**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж по специальности *49.02.01 Физическая культура (заочная форма обучения)***

**Разработчик: Пархоменко Марина Михайловна,** преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»

* 1. **Общие положения**

С целью овладения видом профессиональной деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля ПМ. 02 должен освоить МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж».

В результате контроля и оценки по МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж» осуществляется комплексная проверка следующих умений:

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

В результате контроля и оценки по МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж» осуществляется проверка следующих знаний:

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

- основные виды и приемы массажа.

* 1. **Формы контрольно-оценочных средств МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж»**

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование тем** | **Вопросы** |
| История становления ЛФК в мире и в России | 1. Применение ФУ с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме. 2. Этапы развития ЛФК в России по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову (перечислить). 3. Особенности I-го и II-го этапов развития ЛФК в России. 4. Особенности III -го и IV-го этапов развития ЛФК в России. 5. Особенности V-го этапа развития ЛФК в России (с1960г. по настоящее время). |
| Понятия ЛФК, значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. | 1. Понятие ЛФК и основное средство ЛФК.  2. Перечислить средства и методы, которыми является сама ЛФК.  3. Понятие реабилитации и её основная цель.  4. Показания и противопоказания к применению ЛФК.  5. Классификация реабилитации.  6. Этапы реабилитации с пояснениями. |
| Клинико-физиологическое обоснование механизмов ЛФК | 1. Механизмы регуляции организма (нервный). 2. Механизмы регуляции организма (гуморальный). 3. Перечислить механизмы лечебного действия ФУ на организм. 4. Назвать ФУ, возбуждающие и тормозящие нервную систему. 5. Механизм формирования компенсаций с примерами. 6. Механизм нормализации функций с примерами. |
| Основные средства ЛФК и методические особенности проведения занятий ЛФК | 1. Перечислить средства ЛФК. 2. Общая классификация ФУ. Классификация гимнастических ФУ. 3. Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и двигательные режимы. |
| Дозирование, контроль в ЛФК | 1. Назвать и кратко описать все изученные Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния ССС. |
| Основы методики ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА | 1. Осанка, физиологические изгибы позвоночника, правильная осанка. 2. Причины нарушения осанки, виды нарушения осанки. 3. Задачи ЛФК при нарушениях осанки. 4. Сколиоз, структурные изменения при сколиозе. Степени и типы сколиоза. 5. Средства ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах, противопоказания. 6. Функциональные методы исследования позвоночника при нарушениях осанки и сколиозах. 7. Общая схема занятия ЛГ при нарушениях осанки и сколиозах. 8. Плоскостопие, задачи ЛФК, схема занятия ЛГ. |
| ЛФК при заболеваниях органов дыхания и внутренних органов | 1. Описать три типа дыхания. 2. Противопоказания ЛФК при заболеваниях органов дыхания. 3. Какие упражнения являются специальными при заболеваниях органов дыхания. 4. Описать благоприятное влияние ФУ на органы ЖКТ. 5. Какое ИП создает наилучшие условия для выполнения специальных упражнений при заболеваниях органов ЖКТ. 6. Роль ФУ в лечении заболеваний почек. 7. Основные противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях ССС. 8. Значение ФУ в лечении заболеваний нервной системы. 9. Специальные упражнения при заболеваниях нервной системы. |
| Особенности ЛФК при занятиях с отдельными контингентами населения | 1. Основные задачи ФВ в специальных медицинских группах школ и вузов. 2. Комплектование специальных медицинских групп в школах. 3. Особенности проведения занятий ФК со специальными медицинскими группами в школах. 4. Применение ФУ в школе в группе «А» по диагнозам. 5. Комплектование специальных медицинских групп в вузах. 6. Общая схема занятия ФК в вузе. |
| История, физиология массажа | 1. В каком году впервые был применен спортивный массаж. 2. Описать механизм рефлекторного влияния массажа на части тела и органы. 3. Направление массажных линий. 4. Характерная особенность гладкой и сердечной мускулатуры. 5. Что такое контрактура. 6. Что такое перистальтика. Какое действие на ее оказывает массаж. 7. Временные противопоказания к массажу. 8. Основные гигиенические требования к массажу. |
| Классификация видов, форм и методов массажа | 1. Какие выделяют основные системы массажа. 2. Что такое гигиенический массаж. 3. Какие различают формы массажа. 4. Три метода детского массажа. |
| Методика и техника выполнения приемов классического массажа | 1. Классификация приемов классического массажа по признаку воздействия на ЦНС. 2. Классификация приемов классического массажа по признаку воздействия на ткани. 3. Техника выполнения приема классического массажа поглаживание. 4. Методические указания к выполнению приема классического массажа выжимание. 5. На какой основной прием в сеансе классического массажа отводится до 60% времени. 6. Методические указания к выполнению приема классического массажа растирание. 7. Виды ударных приемов в классическом массаже. 8. Техника выполнения приема классического массажа потряхивание. 9. Описать все виды вибрации. 10. Что такое пассивные движения. |

**Критерии оценки для устного опроса:**

*«Отлично»* - ответ полный, содержательный; студент показывает умение систематизировать и обобщать знания; полно и развернуто отвечает на дополнительные вопросы.

«*Хорошо*» - ответ полный, но только в рамках данной темы; допускает незначительные неточности при ответе на основной или дополнительные вопросы.

«*Удовлетворительно*» - знает основные понятия, по изучаемой теме, но затрудняется дать развернутый ответ.

«*Неудовлетворительно*» - не знает фундаментальных вопросов по теме, не ориентируется в поставленном вопросе, не отвечает на дополнительные вопросы.

**ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ**

**Проверочная работа №1**

Из 28 вопросов по Теме 1 сформировано 14 вариантов по 3 вопроса в каждом.

Время выполнения проверочной работы №1: 10-15 минут.

Критерии оценки для проверочной работы №1:

«*Отлично*» - верные ответы на все вопросы проверочной работы.

«*Хорошо*» - верные ответы на 2 вопроса проверочной работы; и/или имеются неточности.

«*Удовлетворительно*» - верный ответ на 1 вопрос проверочной работы.

«*Неудовлетворительно*» - все ответы неверные.

**Вопросы к проверочной работе №1:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Становление и развитие ЛФК в России активно началось:   1. со 2-ой половины XVIII века 2. после Октябрьской революции 3. в эпоху Возрождения 4. I век д.н.э. 5. после 1960 года |
| 2. | Первые рукописи, свидетельствующие о существовании врачебно-гимнастических школ, найдены:   1. ~300гг д.н.э. – в Древней Греции 2. 1800г д.н.э. – в Индии 3. 3000-2000гг д.н.э. – в Древнем Китае 4. в средние века в Европе 5. I век д.н.э. – в Древнем Риме |
| 3. | Великий таджикский врач и ученый, который в Х веке рекомендовал применять физические упражнения при лечении травм и заболеваний:   1. Гиппократ 2. Аристотель 3. Платон 4. Авиценна 5. Зыбелин |
| 4. | Перечислить этапы развития ЛФК в России по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову (указать годы и название каждого этапа): |
| 5. | Для III этапа развития ЛФК в России (по В.К. Добровольскому и В.Н.Мошкову) характерно:   1. активное внедрение методов ЛФК в лечение и реабилитацию раненых 2. систематизация и расширение знаний в области ЛФК 3. первые попытки создать организационные основы ЛФК 4. довольно низкий уровень научного обоснования ЛФК 5. применение более современных методов и экспресс-диагностик в изучении действия физических упражнений на организм человека при различных заболевания |
| 6. | Лечебная физическая культура – это:   1. гимнастика для лечебного действия 2. научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний 3. научная дисциплина, изучающая применение физических упражнений с лечебной целью 4. методика применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы, хирургических заболеваниях 5. врачебная гимнастика |
| 7. | Основным средством ЛФК являются:  1. физические упражнения  2. подвижные игры  3. закаливающие процедуры  4. занятия на велотренажере  5. плавание |
| 8. | К общим противопоказаниям ЛФК относятся (отметить все правильные варианты):   1. острый период любого заболевания 2. интоксикация 3. общее тяжелое состояние больного 4. высокая температура 5. повышенная чувствительность организма 6. опасность кровотечения 7. сильные боли 8. плохое настроение 9. состояние, когда не желательно активизировать физиологические процессы организма |
| 9. | Какие существуют механизмы регуляции физиологических функций организма:   1. мышечная, вегетативная 2. нервная, психологическая, физическая 3. нервная, рефлекторная 4. нервная, гуморальная 5. мышечная, гармональная |
| 10. | Нервная регуляция деятельности организма осуществляется посредством:   1. внутренних органов 2. рефлексов 3. мышц 4. связок 5. сухожилий |
| 11. | Впишите названия рецепторов, которые воспринимают воздействия:  - внешнего мира \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - внутренних органов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - мышц, связок, сухожилий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 11. | Впишите названия рецепторов, которые воспринимают воздействия:  - внешнего мира \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - внутренних органов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - мышц, связок, сухожилий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 12. | Теорией моторно-висцеральных связей называется взаимосвязь:   1. мышечной системы и центральной нервной системы 2. центральной нервной системы и системы внутренних органов 3. опорно-двигательного аппарата и головного мозга 4. головного мозга и системы внутренних органов 5. мышечной системы и системы внутренних органов |
| 13. | Физические упражнения, усиливающие процессы возбуждения ЦНС:   1. упражнения для крупных мышечных групп, упражнения с выраженным мышечным усилием, упражнения в быстром темпе, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц 2. беговые упражнения 3. упражнения для крупных мышечных групп, упражнения с выраженным мышечным усилием, упражнения в быстром темпе 4. любые упражнения большой интенсивности 5. дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц |
| 14. | Компенсация в ЛФК – это:   1. временное или постоянное замещение нарушенных функций 2. временное замещение нарушенных функций 3. постоянное замещение нарушенных функций 4. безвозвратное нарушение функций 5. денежное возмещение за период болезни |
| 15. | Какова характерная особенность метода ЛФК?  1. использование лечебного массажа  2. использование специальных исходных положений  3. использование физических упражнений  4. использование иглорефлексотерапии  5. использование физиотерапевтического лечения |
| 16. | К дополнительным средствам ЛФК относится:   1. занятие дыхательной гимнастикой 2. контрастное закаливание 3. массаж 4. механотерапия 5. мануальная терапия |
| 17. | "Ближний туризм" является:  1. средством ЛФК  2. формой ЛФК  3. методом ЛФК  4. основным упражнением  5. основным двигательным режимом |
| 18. | Упражнения, выполняемые мысленно, называются:  1. идеомоторными  2. статическими  3. рефлекторными  4. пассивными  5. симметричными |
| 19. | Пассивными называют упражнения:  1. выполняемые с незначительным усилием  2. с помощью инструктора  3. мысленные или усилием воли  4. на велотренажере  5. с предметами |
| 20. | К дыхательным упражнениям относятся:  1. корригирующие  2. деторсионные  3. симметричные  4. звуковые  5. идеомоторные |
| 21. | К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:  1. упражнения для мышц кисти и стопы  2. упражнения для мышц туловища  3. упражнения для плечевого пояса  4. дыхательные упражнения  5. упражнения для брюшного пресса |
| 22. | Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:  1. щадящий, тренирующий, рабочий  2. промежуточный, основной  3. начальный, заключительный  4. разогревающий, лечебный  5. вводный, основной, заключительный |
| 23. | Физические упражнения по признаку активности делятся на:  1. статические и динамические  2. активные, пассивные, активно-пассивные  3. идеомоторные и симметричные  4. гимнастические и спортивные  5. диафрагмальные и дренажные |
| 24. | По какому параметру инструктор ЛФК составляет физиологическую кривую нагрузки:  1. уровень артериального давления  2. вес, рост  3. частота дыхания  4. пульс  5. температура тела |
| 25. | Физическая нагрузка должна: (отметить один наиболее полный вариант ответа)   1. быть малой, средней или большой 2. значительно превышать функциональные возможности больного 3. соответствовать функциональным возможностям больного, не снижая (не даст желаемого лечебного эффекта) и, не превышая их (ухудшит состояние больного) 4. быть немного ниже функциональных возможностей больного 5. быть посильной |
| 26. | Способы дозировки физической нагрузки в ЛФК осуществляется путем (отметьте все неправильные варианты):   1. выбора ИП 2. подбора физических упражнений от простого к сложному 3. психологического тестирования 4. продолжительности выполнения 5. количества упражнений 6. темпа выполнения 7. анкетирования 8. степени сложности движений 9. соотношения ОРУ и ДУ 10. использования эмоционального фактора 11. плотности занятия ЛФК |
| 27. | Во время занятий ЛФК необходимо следить за признаками утомления (отметить один наиболее полный вариант):   1. одышка, усталость 2. цвет лица, потливость, одышка, нарушение координации, снижение общей активности 3. плохое настроение 4. снижение амплитуды движений 5. медленный темп |
| 28. | Какое из перечисленных исходных положений способствуют разгрузке позвоночника? (отметить один вариант)  1. лежа на боку  2. на четвереньках  3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе  4. сидя на стуле  5. стоя на коленях |

