

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (ФГБОУ ВО НГМУ МЗ РФ)

Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки врачей

Кафедра госпитальной терапии и медицинской реабилитации

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по ПДО,
профессор,
Е.Г.Кондорина



«16» 06 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВРАЧЕЙ**

«Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Специальность № 040108

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

(срок обучения - 144 академических часа)

НОВОСИБИРСК 2020

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации врачей-специалистов со сроком освоения 144 академических часа «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины» разработана сотрудниками кафедры госпитальной терапии и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Программу разработал:

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра
Логачева Г.С.	доцент	к.м.н., доцент	Кафедра госпитальной терапии и медицинской реабилитации НГМУ
Филатов О.М.	доцент	к.м.н., доцент	Кафедра госпитальной терапии и медицинской реабилитации НГМУ

Рецензенты

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра
Пилипенко П.И.	Зав. кафедрой, профессор	д.м.н., профессор	Клинической неврологии и нейрогерiatrics (ФПК и ППВ)
Ачкасов Е.Е.	Зав. кафедрой, профессор	д.м.н., профессор	Кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры госпитальной терапии и медицинской реабилитации

Протокол № 12 от « 10 » июня 2020 г.

Зав. кафедрой профессор, д. м. н.  Л.А. Шпагина

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании Координационно-методического совета по последипломному образованию

Протокол заседания № 6 от 15.06.2020

Секретарь КМС по ПДО,
д.м.н., профессор



Руйаткина Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
врачей-специалистов со сроком освоения 144 академических часов
«Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»

№ п/п	Наименование документа
	Титульный лист
1.	Актуальность и основание разработки программы
2.	Общие положения
3.	Планируемые результаты обучения
4.	Требования к итоговой аттестации
5.	Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»
6.	Рабочие программы учебных разделов
	Учебный раздел 1 «Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации» (on-line)
	Учебный раздел 2 «Медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов» (on-line)
	Учебный раздел 3 «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом»
	Учебный раздел 4 «Диагностика, лечение и профилактика переутомления, хронического перенапряжения у спортсменов»
	Учебный раздел 5 «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы»
	Учебный раздел 6 «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями бронхо-легочной системы»
	Учебный раздел 7 «Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы и метаболических нарушений»
	Учебный раздел 8 «Лечебная физкультура в этапной реабилитации больных с последствиями острых нарушений мозгового кровообращения»
	Учебный раздел 9 «Лечебная физкультура в реабилитации больных с поражениями периферической нервной системы»
	Учебный раздел 10 «Лечебная физкультура в лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата»
	Учебный раздел 11 «Лечебная физкультура в педиатрической практике»
7.	Организационно-педагогические условия
	Литература
	Материально-техническое обеспечение
8.	Оценочные материалы

1. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Лечебная физкультура и спортивная медицина – область профессиональной медицины, все виды деятельности которой направлены на сохранение и укрепление здоровья, профилактику и лечение заболеваний, а также повышение эффективности тренировочного процесса у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. В целях улучшения качества жизни населения необходимо своевременное и полноценное проведение реабилитационных мероприятий. Для формирования и укрепления здоровья детей велика роль физического воспитания. Знание физиологических основ физической тренировки, особенностей медицинского обеспечения людей, занимающихся физкультурой и спортом, имеет огромное значение для повышения уровня и эффективности профилактики заболеваний, оздоровления населения средствами физической культуры и спорта. Реформирование и модернизация здравоохранения Российской Федерации, требующие внедрения новых высокотехнологичных методов, развитие профессиональной компетенции и квалификации врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют необходимость специальной подготовки, обеспечивающей правильную интерпретацию новых методов с использованием современных восстановительных технологий и медицинского обеспечения физической культуры и спорта.

На современном этапе развития медицины, технологии лечебной физкультуры и спортивной медицины широко используются в медицинской реабилитации на госпитальном, амбулаторно-поликлиническом и санаторном этапах в соответствии с МКБ - X и Международной классификацией функционирования (МКФ).

Квалифицированное применение методов лечебной физкультуры и спортивной медицины улучшает результаты восстановительного лечения пациента, положительно влияет на рост спортивных результатов, процесс профилактики заболеваний. Однако, реализация всех возможностей методик требует от врача не только специальных знаний и умений, но и владения особенностями сопровождения физкультурников и спортсменов, оказания помощи при всех нозологических формах, имеющих показания к применению данного раздела медицины. Все это обосновывает необходимость использования модульного принципа построения дополнительной образовательной программы по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», благодаря чему у врачей различных специальностей появится возможность глубже изучить те разделы специальности, которые необходимы на данном этапе профессиональной деятельности.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель – совершенствование врачами профессиональных компетенций, необходимых для осуществления контроля за состоянием лиц, занимающихся физкультурой и спортом,

повышения уровня их функционального состояния, роста спортивных достижений, профилактики травм и заболеваний; проведения реабилитационных мероприятий пациентам с заболеваниями и последствиями травм опорно-двигательного аппарата, нервной системы, заболеваниями внутренних органов, с применением современных технологий лечебной физкультуры.

