость частой смены исходных положений
2. необходимость выбора разгрузочных исходных положений
3. необходимость статических мышечных напряжений
4. занятия на снарядах
5. только индивидуальные занятия

*23. Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?*

1. статические дыхательные упражнения
2. динамические дыхательные упражнения
3. диафрагмальное дыхание
4. упражнения на расслабление
5. исходное положение сидя

*24. Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?*

1. назначение общего массажа
2. применение механотерапии
3. общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
4. занятия на тренажерах
5. контроль веса

*25. Каковы основные пути борьбы с ожирением?*

1. баня с интенсивным общим массажем
2. физическая активность и рациональная диета
3. длительные курсы голодания
4. занятия "бегом"
5. посещение тренажерного зала

*26. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?*

1. жажда и полиурия
2. чувство слабости
3. наличие в моче ацетона
4. сахар крови более 5,5 г/л
5. сопутствующее ожирение

*27. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?*

1. дыхательная гимнастика
2. специальная лечебная гимнастика
3. малоподвижные игры

4. терренкур
5. мануальная терапия

*28. Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?*

1. с первых дней заболевания
2. через месяц после начала заболевания
3. после стабилизации общего состояния
4. после стихания болей
5. после выписки из стационара

*29. Какие особенности лейкопластырного натяжения при неврите лицевого нерва?*

1. натяжение с больной стороны на здоровую
2. фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
3. натяжение со здоровой стороны на больную
4. ширина лейкопластыря 5см
5. длина лейкопластыря 15см

*30. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:*

1. применение механотерапии
2. применение трудотерапии
3. применение массажа
4. применение идеомоторных упражнений
5. применение физиотерапевтического лечения

*31. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?*

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
3. наличие осумкованного гнойника
4. наличие кашля
5. запоры

*32. Каковы особенности методики ЛФК после операции по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей?*

1. приподнятый ножной конец кровати
2. давящие повязки на ногах
3. выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
4. использование исходного положения сидя
5. упражнения с предметами

*33. С какого момента начинают лечение положением при геморрагическом инсульте?*

1. с первых часов после инсульта
2. после стабилизации общего состояния
3. перед выпиской из стационара
4. через 3 суток
5. после выписки из стационара

*34. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?*

1. беременность 6-12 недель
2. привычные выкидыши в анамнезе

3. беременность 36-38 недель
- 4 беременность 12-16 недель
5. беременность 20 недель

*35. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?*

1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
4. кувырки
5. подтягивания

*36. Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин?*

1. дозированные статические напряжения мышц
2. наклоны вперед
3. исходное положение коленно-локтевое
4. изометрические упражнения
5. упражнения с предметами

*37. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?*

1. период иммобилизации
2. наличие металлоостеосинтеза
3. наличие ложного сустава
4. наличие болей
5. снижение тонуса мышц

*38. Какие периоды входят в стационарный этап лечения травматологических больных?*

1. острый период
2. период восстановительный
3. период реконвалесценции
4. период обострения
5. подострый период

*39. Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?*

1. внешний осмотр
2. антропометрия
3. гониометрия
4. измерение веса
5. контроль АД

*40. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?*

1. необходимость ранних движений в локтевом суставе
2. необходимость силовых упражнений
3. необходимость упражнений на вытяжение
4. необходимость использования упражнений с предметами
5. необходимость использования дыхательных упражнений

*41. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?*

1. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей

2. поочередное поднятие прямой ноги
3. поочередные скользящие движения ног
4. дыхательные упражнения
5. упражнения с предметами

42. *Какие упражнения противопоказаны в постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?*

1. "велосипед"
2. "ножницы"
3. приседания
4. идеомоторные упражнения
5. дыхательные упражнения

43. *Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?*

1. исключаются активные движения головой во все стороны
2. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
3. исключаются статические дыхательные упражнения
4. исключаются упражнения на расслабление
5. исключаются упражнения с предметами

44. *Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?*

1. использование вращательных движений тазом
2. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
3. использование быстрой смены различных исходных положений
4. использование снарядов
5. использование упражнений на расслабление

45. *Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?*

1. круглая спина
2. плоская спина
3. асимметрия туловища
4. усиление грудного кифоза
5. сглаженность грудного кифоза

46. *Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?*

1. сутулость
2. кривошея
3. сколиоз
4. плоская спина
5. сглаженность грудного кифоза

47. *Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?*

1. лежа на боку
2. на четвереньках
3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
4. сидя на стуле
5. стоя на коленях

48. *Что характерно для сколиоза?*

1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
2. увеличение физиологических изгибов позвоночника
3. асимметрия надплечий
4. наличие дуги искривления
5. сглаженность грудного кифоза

*49. Что указывает на торсию позвонков?*

1. реберное выпячивание
2. воронкообразная грудь
3. сутулость
4. усиление поясничного лордоза
5. сглаженность грудного кифоза

*50. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?*

1. корригирующие упражнения
2. упражнения в воде
3. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
4. упражнения на растягивание
5. упражнения на расслабление

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

1. пальпация стоп
2. плантография стоп
3. измерение длины стопы
4. измерение веса
5. анамнез

*52. Показатель крепости телосложения учитывает все перечисленное, кроме*

- а) роста стоя
- б) массы тела
- в) окружности грудной клетки на вдохе
- г) окружности шеи

*53. Индекс Кетле учитывает*

- а) рост
- б) вес
- в) объем груди
- г) обхват бедра
- д) правильно а) и б)

*54. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится*

- а) нормотонический
- б) гипотонический
- в) гипертонический
- г) ступенчатый
- д) дистонический

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

- а) 120 в/мин
- б) 140 в/мин
- в) 150 в/мин



- г) 170 в/мин
- д) 200 в/мин

56. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме

- а) снижения гемоглобина
- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- г) ускорения СОЭ

57. Приспособительные возможности юного спортсмена к физическим нагрузкам в микроцикле определяются

- а) пробой Штанге, Генча
- б) ортостатической пробой
- в) степ-тестом
- г) пробой с дополнительными физическими нагрузками

58. К факторам, влияющим на реакцию артериального давления при физической нагрузке у юных спортсменов не относится

- а) степень тренированности
- б) направленность тренировочного процесса
- в) возраст
- г) пол
- д) уровень полового развития

59. Процент белков в пище спортсмена, являющийся оптимальным при физических нагрузках, составляет

- а) 10-14%
- б) 25-30%
- в) 50-60%
- г) 65-70%