**Проверочная работа №2**

Из 32 вопросов по Темам 1-3 (разделы: «Общие периоды ЛФК», «Периоды ЛФК при травматических повреждениях ОДА», «Группы ФУ в спортивной реабилитации») сформировано 32 варианта по 3 вопроса в каждом.

Время выполнения проверочной работы №2: 10-15 минут.

Критерии оценки для проверочной работы №2:

«*Отлично*» - верные ответы на все вопросы проверочной работы.

«*Хорошо*» - верные ответы на 2 вопроса проверочной работы; и/или имеются неточности.

«*Удовлетворительно*» - верный ответ на 1 вопрос проверочной работы.

«*Неудовлетворительно*» - все ответы неверные.

**Вопросы к проверочной работе №2:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Написать название и особенности первого периода ЛФК |
|  | Одновершинная физиологическая кривая нагрузки характерна для какого периода ЛФК? (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | Соотношение ДУ (дыхательных) и ОРУ (общеразвивающих) упражнений на первом периоде ЛФК составляет: (отметить один верный вариант)   1. 1 ДУ:1 ОРУ 2. 1 ДУ:2 ОРУ 3. 1 ДУ:3 ОРУ |
|  | На каком периоде упражнения выполняются в любом темпе? (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | На каком периоде ЛФК упражнения выполняются без смены ИП (исходного положения)? (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | На каком периоде ЛФК упражнения выполняются из различных ИП (исходных положений)? (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | Многовершинная физиологическая кривая нагрузки характерна какого периода ЛФК? (отметить все правильные варианты)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | Написать название и особенности второго периода ЛФК |
|  | Соотношение ДУ (дыхательных) и ОРУ (общеразвивающих) упражнений на втором периоде ЛФК: (отметить один верный вариант)   1. 1 ДУ:1 ОРУ 2. 1 ДУ:2 ОРУ 3. 1 ДУ:3 ОРУ |
|  | Соотношение ДУ (дыхательных) и ОРУ (общеразвивающих) упражнений на третьем периоде ЛФК: (отметить один верный вариант)   1. 1 ДУ:1 ОРУ 2. 1 ДУ:2 ОРУ 3. 1 ДУ:3 ОРУ |
|  | Строгий постельный двигательный режим характерен для: (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | Полупостельный (палатный) двигательный режим характерен для: (отметить один верный вариант)   1. Щадящий период ЛФК 2. Функциональный период ЛФК 3. Тренировочный период ЛФК |
|  | Для какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА характерна профилактика застойной пневмонии? (отметить один верный вариант)   1. Первого – иммобилизационного периода 2. Второго – постиммобилизационного периода 3. Третьего - тренировочного периода |
|  | Укрепление костной мозоли (при переломах), дальнейшая профилактика атрофии мышц и контрактур суставов – это задачи какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА? (отметить один верный вариант)  1. Первого – иммобилизационного периода  2. Второго – постиммобилизационного периода  3. Третьего - тренировочного периода |
|  | На каком периоде ЛФК при травматических повреждениях ОДА, используют только одно или два ИП (исходных положений) при выполнении упражнений? (отметить один верный вариант)   1. На иммобилизационном периоде 2. На постиммобилизационном периоде 3. На тренировочном периоде |
|  | Для какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА характерны следующие особенности: медленный и средний темп для средних и крупных мышечных групп; быстрый темп для мелких мышечных групп; средняя (не вызывающая боли) амплитуда движений? (отметить один верный вариант)  1. Первого – иммобилизационного периода  2. Второго – постиммобилизационного периода  3. Третьего – тренировочного периода |
|  | Соотношение СУ (специальных упражнений), ОРУ и ДУ (дыхательных упражнений) на первом периоде ЛФК при травматических повреждениях ОДА: (отметить один верный вариант)   1. 25% ДУ и 75% ОРУ и СУ 2. 25% СУ для поврежденной части тела и 75% ОРУ и ДУ 3. 25% ОРУ и ДУ, и 75% специальных упражнений |
|  | Индивидуальный и малогрупповой способы проведения занятий ЛФК при травматических повреждениях ОДА используют: (отметить один верный вариант)   1. На иммобилизационном периоде 2. На постиммобилизационном периоде 3. На тренировочном периоде |
|  | Написать названия периодов ЛФК при травматических повреждениях ОДА? |
|  | Окончательное (если возможно) восстановление функций и адаптация организма к бытовым и производственным нагрузкам – это задачи какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА? (отметить один верный вариант)   1. Первого – иммобилизационного периода 2. Второго – постиммобилизационного периода 3. Третьего - тренировочного периода |
|  | Двух- и трехвершинная физиологическая кривая нагрузки характерна для какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА? (отметить все правильные варианты)  1. Первого – иммобилизационного периода  2. Второго – постиммобилизационного периода  3. Третьего – тренировочного периода |
|  | Тренировка на тренажерах применяется при травматических повреждениях ОДА начиная с какого периода? (отметить один верный вариант)  1. Первого – иммобилизационного периода  2. Второго – постиммобилизационного периода  3. Третьего – тренировочного периода |
|  | Соотношение СУ (специальных упражнений), ОРУ и ДУ (дыхательных упражнений) на третьем периоде ЛФК при травматических повреждениях ОДА: (отметить один верный вариант)   1. 25% ОРУ и ДУ, и 75% специальных упражнений 2. 25% ДУ и 75% ОРУ и СУ 3. 25% СУ для поврежденной части тела и 75% ОРУ и ДУ |
|  | ОРУ для нетравмированных частей тела, активные ФУ для суставов, свободных от иммобилизации применяют: (отметить один верный вариант)  1. На иммобилизационном периоде  2. На постиммобилизационном периоде  3. На тренировочном периоде |
|  | В спортивной реабилитации физические упражнения подразделяются на 4 группы. Назвать каждую группу, дать пояснения. |
|  | В спортивной реабилитации, при выполнении какой группы упражнений очень важно точное дозирование нагрузки и почему? (отметить один верный вариант, обосновать ответ)   1. 1 группы ФУ 2. 2 группы ФУ 3. 3 группы ФУ 4. 4 групп ФУ |
|  | К какой группе упражнений в спортивной реабилитации относятся циклические локомоции? (отметить один верный вариант)   1. К 1 группе ФУ 2. Ко 2 группе ФУ 3. К 3 группе ФУ 4. К 4 группе ФУ |
|  | Соотношение групп ФУ, которые применяют в начале этапа спортивной реабилитации: (отметить один верный вариант)   1. группы 1 и 2 2. группы 2 и 3 3. группы 3 и 4 |
|  | В спортивной реабилитации, какие физические упражнения и виды деятельности относятся к циклическим локомоциям? (отметить все верные варианты)   1. ОРУ на гибкость 2. Велотренажеры и кардиотренажеры 3. ОРУ на силу 4. Ходьба, бег, плавание, |
|  | К какой группе упражнений в спортивной реабилитации относятся упражнения соревновательной направленности? (отметить один верный вариант)   1. К 1 группе ФУ 2. Ко 2 группе ФУ 3. К 3 группе ФУ 4. К 4 группе ФУ |
|  | К какой группе упражнений в спортивной реабилитации относятся упражнения на гибкость для здоровых частей тела? (отметить один верный вариант)   1. К 1 группе ФУ 2. Ко 2 группе ФУ 3. К 3 группе ФУ 4. К 4 группе ФУ |
|  | Соотношение групп ФУ, которые применяют в конце этапа спортивной реабилитации: (отметить один верный вариант)   1. группы 1 и 2 2. группы 2 и 3 3. группы 3 и 4 |

**Проверочная работа №3**

Из 30 вопросов по Теме 3 сформировано 8 вариантов по 5 вопросов в каждом.

Время выполнения проверочной работы №3: 25-30 минут.

Критерии оценки для проверочной работы №3:

«*Отлично*» - верные ответы на все вопросы проверочной работы.

«*Хорошо*» - верные ответы на 4 вопроса проверочной работы; и/или имеются неточности.

«*Удовлетворительно*» - верный ответ на 2-3 вопроса проверочной работы.

«*Неудовлетворительно*» - 1 верный ответ; все ответы неверные.