Задачи:

- 1) совершенствование врачами профессиональных компетенций об особенностях врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом (физкультурники, юниоры, спортсмены высокой квалификации, женщины, лица пожилого возраста)
- 2) совершенствование врачами профессиональных компетенций о диагностике, лечении и профилактике перенапряжения, травм и заболеваний у спортсменов.
- 3) совершенствование врачами профессиональных компетенций о применении современных технологий, методик физической реабилитации при заболеваниях и последствиях травм центральной и периферической нервной системы;
- 4) совершенствование врачами профессиональных компетенций о применении современных технологий, методик физической реабилитации при заболеваниях и последствиях травм опорно-двигательного аппарата;
- 5) совершенствование врачами профессиональных компетенций о применении современных технологий, методик физической реабилитации при заболеваниях внутренних органов.

Категория обучающихся – врачи по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Объем программы: 144 аудиторных часа трудоемкости, в том числе, 144 зачетных единицы.

Форма обучения: очно-заочная.

Документ, выдаваемый после завершения обучения - удостоверение о повышении квалификации и сертификат специалиста.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Требования к начальной подготовке, необходимые для успешного освоения программы

Программа предназначена для специалистов, имеющих высшее медицинское образование, участвующих в восстановительном лечении пациентов с заболеваниями и последствиями травм центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваниями внутренних органов, и(или) осуществляющих диспансерное наблюдение за физкультурниками и спортсменами.

3.2. Характеристика профессиональных компетенций врачей, подлежащих усовершенствованию, в результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации непрерывного образования «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»:

Универсальные компетенции (далее – УК):

- готовность к управлению коллективом, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (УК-1);

- способность и готовность формировать у пациентов и членов их семей мотивацию, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (УК-2).

Профессиональные компетенции (далее – ПК):

в профилактической деятельности:

- готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

- готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, врачебному контролю, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения лиц, занимающихся спортом (ПК-2);

- готовность к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях (ПК-3);

- готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослых и подростков (ПК-4);

в диагностической деятельности:

- готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5);

в лечебной деятельности:

- готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в медицинской помощи (ПК-6);

- готовность к оказанию медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе участию в медицинской эвакуации (ПК-7);

в реабилитационной деятельности:

- готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации (ПК-8);

в психолого-педагогической деятельности:

- готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);

в организационно-управленческой деятельности:

- готовность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан, в медицинских организациях и их структурных подразделениях (ПК-10);

- готовность к участию в оценке качества оказания медицинской помощи с использованием основных медико-статистических показателей (ПК-11);

- готовность к организации медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе медицинской эвакуации (ПК-12).

Характеристика профессиональной компетенции
врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине

1. Готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, врачебному контролю, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

По окончании обучения врач-специалист должен знать:

1. Теоретические основы мышечной деятельности человека, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, противопоказания к занятиям физкультурой и спортом;.

2. Общие и функциональные методы исследования лиц, занимающихся физкультурой и спортом;

3. Клинические признаки, методы диагностики, принципы профилактики и лечения физического перенапряжения организма спортсменов, методы повышения физической работоспособности

По окончании обучения врач-специалист должен уметь:

1. Организовать и осуществлять медицинское обеспечение лиц (первичное, углубленное, текущее, этапное), занимающихся различными видами спорта и физической культуры в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований;

2. Осуществлять врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом (в процессе физического воспитания, при занятиях массовыми видами физической культуры, у детей и подростков, у пожилых, питанием спортсменов);

3. Оформлять и вести учетно-отчетную документацию.

По окончании обучения врач-специалист должен владеть навыками:

1. Методами оценки состояния здоровья с указанием группы здоровья (основная, подготовительная, специальная), физического развития и физической работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

2. Методами общего оздоровления и повышения спортивной работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

3. Анализом работы спортивного врача, отделения спортивной медицины по количественным и качественным показателям и использовать их для коррекции своей работы.

II. Готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в медицинской помощи

По окончании обучения врач-специалист должен знать:

1. Теоретические и методические основы лечебной физкультуры; особенности дозирования физической нагрузки; характеристику средств и форм лечебной физкультуры;

2. Частные методики лечебной физкультуры для больных в терапии, травматологии ортопедии, неврологии, в т. ч. методики лечебной физкультуры для детей;

3. Вопросы совместимости и последовательности применения ЛФК у больных неврологического, ортопедо-травматологического и терапевтического профиля с другими методами реабилитации.

По окончании обучения врач-специалист должен уметь:

1. Уметь обосновать назначение лечебной физкультуры, выбрать средства, формы и дозировки физической нагрузки больным с заболеваниями внутренних органов, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
2. Определить методику и дозировку занятий на тренажерах, в лечебном бассейне, маршрутов пешеходных прогулок и терренкура, спортивно-прикладных упражнений и спортивных игр для здоровых и больных;
3. Оформлять и вести учетно-отчетную документацию.
4. Осуществлять методическое руководство, контроль за работой среднего медицинского персонала (правильность технологии проведения процедур, точность соблюдения параметров процедуры).
5. Оформлять назначение процедур по форме 042/У.
6. Оказывать первую помощь при неотложных состояниях.