**Вопросы к проверочной работе №3:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выпуклость позвоночника кзади, которая формируется у ребенка во внутриутробный период – это:   1. Шейный лордоз 2. Грудной кифоз 3. Поясничный лордоз 4. Крестцово-копчиковый кифоз | | |
|  | Выпуклость позвоночника кзади, которая формируется у ребенка к 6-ти месяцам при развитии умения садиться и долго сохранять это положение – это физиологический изгиб позвоночника:   1. Шейный лордоз 2. Грудной кифоз 3. Поясничный лордоз 4. Крестцово-копчиковый кифоз | | |
|  | Выпуклость позвоночника кпереди, которая формируется у ребенка к 9-10-ти месяцам под действием мышц, обеспечивающих вертикальное положение тела во время стояния и ходьбы – это физиологический изгиб позвоночника:   1. Шейный лордоз 2. Грудной кифоз 3. Поясничный лордоз 4. Крестцово-копчиковый кифоз | | |
|  | Какой физиологический изгиб позвоночника формируется у ребенка во внутриутробный период: | | |
|  | Выпуклость позвоночника кпереди, которая формируется у ребенка во время работы мышц при приподнимании головы, лежа на животе – это физиологический изгиб позвоночника:   * + - 1. Шейный лордоз       2. Грудной кифоз       3. Поясничный лордоз       4. Крестцово-копчиковый кифоз | | |
|  | Перечислить все физиологические изгибы позвоночника: | | |
|  | Сколько различают физиологических изгибов позвоночника: | | |
|  | Что такое осанка? Дайте определение. | | |
|  | Какие дефекты опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?  1. круглая спина  2. плоская спина  3. асимметричная осанка  4. усиление грудного кифоза  5. сглаженность грудного кифоза | | |
|  | Какой дефект опорно-двигательного аппарата относится к нарушениям осанки в сагиттальный плоскости? (перечислить все правильные варианты)  1. круглая спина  2. плоская спина  3. асимметричная осанка  4. усиление грудного кифоза  5. сглаженность грудного кифоза | | |
|  | Перечислите задачи ЛФК при нарушениях осанки: | | |
|  | Что под собой подразумевает понятие правильная осанка (перечислить основные моменты): | | |
|  | Противопоказания к применению ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах (отметить все правильные варианты):   * + - 1. упражнения в посылке импульса       2. бег, прыжки       3. подскоки на жесткой поверхности  1. статические дыхательные упражнения 2. упражнения в ИП сидя 3. упражнения с большой амплитудой движения туловищем 4. чистые висы 5. упражнения в расслаблении | | |
|  | Нарушение осанки – это:   1. нарушение баланса мышечной системы и связочного аппарата 2. обратимые, не прогрессирующие изменения функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппарата 3. заболевание опорно-двигательного аппарата | | |
|  | УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:   1. подготовительная часть занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки 2. основная часть занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки 3. заключительная часть занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки | | А. корригирующие упражнения из разгрузочных ИП, упражнения на силовую выносливость мышц брюшного пресса, спины, грудной клетки, упражнения на специальную коррекцию, упражнения на гимнастической стенке,  Б. упражнения на расслабление мышц, медленная ходьба с сохранением правильной осанки, лечением положением  В. знакомые ОРУ, ДУ, упражнения на концентрацию внимания, ходьба с различной работой рук и ног, упражнения перед зеркалом для формирования и закрепления навыка правильной осанки |
|  | Что под собой подразумевает правильная постановка стоп (перечислить основные моменты): | | |
|  | Перечислите задачи ЛФК при плоскостопии: | | |
|  | При поперечном плоскостопии:   1. длина стопы увеличивается вследствие понижения ее продольного свода 2. длина стопы уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей 3. длина стопы уменьшается за счет отклонения первого пальца в любую сторону | | |
|  | При продольном плоскостопии:   1. длина стопы увеличивается вследствие понижения ее продольного свода 2. длина стопы уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей 3. длина стопы уменьшается за счет отклонения первого пальца в любую сторону | | |
|  | УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:   1. подготовительная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии 2. основная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии 3. заключительная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии | А. упражнения на расслабление мышц, ходьба с сохранением правильной осанки, захват и перекладывание пальцами ног мелких предметов  Б. ОРУ, ДУ, ходьба с различной работой рук и ног, ходьба по ребристой поверхности  В. специальные упражнения из разгрузочных ИП, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины, упражнения на укрепление мышц стопы | |
|  | Какое из перечисленных исходных положений наиболее оптимально для разгрузки 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 | | |
|  | Какое из перечисленных исходных положений оптимально для разгрузки позвоночника?  1. сидя на пятках  2. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе  3. лежа  4. сидя на стуле  5. упор лежа | | |
|  | Что является характерной особенностью при заболевании позвоночника сколиоз?  1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси  2. увеличение физиологических изгибов позвоночника  3. асимметрия надплечий  4. наличие дуги искривления  5. сглаженность грудного кифоза | | |
|  | Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?  1. корригирующие упражнения  2. упражнения в воде  3. упражнения в ИП сидя  4. упражнения на растягивание  5. упражнения на расслабление | | |
|  | Перечислите задачи ЛФК при сколиозе: | | |
|  | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 32° и наличием реберного горба 2 см:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень | | |
|  | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 2°:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень | | |
|  | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 52° и наличием реберного горба 4,5 см:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень | | |
|  | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 12°:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень | | |
|  | Сколиоз – это:   * + - 1. грубое нарушение осанки       2. нарушение осанки в сагиттальной плоскости       3. заболевание, характеризующееся боковым искривлением позвоночника в сочетании с торсией позвонков       4. нарушение осанки во фронтальной плоскости | | |

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**

**Практическая работа №1**

1. Составить список гигиенических требований к помещению для проведения занятий по ЛФК.
2. Составить список оборудования и инвентаря, необходимого для оснащения кабинета ЛФК.

**Практическое работа № 2**

1. Составить схему утренней гигиенической гимнастики.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **часть**  **занятия** | **№ группы упражнений** | **исходное положение** | **содержание**  **части**  **занятия** | **дозировка**  **(количество**  **повторений)** | **методические**  **указания** |
| вводная |  |  |  |  |  |
| основная |  |  |  |  |  |
| заключи-тельная |  |  |  |  |  |

1. Составить примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **часть**  **занятия** | **№** | **исходное положение** | **описание упражнения** | **количество**  **повторений** | **методические**  **указания** |
|  | 1. |  |  |  |  |
|  | 2. |  |  |  |  |
|  | 3. |  |  |  |  |

**Практическая работа № 3**

1. Построить физиологическую кривую нагрузки.
2. Провести тест для оценки физической работоспособности «PWC170 + МПК».
3. Провести тест для оценки сердечно-сосудистой системы в условиях, предъявляющих организму повышенные требования – ИГСТ (индекс гарвардского степ-теста).

**Практическая работа № 4**

1. Составить схему ЛФК и примерный комплекс занятия ЛФК при плоскостопии.
2. Составить схему ЛФК и примерный комплекс занятия ЛФК при нарушениях осанки.

**Практическая работа № 5**

1. Составить таблицу: «Основные причины заболеваний органов дыхания».
2. Составить таблицу: «Основные причины заболеваний внутренних органов».

**Практическая работа № 6**

1. Составить схему занятия физической культурой для специальной медицинской группы в СОШ.
2. Составить схему занятия физической культурой для специальной медицинской группы в дошкольном учреждении.

**Критерии оценки для практических работ:**

«*Отлично*» - работа выполнена верно, оформление правильное, аккуратное, все выводы и предложения сформулированы грамотно, логично.

«*Хорошо*» - в работе прослеживаются неточности, допущена одна ошибка; или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«*Удовлетворительно*» - работа выполнена не в полном объеме, непоследовательно; имеются 2-3 ошибки, отсутствие выводов.

«*Неудовлетворительно*» - выполнено менее 2/3 работы.

**КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ**

**Контрольная работа №1**

По Темам 1-4 (весь раздел «ЛФК») сформировано 14 вариантов, каждый из которых содержит 5 вопросов и одно практическое задание.

Время выполнения контрольной работы №1: 45 минут.

Критерии оценки для контрольной работы №1:

«*Отлично*» - верные ответы на все вопросы работы.

«*Хорошо*» - верные ответы на 4-5 вопросов работы; и/или имеются неточности.

«*Удовлетворительно*» - верный ответ на 2-3 вопроса работы.

«*Неудовлетворительно*» - 1 верный ответ; все ответы неверные.