По окончании обучения врач-специалист должен владеть навыками:

1. Дозирования и проведения процедур лечебной гимнастики, механотерапии, спортивно-прикладных занятий с пациентами терапевтического, неврологического и травматологического профилей.
2. Информацией по вопросам внедрения новой аппаратуры, научно обоснованных методик реабилитации, реабилитационных комплексов.
3. Анализом работы отделения по количественным и качественным показателям и использовать их для коррекции своей работы.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации непрерывного образования врачей «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины» проводится в форме экзамена и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку врача в соответствии с квалификационными требованиями.

2. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения модулей в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительной профессиональной программы повышения квалификации непрерывного образования «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины».

3. Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации непрерывного образования «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца и сертификат специалиста.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации непрерывного образования «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Программа построена на основе достижения обучающимися учебных целей. Под целью обучения понимается приобретение к концу освоения программы компетенций - необходимых знаний, умений и навыков по организации и осуществлению профессиональной деятельности по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» с физкультурниками и спортсменами, пациентами с заболеваниями и последствиями травм центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваниями внутренних органов, в том числе детей.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Электронное обучение проводится путем самостоятельного освоения слушателем учебных материалов, размещенных на образовательном портале центра дистанционного обучения ФГБУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Освоение программы обеспечено набором мультимедийных презентаций по основным темам программы, набором методических материалов, контрольными заданиями для оценки достижения результатов обучения.

Программа состоит из 10 модулей, включает 33 темы и итоговую аттестацию.

код	Наименование разделов, тем	Всего часов	лекции	СЗ	Формы контроля
1	Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации	12	4	8	Текущий контроль (тестирование)
1.1.	Основы медицинской реабилитации. Лечебная физкультура в корригирующих программах медицинской реабилитации	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
1.2.	Методы оценки эффективности реабилитационных программ	4	1	3	Текущий контроль (тестирование)
1.3.	Вопросы подготовки кадров по направлениям медицинской реабилитации	4	1	3	Текущий контроль (тестирование)

2	Медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов	12	4	8	Текущий контроль (тестирование)
2.1	Медико-биологическое обеспечение детского спорта	6	2	4	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Принципы организации антидопингового контроля.	6	2	4	Текущий контроль (тестирование)
3	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом	24	10	14	Текущий контроль (тестирование)
3.1	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
3.3	Оценка физического развития организма	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Оценка функционального состояния организма спортсмена	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
3.5	Медико-биологические аспекты здоровья женщин в современном спорте	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
3.6	Особенности врачебно-педагогического контроля за физкультурниками и спортсменами (дети, подростки, пожилые)	4		4	Текущий контроль (тестирование)
4	Диагностика, лечение и профилактика переутомления, хронического перенапряжения у спортсменов	12	6	6	Текущий контроль (тестирование)
4.1	Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
4.3	Питание спортсменов	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
5	Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы	10	4	6	Текущий контроль (тестирование)
5.1	Лечебная физкультура в реабилитации больных с ишемической болезнью сердца.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
5.2	Лечебная физкультура в реабилитации больных с ишемической болезнью сердца при хирургическом	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)

	лечении				
5.3	Лечебная физкультура в реабилитации больных с гипертонической болезнью.	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)
6	Лечебная физкультура в реабилитации больных бронхо-легочной системы	7	3	4	Текущий контроль (тестирование)
6.1	Лечебная физкультура в реабилитации больных с воспалительными респираторными заболеваниями	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)
6.2	Лечебная физкультура в реабилитации пациентов с бронхиальной астмой и хронической обструктивной болезни легких	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
7	«Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы и метаболических нарушениях»	8	4	4	Текущий контроль (тестирование)
7.1	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
7.2	Лечебная физкультура при заболеваниях эндокринной системы и метаболических нарушениях.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
8	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	22	8	14	Текущий контроль (тестирование)
8.1	Общая стратегия медицинской реабилитации в неврологии. Основные реабилитационные средства и методы в неврологии.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
8.2	Острые нарушения мозгового кровообращения (острый и ранний периоды реабилитации).	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)
8.2.1	ЛФК в позднем и резидуальном восстановительных периодах.	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)
8.3	ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы.	5	2	3	Текущий контроль (тестирование)
8.3.1	ЛФК при нейропатии лицевого нерва	4	1	3	Текущий контроль (тестирование)
8.5	ЛФК при экстрапирамидных нарушениях	3	1	2	Текущий контроль (тестирование)
9	Лечебная физкультура в лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата	25	12	13	Текущий контроль (тестирование)
9.1	Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.	4	2	2	Текущий контроль

					(тестирование)
9.2	Лечебная физкультура при эндопротезировании суставов.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
9.3	Лечебная физкультура при переломах позвоночника	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
9.4	Лечебная физкультура при травмах верхних конечностей.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
9.5	Лечебная физкультура при травмах нижних конечностей	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
9.6	Лечебная физкультура при внутрисуставных переломах.	5	2	3	Текущий контроль (тестирование)
10	Лечебная физкультура в педиатрической практике	12	6	6	Текущий контроль (тестирование)
10.1	Лечебная физкультура у детей раннего возраста.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
10.2	Лечебная физкультура при нарушениях осанки, сколиозе.	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
10.3	Лечебная физкультура при ДЦП	4	2	2	Текущий контроль (тестирование)
	Итоговая аттестация	1		1	Экзамен
	ИТОГО	144	61	83	