**Вопросы к контрольной работе №1:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Становление и развитие ЛФК в России активно началось:   1. со 2-ой половины XVIII века 2. после Октябрьской революции 3. в эпоху Возрождения 4. I век д.н.э. 5. после 1960 года | | | |
| 2. | Первые рукописи, свидетельствующие о существовании врачебно-гимнастических школ, найдены:   1. ~300гг д.н.э. – в Древней Греции 2. 1800г д.н.э. – в Индии 3. 3000-2000гг д.н.э. – в Древнем Китае 4. в средние века в Европе 5. I век д.н.э. – в Древнем Риме | | | |
| 3. | Великий таджикский врач и ученый, который в Х веке рекомендовал применять физические упражнения при лечении травм и заболеваний:   1. Гиппократ 2. Аристотель 3. Платон 4. Авиценна 5. Зыбелин | | | |
| 4. | Перечислить этапы развития ЛФК в России по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову (указать годы и название каждого этапа): | | | |
| 5. | Что характерно только для III этапа развития ЛФК в России  (по В.К. Добровольскому и В.Н.Мошкову):   1. активное внедрение методов ЛФК в лечение и реабилитацию раненых 2. систематизация и расширение знаний в области ЛФК 3. первые попытки создать организационные основы ЛФК 4. довольно низкий уровень научного обоснования ЛФК 5. применение более современных методов и экспресс-диагностик в изучении действия физических упражнений на организм человека при различных заболеваниях | | | |
| 6. | Лечебная физическая культура – это:   1. гимнастика для лечебного действия 2. научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний 3. научная дисциплина, изучающая применение физических упражнений с лечебной целью 4. методика применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы, хирургических заболеваниях 5. врачебная гимнастика | | | |
| 7. | Основным средством ЛФК являются:  1. физические упражнения  2. подвижные игры  3. закаливающие процедуры  4. занятия на велотренажере  5. плавание | | | |
| 8. | К общим противопоказаниям ЛФК относятся (отметить все правильные варианты):   1. острый период любого заболевания 2. интоксикация 3. общее тяжелое состояние больного 4. высокая температура 5. повышенная чувствительность организма 6. опасность кровотечения 7. сильные боли 8. плохое настроение 9. состояние, когда не желательно активизировать физиологические процессы организма | | | |
| 9. | Какие существуют механизмы регуляции физиологических функций организма:   1. мышечная, вегетативная 2. нервная, психологическая, физическая 3. нервная, рефлекторная 4. нервная, гуморальная 5. мышечная, гармональная | | | |
| 10. | Нервная регуляция деятельности организма осуществляется посредством:   1. внутренних органов 2. рефлексов 3. мышц 4. связок 5. сухожилий | | | |
| 11. | Впишите названия рецепторов, которые воспринимают воздействия:  - внешнего мира \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - внутренних органов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - мышц, связок, сухожилий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
| 12. | Теорией моторно-висцеральных связей называется взаимосвязь:   1. мышечной системы и центральной нервной системы 2. центральной нервной системы и системы внутренних органов 3. опорно-двигательного аппарата и головного мозга 4. головного мозга и системы внутренних органов 5. мышечной системы и системы внутренних органов | | | |
| 13. | Физические упражнения, усиливающие процессы возбуждения ЦНС:   1. любые упражнения 2. беговые упражнения 3. упражнения для крупных мышечных групп, упражнения с выраженным мышечным усилием, упражнения в быстром темпе 4. любые упражнения большой интенсивности 5. дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц | | | |
| 14. | Компенсация в ЛФК – это:   1. временное или постоянное замещение нарушенных функций 2. временное замещение нарушенных функций 3. постоянное замещение нарушенных функций 4. безвозвратное нарушение функций 5. денежное возмещение за период болезни | | | |
| 15. | Какова характерная особенность метода ЛФК?  1. использование лечебного массажа  2. использование специальных ИП  3. использование физических упражнений  4. использование иглорефлексотерапии  5. использование физиотерапии | | | |
| 16. | К дополнительным средствам ЛФК относится:   1. занятие дыхательной гимнастикой 2. контрастное закаливание 3. массаж 4. механотерапия 5. мануальная терапия | | | |
| 17. | "Ближний туризм" является:  1. средством ЛФК  2. формой ЛФК  3. методом ЛФК  4. основным упражнением  5. основным двигательным режимом | | | |
| 18. | Упражнения, выполняемые мысленно, называются:  1. идеомоторными  2. статическими  3. рефлекторными  4. пассивными  5. симметричными | | | |
| 19. | Пассивными называют упражнения, выполняемые:  1. с незначительным усилием  2. с помощью инструктора  3. мысленно или с усилием воли  4. на велотренажере  5. с предметами | | | |
| 20. | К дыхательным упражнениям относятся:  1. корригирующие  2. деторсионные  3. симметричные  4. звуковые  5. идеомоторные | | | |
| 21. | К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:  1. упражнения для мышц кисти и стопы  2. упражнения для мышц туловища  3. упражнения для плечевого пояса  4. дыхательные упражнения  5. упражнения для брюшного пресса | | | |