6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа учебного раздела 1 «Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
1.1	Основы медицинской реабилитации. Физиотерапия в корригирующих программах медицинской реабилитации
1.1.1	Основные понятия и принципы медицинской реабилитации
1.1.2	Место лечебной физкультуры в программах медицинской реабилитации
1.2	Методы оценки эффективности реабилитационных программ
1.2.1	МКФ – основа оценки эффективности реабилитационных программ
1.2.2	Шкалы и опросники в оценке эффективности реабилитационных программ

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
1.2.3	Функциональные тесты в формировании реабилитационных программ
1.3	Вопросы подготовки кадров по направлениям медицинской реабилитации
1.3.1	Нормативные акты по разделам подготовки медицинских специалистов по медицинской реабилитации
1.3.2	Система непрерывного медицинского образования. Аккредитация специалистов по медицинской реабилитации

Рабочая программа учебного раздела 2 «Медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов»

»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
2.1	Медико-биологическое обеспечение детского спорта
2.1.1	Действующие директивные и инструктивно-методические документы по медико-биологическому обеспечению физкультурников и спортсменов.
2.1.2	Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом.
2.1.3	Основы спортивного отбора у детей.
2.1.4	Значение анатомо-физиологических особенностей детского организма для спортивного отбора.
2.1.5	Генетические факторы в спортивном отборе.
2.1.6	Возрастные особенности спортивного отбора.
2.2	Принципы организации антидопингового контроля
2.2.1	Директивные документы антидопингового контроля
2.2.2	Допинговые нарушения: запрещенные вещества и методы

Рабочая программа учебного раздела 3 «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
3	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом
3.1	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности
3.1.1	Воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека.
3.2	Физиологические основы спортивной тренировки
3.2.1	Развивающая и оздоровительная роль физической культуры
3.2.2	Адаптация к физическим нагрузкам различной относительной мощности.
3.3	Оценка физического развития организма
3.3.1	Учение о физическом развитии
3.3.2	Методы оценки физического развития
3.4	Оценка функционального состояния организма спортсмена
3.4.1	Характеристика методов оценки функционального состояния физкультурников и спортсменов
3.4.2	Показатели срочного функционального состояния организма
3.5	Медико-биологические аспекты здоровья женщин в современном спорте
3.5.1	Влияние занятий спортом на репродуктивную функцию женщин
3.5.2	Особенности тренировочного процесса у девушек, женщин
3.6	Особенности врачебно-педагогического контроля за физкультурниками и спортсменами (дети, подростки, пожилые)

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
3.6.1	Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом. Принципы распределения на группы для занятий физкультурой.
3.6.2	Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии у детей и подростков
3.6.3	Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры

Рабочая программа учебного раздела 4 «Диагностика, лечение и профилактика переутомления, хронического перенапряжения у спортсменов»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
4.1	Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов
4.1.1	Диагностика, лечение и профилактика переутомления у спортсменов
4.1.2	Диагностика, лечение и профилактика перенапряжения у спортсменов
4.2	Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов
4.2.1	Педагогические средства восстановительного процесса у спортсменов
4.2.2	Физические методы в восстановлении спортсменов
4.3	Питание спортсменов
4.3.1	Особенности построения рациона спортсменов
4.3.2	Оптимизация водно-электролитного баланса у спортсменов

Рабочая программа учебного раздела 5 «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
5.1	Лечебная физкультура в реабилитации больных с ишемической болезнью сердца.
5.1.1	Физическая реабилитация на 1, 2, 3 этапах реабилитации.
5.1.2	Двигательная активность в профилактике ИБС
5.2	Лечебная физкультура в реабилитации больных с ишемической болезнью сердца при хирургическом лечении
5.2.1	Особенности физической реабилитации при ЧКВ
5.2.2	Особенности физической реабилитации при АКШ
5.3	Лечебная физкультура в реабилитации больных с гипертонической болезнью.
5.3.1	Лечебная физкультура в реабилитации больных с гипертонической болезнью на начальном этапе.
5.3.2	Лечебная физкультура в реабилитации больных с гипертонической болезнью на амбулаторно-поликлиническом этапе.

Рабочая программа учебного раздела 6 «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями бронхо-легочной системы»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
6.1	Лечебная физкультура в реабилитации больных с воспалительными респираторными заболеваниями
6.1.1	Лечебная физкультура в лечении и реабилитации больных с воспалительными заболеваниями легких: бронхит, пневмония.
6.1.2	ЛФК в лечении и реабилитации больных с гнойными заболеваниями легких
6.2	Лечебная физкультура в реабилитации пациентов с бронхиальной астмой и

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
	хронической обструктивной болезни легких
6.2.1	ЛФК в реабилитационных программах больных с бронхиальной астмой
6.2.2	ЛФК в реабилитационных программах больных с ХОБЛ

Рабочая программа учебного раздела 7 «Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы и метаболических нарушениях»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
7.1	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения
7.1.1	Влияние физической нагрузки на секреторную и моторную функцию органов пищеварения.
7.1.2	Методические особенности ЛФК при построениях реабилитационных комплексов у лиц с заболеваниями органов пищеварения.
7.2	Лечебная физкультура при заболеваниях эндокринной системы и метаболических нарушениях
7.2.1	ЛФК при сахарном диабете
7.2.2	Диабет и занятия спортом
7.2.3	Лечебная физкультура при ожирении