| 22. | Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:  1. щадящий, тренирующий, рабочий  2. промежуточный, основной  3. начальный, заключительный  4. разогревающий, лечебный  5. вводный, основной, заключительный | | | |
| 23. | Физические упражнения по признаку активности делятся на:  1. статические и динамические  2. активные, пассивные, активно-пассивные  3. идеомоторные и симметричные  4. гимнастические и спортивные  5. диафрагмальные и дренажные | | | |
| 24. | Что используется инструктором ЛФК при составлении физиологической кривой нагрузки:  1. уровень артериального давления  2. вес, рост  3. частота дыхания  4. пульс (частота сердечных сокращений)  5. температура тела | | | |
| 25. | Физическая нагрузка должна:   1. быть малой, средней или большой 2. значительно превышать функциональные возможности больного 3. соответствовать функциональным возможностям больного, не снижая (не даст желаемого лечебного эффекта) и, не превышая их (ухудшит состояние больного) 4. быть немного ниже функциональных возможностей больного 5. быть посильной | | | |
| 26. | Способы дозировки физической нагрузки в ЛФК осуществляется путем (отметьте неправильные варианты):   1. выбора ИП 2. подбора физических упражнений от простого к сложному 3. психологического тестирования 4. продолжительности выполнения 5. количества упражнений 6. темпа выполнения 7. анкетирования 8. степени сложности движений 9. соотношения ОРУ и ДУ 10. использования эмоционального фактора 11. плотности занятия ЛФК | | | |
| 27. | Во время занятий ЛФК необходимо следить за следующими признаками утомления (отметить наиболее полный вариант):   1. одышка 2. цвет лица, потливость, одышка, нарушение координации, снижение общей активности 3. плохое настроение 4. снижение амплитуды движений 5. медленный темп | | | |
| 28. | Установите правильную последовательность действий инструктора ЛФК при проведении функциональной пробы «PWC170 + МПК»:   1. больному выполнить восхождение на ступени - 2 минуты 2. определить мощность для первой и второй нагрузки 3. измерить PS сидя в покое 4. больному выполнить восхождение на ступени - 3 минуты 5. оценить по показателям PWC170 и МПК физическую работоспособность организма и определить максимальное потребление кислорода 6. измерить PS в конце первой нагрузки 7. определить с помощью номограммы показатель PWC170 и МПК 8. определить высоту ступеньки и темп восхождения 9. измерить PS в конце второй нагрузки | | | |
| 29. | Оцените физическую работоспособность организма у 15-летнего мальчика-спортсмена по показателю PWC170 со значением 820:   1. норма 2. ниже нормы 3. выше нормы | | | |
| 30. | Установите правильную последовательность действий инструктора ЛФК при проведении исследования ССС методом «ИГСТ»:   1. оценить деятельность ССС в условиях, предъявляющих организму повышенные требования 2. зафиксировать ФИО, год рождения больного и дату проведения исследования 3. рассчитать показатель ИГСТ по формуле или определить по таблице 4. предложить выполнить выбранную нагрузку 5. зафиксировать ЧСС в первые 10 секунд восстановительного периода 6. определить высоту ступеньки, темп восхождения и время нагрузки 7. измерить PS сидя в покое 8. зафиксировать ЧСС в течении 30 секунд второй, третьей и четвертой минут восстановления | | | |
| 31. | Оцените деятельность ССС в условиях, предъявляющих организму повышенные требования у 10-летней девочки-спортсменки по показателю ИГСТ со значением 78:   1. очень низкий уровень 2. низкий уровень 3. средний уровень 4. высокий уровень 5. очень высокий уровень | | | |
| 32. | Для какого периода ЛФК при травматических повреждениях ОДА характерны задачи укрепления костной мозоли (при переломах) и обеспечения подвижности рубца (при оперативном вмешательстве):   1. для первого периода 2. для второго периода 3. для третьего периода | | | |
| 33. | Перечислите особенности спортивной реабилитации: | | | |
| 34. | Выделяют следующие этапы реабилитации спортсменов:   1. медицинская реабилитация, лечебная реабилитация, спортивная реабилитация 2. тренировочная реабилитация, соревновательная реабилитация 3. медицинская реабилитация, спортивная реабилитация, спортивная тренировка 4. лечебная реабилитация, спортивная реабилитация 5. лечебная тренировка, спортивная тренировка | | | |
| 35. | Средства спортивной реабилитации разделены на 4 группы. Кратко описать каждую группу физических упражнений:  1 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
| 36. | Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?  1. круглая спина  2. плоская спина  3. асимметричная осанка  4. усиление грудного кифоза  5. сглаженность грудного кифоза | | | |
| 37. | Какое из перечисленных исходных положений оптимально для разгрузки 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 | | | |
| 38. | 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 | | | |
| 39. | Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?  1. корригирующие упражнения  2. упражнения в воде  3. упражнения в ИП сидя  4. упражнения на растягивание  5. упражнения на расслабление | | | |