Рабочая программа учебного раздела 8 «ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
8.1.	Концептуальные подходы, определяющие необходимость и эффективность реабилитационных мероприятий
8.1.1	Организация неврологической реабилитационной помощи
8.1.2	Международная классификация функционирования (МКФ). Реабилитационные диагнозы, прогноз, реабилитационные средства. Маршрутизация больных.
8.2	Реабилитационные мероприятия при ОНМК. I этап (острый период)
8.2.1	Реабилитационные мероприятия в условиях реанимационного блока
8.3	Реабилитационные мероприятия на II этапе (ранний восстановительный период)
8.3.1	Коррекция двигательных нарушений (биомеханика и координация движений, поддержание вертикального положения тела)
8.3.2	Коррекция постинсультной спастичности средствами ЛФК (лечение положением, массаж, физические упражнения).
8.4	Дифференцированные программы восстановительного лечения и критерии эффективности реабилитации
8.4.1	Когнитивная реабилитация (аппаратные методики, школы для больных с постинсультной спастичностью и их родственников)
8.5	Реабилитационные мероприятия на III этапе (поздний восстановительный и резидуальный периоды)
8.5.1	Реабилитационные мероприятия в амбулаторных условиях (коррекция двигательных стереотипов, реадаптация)
8.5.2	Реабилитационные мероприятия в домашних условиях (аппаратные методики, технологии ухода за больным, школа самореабилитации)
8.6	Инновационные технологии нейрореабилитации (нейробиоуправление, боту-

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
	линотерапия, IT-программы самореабилитации и др.)
8.7	Методики оценки эффективности реабилитационных мероприятий у больных с последствиями нарушений мозгового кровообращения

Рабочая программа учебного раздела 9 «ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
9.1	Этиология и патогенез заболеваний периферической нервной системы. Типы периферических нейропатий. Двигательные нарушения. Уровень поражения и прогноз.
9.1.1	Реабилитация больных с периферическими нейро- и плексопатиями. Средства и формы ЛФК. Тактика и методики восстановительного лечения.
9.2	ЛФК при экстрапирамидных нарушениях (болезнь Паркинсона и паркинсонизм, мышечные дистонии)
9.3	ЛФК при дорсопатиях.
9.3.1	Статика и динамика позвоночника, анатомо-функциональные особенности различных отделов позвоночника. Этиология, патогенез и классификация дорсопатий.
9.3.2	Методики ЛФК на разных этапах восстановительного лечения.
9.3.3	Санаторно-курортная реабилитация больных с заболеваниями нервной системы. Основные положения курортной реабилитации больных с патологией нервной системы, ведущие курортные факторы.

Рабочая программа учебного раздела 10 «Лечебная физкультура в лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
10.1	Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
10.1.1	ЛФК при остеоартритах.
10.1.2	ЛФК при специфическом поражении суставов.
10.2	Лечебная физкультура при эндопротезировании суставов.
10.2.1	ЛФК при эндопротезировании крупных суставов нижних конечностей в ранний восстановительный период.
10.2.2	ЛФК при эндопротезировании крупных суставов нижних конечностей в поздний восстановительный период.
10.3	Лечебная физкультура при травмах позвоночника.
10.4	Лечебная физкультура при травмах верхних конечностей.
10.5	Лечебная физкультура при травмах нижних конечностей
10.6	Лечебная физкультура при внутрисуставных переломах.

Рабочая программа учебного раздела 11 «Лечебная физкультура в педиатрической практике»

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
11.1	Лечебная физкультура у детей раннего возраста.
11.1.1	Лечебная физкультура у детей раннего возраста при рахите.

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
11.1.2	Лечебная физкультура у детей раннего возраста при мышечной кривошее, дисплазии тазобедренного сустава, косолапости
11.2	Лечебная физкультура при нарушениях осанки, сколиозе.
11.2.1	Фиксированные и не фиксированные нарушения осанки. Методы коррекции.
11.3	Лечебная физкультура при ДЦП
11.3.1	Реабилитация детей с ДЦП в ранний восстановительный период. Методы реабилитации. Методики ЛФК. Схемы сочетания методов ЛФК с со средствами и методами медицинской реабилитации .
11.3.2	Реабилитация детей с ДЦП в поздний восстановительный период. Методы реабилитации. Методики ЛФК. схемы сочетания методов ЛФК со средствами и методами медицинской реабилитации.
	.

7.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Литература к учебному модулю «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины»»

Основная литература


N	Заглавие
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов, А. В. Епифанов–М:ГЭОТАР-Медиа,2017. http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html
2	Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил
3	Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с. - (Серия "Национальные руководства")

Дополнительная

N	Заглавие учебника
4	Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии, М.: ГЭОТАР Медиа, 2015, 246 с
5	Епифанов В.А. Восстановительная медицина: справочник/ В.А. Епифанов.- М.:ГЭЛТАР-медиа,2007.-592 с.
6	Епифанов В.А. Реабилитация в неврологии [Электронный ресурс] / В. А. Епифанов,А.В.ЕпифановМ.:ГЭОТАРМедиа,2014. http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970428504.html доп. ЭБС "Консультант врача"
7	Журавская Н.С. Проблемы медицинской реабилитации больных хронической обструктивной болезнью легких/Н.С.Журавская, А.В.Калинин,О.В.Макирова; науч.-исслед.ин-т мед.климатологии и восст.лечения СО РАМН,Владивосток.Изд-во Дальневост.ун-та,2006.-220 с.

N	Заглавие учебника
4	Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии, М.: ГЭОТАР Медиа, 2015, 246 с
8	Илларионов В.Е. Современные методы физиотерапии:руков-во для врачей семейной практики (семейных врачей)/В.Е.Илларионов, В.Б.Симаненко.- М.:Медицина,2007.-176 с.
9	Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс]: учебное пособие: [Рекомендовано УМО] / В. А. Дробышев, Л. А. Шпагина, Л. Г. Агасаров [и др.]. - Новосибирск : Сибмедиздат НГМУ, 201
10	Семёнова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом / Семёнова К.А. – М.: Закон и порядок, серия «Великая Россия. Наследие», 2007. – 616 с.
11	А.Н. Белова. Нейрореабилитация: руководство для врачей. – М.: Антидор, 2000 г. – 568 с.
	Электронная библиотека для высшего медицинского и фармацевтического образования / Восстановительная медицина: электронное учебное издание /НГМУ, сост. В.А.Дробышев и др. 2 издание, переработан..2008 диск (СД-ROM)

Интернет- ресурсы

№	Наименование	Ссылка
12	Реабилитация детей и подростков при различных заболеваниях [Электронный ресурс] / Под общей редакцией Т.Г. Авдеевой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. -	http://www.rosmedlib.ru/book/06-COS-2384.html
13	Реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы [Электронный ресурс] / К.В. Котенко - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - (Серия "Библиотека врача-специалиста"). -	http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970437490.html
14	Введение в детскую спортивную медицину [Электронный ресурс] / Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. -	http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970411681.html
15	"Реабилитация при заболеваниях органов дыхания [Электронный ресурс] / Малявин А.Г., Епифанов В.А., Глазкова И.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - (Серия "Библиотека врача-специалиста")."	http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970416129.html
16	Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Г. Гантимурова, В. А. Дробышев, Н. П. Карева [и др.]. - Новосибирск : НГМУ, 2010 	http://dl.ngmu.ru/elizd/pms/7/index.htm

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения обучения необходимо:

- Минимально необходимый для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины» перечень материально-технического обеспечения включает в себя специально оборудованные помещения для проведения учебных занятий, в том числе:
 - аудитории, оборудованные мультимедийными и иными средствами обучения, позволяющими использовать симуляционные технологии, с типовыми наборами профессиональных моделей и результатов лабораторных и инструментальных исследований в количестве, позволяющем обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью, индивидуально;
- помещения, предусмотренные для оказания медицинской помощи пациентам, в том числе связанные с медицинскими вмешательствами, оснащенные специализированным оборудованием и (или) медицинскими изделиями (тонометр, стетоскоп, фонендоскоп, термометр, медицинские весы, ростомер, спирометр суховоздушный противошоковый набор, набор и укладка для экстренных профилактических и лечебных мероприятий, аппарат для записи ЭКГ, динамометры, калипер, велотренажер, стабиллоплатформа Аппараты роботизированной механотерапии Moto Med Viva 2, Balance Trainer, Reo Go, Hand Tutor, Leg Tutor, Erigo, MagStim, беговая дорожка, тренажеры для разработки в воде.

▪ 8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерная тематика контрольных вопросов

1. Спортивный травматизм: понятие, причины, работа врача по профилактике.
2. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника: задачи, методика в разные стадии.
3. Воздействие систематических занятий физкультурой и спортом на организм.
4. Восстановительное лечение при врожденном вывихе тазобедренного сустава.
5. Средства и формы лечебной физкультуры.
6. Восстановительное лечение при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения в ранний восстановительный период.
7. Врачебно-педагогическое наблюдение: понятие, принципы, методика.
8. Лечебная физкультура при остром инфаркте миокарда на 1 этапе реабилитации.
9. Функциональная проба Мартинэ-Кушелевского: задачи, методика.
10. Лечебная физкультура при хроническом бронхите в острый период, реконвалесценции, ремиссии.
11. Лечебная физкультура при последствиях острого мозгового кровообращения в поздний восстановительный период.
12. Методы оценки эффективности лечебной физкультуры.
13. Лечебная физкультура при нейропатии лицевого нерва в острый, подострый и восстановительный период.
14. Лечебная физкультура при сколиозе: задачи, средства, методика. и

15. Перетренированность: понятие, этиология, диагностика, профилактика.
16. Физическое перенапряжение организма спортсмена: диагностика, профилактика.
17. Особенности питания спортсменов в различные тренировочные этапы.
18. Принципы спортивного отбора.
19. ЛФК при гипертонической болезни.
20. Оздоровительные тренировки при сахарном диабете, спорт и диабет.
21. Восстановительное лечение при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения в поздний восстановительный период
22. ЛФК в реабилитации больных с переломами конечностей.
23. Особенности ЛФК при внутрисуставных переломах.
24. ЛФК после эндопротезирования тазобедренного сустава в поздний восстановительный период.
25. ЛФК при вялых парезах в ранний и поздний восстановительный период.

**Примеры заданий, выявляющих практическую
подготовку врача-специалиста**

1. Дайте характеристику основных функциональных проб при допуске к тренировочно-серебряному периоду у спортсменов.
2. Назначьте дифференцированное ЛФК пациенту с хронической обструктивной болезнью легких в зависимости от стадии заболевания.
3. Назначьте ЛФК пациенту в раннем восстановительном периоде ишемического инсульта с двигательными нарушениями со стороны верхних конечностей.
4. Перечислите возможные противопоказания для ЛФК после инфаркта миокарда .
5. Опишите план восстановительных мероприятий спортсмену после соревнований.

**Примеры оценочных средств для оценки уровня исходных знаний слушателей
(входной контроль):**

Выберите единственно правильный ответ

01. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет
- 1) 50 мин
 - 2) 40 мин
 - 3) 30 мин
 - 4) 20 мин
 - 5) 10 мин

#Ответ 4

02. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы
- 1) сильная, ослабленная, специальная
 - 2) основная, подготовительная, специальная

- 3) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- 4) первая - без отклонений в состоянии здоровья;
вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
третья - больные

#Ответ 2

03. Врачебные обследования перед каждым соревнованием обязательны в следующих видах спорта

- 1) бокс, лыжные гонки, бег на средние дистанции, гимнастика, хоккей с мячом
- 2) метание диска, прыжки с шестом, санный спорт, коньки, хоккей на льду
- 3) тяжелая атлетика, горнолыжный спорт, борьба, мотоспорт, хоккей на льду
- 4) подводный спорт, марафонский бег, бокс, тяжелая атлетика, лыжи - 80 км, альпинизм, зимние заплывы.

#Ответ 4

04. Занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе А, проводятся

- 1) во врачебно-физкультурном диспансере
- 2) в школе по специальным учебным программам физвоспитания
- 3) в кабинете лечебной физкультуры поликлиники
- 4) в кабинете врачебного контроля поликлиники

#Ответ 2

05. К видам врачебного обследования спортсменов относятся

- 1) общее, специализированное, перед соревнованием
- 2) первичное, повторное, дополнительное
- 3) первичное, текущее, дополнительное
- 4) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

#Ответ 2

06. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся

- 1) ведущие спортсмены
- 2) учащиеся школ, студенты
- 3) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно

#Ответ 1

07. Длительный покой больного с инфарктом миокарда может привести

- 1) к тахикардии
- 2) к артериальной гипертензии
- 3) к тромбоэмболическим осложнениям
- 4) к развитию коронарных коллатералей
- 5) снижению систолического объема крови

#Ответ 3

08. Реабилитацию при неосложненном инфаркте миокарда следует начинать

- 1) с первых суток от возникновения инфаркта
- 2) с первой недели от возникновения инфаркта

- 3) с третьей недели от возникновения инфаркта
- 4) с четвертой недели от возникновения инфаркта
- 5) с шестой недели от возникновения инфаркта

#Ответ 1

09. К специальным упражнениям для больных гипертонической болезнью относятся все перечисленные, за исключением

- 1) упражнений на расслабление
- 2) упражнений на координацию и внимание
- 3) дыхательных упражнений
- 4) упражнений с большой амплитудой движений для туловища и головы
- 5) упражнений для тренировки функции вестибулярного аппарата

#Ответ 4

10. В сгибании плеча не участвует

- 1) передняя часть дельтовидной мышцы
- 2) большая грудная мышца
- 3) клювовидно-плечевая мышца
- 4) подлопаточная мышца

Ответ 4

№3. рубцовых изменениях мягких тканей

№4. хроническом, вялотекущем воспалительном процессе

Ответ 2

Примеры оценочных средств по результатам освоения учебного модуля:

01. Физические упражнения при заболеваниях суставов препятствуют развитию всего перечисленного, кроме

- 1) фиброзного перерождения мышц
- 2) сморщивания суставных капсул
- 3) атрофии и разволокнения суставного хряща
- 4) разболтанности сустава

#Ответ 4

02. Основным условием выполнения дыхательных упражнений, способствующих снижению мышечного тонуса, является выполнение упражнений

- 1) на вдохе
- 2) на выдохе
- 3) при произвольном дыхании
- 4) при задержке дыхания

#Ответ 2

03. На тренажере "Balance-trainer" выполняются следующие физические упражнения

- 1) динамические силовые
- 2) дыхательные упражнения
- 3) изометрические упражнения
- 4) на равновесие
- 5) корректирующие

#Ответ 4

3. Ориентировочная длительность лечения "положением" (специальной укладки) больных со спастическими параличами составляет

- 1) 25-50 мин
- 2) 1-2.5 ч
- 3) 3-5 ч
- 4) до 24 ч

#Ответ 2

4. К основным видам пассивных упражнений, применяемым у больных при спастическом парезе конечностей, не относятся

- 1) сгибание и наружная ротация плеча
- 2) разгибание и супинация предплечья
- 3) разгибание кисти и пальцев
- 4) сгибание кисти и пальцев
- 5) сгибание бедра, голени, разгибание стопы

#Ответ 4

5. В содержание заключения врача при врачебном обследовании спортсменов не входит

1. оценка здоровья и функционального состояния спортсменов
 2. оценка степени тренированности
 3. рекомендации лечебно-профилактических мероприятий
 4. рекомендации по режиму тренировочных нагрузок
- ответ: 2

6. Укажите виды врачебного обследования спортсменов

1. общее, специализированное, перед соревнованием
 2. первичное, повторное, дополнительное
 3. первичное, текущее, дополнительное
 4. перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год
- ответ: 2

7. PWC₁₇₀ (W₁₇₀) означает

1. работу при нагрузке на велоэргометре
 2. работу при нагрузке на ступеньке
 3. работу, выполненную за 170 секунд
 4. мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту
- ответ: 4

8. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение

1. тренированности и психологической устойчивости
 2. функционального состояния кардиореспираторной системы
 3. аэробной производительности организма
 4. общей физической работоспособности
- ответ: 1

9. К упражнениям на равновесие в облегченных условиях относятся упражнения

1. на большой площади опоры или устойчивой площади опоры
 2. на узкой площади опоры
 3. на высокой площади опоры
 4. выполнение упражнений с выключением зрения
- ответ: 1

10. При правостороннем верхнегрудном сколиозе в разгрузочном положении следует отвести в сторону

1. левую руку
2. правую руку
3. левую руку и правую ногу
4. левую руку и левую ногу

ответ: 1

Ситуационные задачи

Задача №1: Больному П, 56 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК. Упражнения выполняются в одном темпе в течение 25-30 минут в положении стоя. В конце занятия больной использует гимнастические снаряды.

- Правильно ли построено занятие для данного пациента? Почему?

(Ответ: нет, т.к. упражнения выполняются в одном темпе, постоянно в одном положении, гимнастические снаряды не рекомендуются использовать в конце занятия)

- От чего зависит величина физической нагрузки на организм?

(ОТВЕТ: возраст, пол, общее состояние пациента, спортивный анамнез, анамнез заболевания, стадия заболевания)

- Факторы, влияющие на величину физической нагрузки в занятии?

ОТВЕТ: количество вовлеченных в работу мышечных групп, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, исходное положение, количество повторений упражнения, использование гимнастических снарядов, количество дыхательных упражнений и пауз для отдыха, использование сложных в координационном отношении движений)

Задача № 2. Больная З., 36 лет. Диагноз: Дорсопатия пояснично-крестцового отдела.

Предъявляет жалобы на боли в позвоночнике (поясничная область), усиливающиеся при физической нагрузке.

-Перечислите основные задачи ЛГ.

-Определите специальные физические упражнения и исходные положения при занятиях ЛГ.

ОТВЕТ: 1. Укрепление всего организма; улучшение кровообращения в пораженном участке, уменьшение явлений ирритации.

2. Упражнения следует выполнять в и.п. лежа на спине, на животе (валик под животом), на боку и стоя на четвереньках, т.е. при полной разгрузке позвоночника.

В ранних стадиях вводятся упражнения на расслабление мышц туловища и конечности.

Показаны упражнения на вытяжение позвоночника по его оси (с применением шведской лестницы)

Задача №3. Больной Е., 28 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции.

-Перечислите задачи ЛГ.

-Укажите специальные упражнения.

ОТВЕТ: 1. Улучшение трофики тканей, воротниковой зоны, лица на стороне поражения; восстановить нарушенную функцию мимических мышц; предотвратить развитие синкинезий и контрактур мимических мышц.

2. В раннем периоде: лечение положением, обучение мимическим упражнениям на здоровой стороне, массаж воротниковой зоны. В основном периоде: стимулирующие приёмы

массажа поражённой стороны, мимическая гимнастика – пассивные и активные упражнения.

Задача 4. Больная И., 68 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. Гипертоническая болезнь III ст., риск IV. НК II A /KILLIP I/. ФК 3 /NYHA/. 5-е сутки заболевания и госпитализации. Жалобы на небольшую одышку при нагрузке. Положение активное, сознание ясное. Дыхание везикулярное. Хрипов нет. ЧСС 70 в мин. Тоны сердца приглушены, ритмичные. **ЭКГ:** Ритм нормальный, нормокардия, признаки гипертрофии левого желудочка, ишемия переднебоковых отделов миокарда, трофические нарушения в миокарде. Назначьте формы ЛФК. Определите методику лечебной гимнастики.

Задача 5 Учащийся Н., 12 лет. Жалобы на снижение остроты зрения. Занимается физкультурой в основной группе. В анамнезе 3 года назад ЧМТ (сотрясение головного мозга), не наблюдается по этому поводу. Слабо выражен рельеф скелетных мышц. Сила 5б., тонус равномерно снижен в мышечных группах. Длина тела 160 см, масса тела 40 кг, ЖЕЛ 3100 мл, сила кисти 20 кг. ЧСС 72 уд/мин, АД 110/70 мм рт ст, время восстановления ЧСС до исходного после 20 приседаний 5 мин 20сек. Окулист: Острота зрения 0,5 на обоих глазах, коррекция – 4,0 vis 1,0. Артерии глазного дна нормальных размеров, вены умеренно расширены. Невропатолог: ЧМН – без изменений. Очаговых изменений не обнаружено. В позе Ромберга неустойчив. Парезов и параличей нет. 1.

- *Сделайте заключение по данным показателям физического развития и функционального состояния.*
- *Определите группу для занятий физкультурой.*
- *Составьте рекомендации.*