| 40. | Какие специальные упражнения применяются при лечении сколиозов: | | | |
| 41. | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 32° и наличием реберного горба 2 см:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень | | | |
| 42. | При продольном плоскостопии:   1. длина стопы увеличивается вследствие понижения ее продольного свода 2. длина стопы уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей 3. длина стопы уменьшается за счет отклонения первого пальца кнаружи | | | |
| 43. | УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:   1. подготовительная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии 2. основная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии 3. заключительная часть занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии | А. упражнения на расслабление мышц, ходьба с сохранением правильной осанки, захват и перекладывание пальцами ног мелких предметов  Б. ОРУ, ДУ, ходьба с различной работой рук и ног, ходьба по ребристой поверхности  В. специальные упражнения из разгрузочных ИП, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины, упражнения на укрепление мышц стопы | | |
| 44. | Задачей ЛФК при пневмонии является:  1. понижение артериального давления  2. рассасывание рубцов  3. увеличение отделения мокроты  4. повышение работоспособности  5. нормализация ЧСС | | | |
| 45. | Какие физические упражнения являются специальными при заболеваниях органов дыхания?  1. упражнения в расслаблении  2. дыхательные упражнения  3. статические упражнения  4. идеомоторные упражнения  5. симметричные упражнения | | | |
| 46. | Какие упражнения способствуют оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания?   1. ОРУ 2. общие дыхательные упражнения 3. статические упражнения 4. упражнения средней интенсивности 5. дренажные дыхательные упражнения | | | |
| 47. | Оптимальным ИП для выполнения специальных упражнений при заболеваниях ЖКТ и произвольного расслабления мышц является ИП:   1. лежа на спине 2. лежа на животе 3. стоя на четвереньках 4. лежа на спине с согнутыми ногами 5. стоя | | | |
| 48. | Какой тип дыхания оказывает наибольшее влияние на внутрибрюшное давление?   1. ключичное дыхание 2. диафрагмальное дыхание 3. реберное дыхание 4. полное дыхание 5. задержка дыхания | | | |
| 49. | УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:   1. первый период ЛФК при заболеваниях ЖКТ 2. второй период ЛФК при заболеваниях ЖКТ 3. третий период ЛФК при заболеваниях ЖКТ | | А. хронические заболевания ЖКТ в фазе полной ремиссии, 1-3 года после холецистэктомии и резекции желудка  Б. хронические заболевания ЖКТ в фазе стойкой ремиссии при устойчивой компенсации функций  В. заболевания ЖКТ в стадии затухающего обострения, плохое общее состояние | |
| 50. | Противопоказаниями к применению ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы являются (выбрать все правильные варианты):   1. повышение температуры выше 37,5С˚ 2. общее недомогание 3. болевой синдром при почечной колике 4. головокружение 5. почечная недостаточность | | | |
| 51. | ЛФК показана при наличии камня в любом из отделов мочеточника размером:   1. до 1 мм 2. 1,5 мм 3. до 1 см 4. 1-5 мм 5. более 1 см | | | |
| 52. | К основным противопоказаниям ЛФК при заболеваниях ССС относятся (выбрать все верные варианты):   1. острая фаза ревматизма, эндо-, миокардита 2. серьезные нарушения проводящей системы сердца и ритма 3. головокружение 4. недостаточность кровообращения III стадии 5. снижение аппетита 6. острая сердечная недостаточность (пульс более 104-108 уд/мин, выраженная одышка, отек легких) | | | |
| 53. | При выполнении физических упражнений происходят следующие изменения со стороны ССС (выбрать все правильные ответы):   1. учащается пульс 2. повышается АД 3. повышается аппетит 4. увеличивается количество циркулирующей крови 5. улучшается настроение | | | |
| 54. | Частичное выпадение двигательной функции организма - это:   1. паралич 2. парез 3. гиперкинез | | | |
| 55. | Специальными упражнениями при поражениях нервной системы являются:   1. упражнения на расслабление 2. идеомоторные упражнения (посыл мысленного импульса в тренируемую группу мышц) 3. гимнастические упражнения 4. упражнения на тренажерах 5. дыхательные упражнения | | | |
| 56. | УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:   1. лечебная группа 2. группа «А» 3. группа «Б» 4. группа «В» | | | А. Студент ВУЗа с диагнозом язва желудка  Б. Студент ВУЗа с диагнозом пневмония  В. Студент ВУЗа с диагнозом порок сердца  Г. Студент ВУЗа с диагнозом сколиоз |
| 57. | В какой специальной медицинской группе будет заниматься школьник со сколиотической осанкой?   1. 1 группа «А» 2. 1 группа «Б» 3. 2 группа «А» 4. 2 группа «Б» 5. 3 группа «А» 6. 3 группа «Б» | | | |
| 58. | Занятия в ВУЗах со специальными медицинскими группами проводятся в сетке расписания:   1. 2 раза в неделю по 2 часа 2. 1 раз в неделю 2 часа 3. 2 раза в неделю по 1 часу 4. 3 раза в неделю по 2 часа 5. 3 раза в неделю по 1 часу | | | |
| 59. | На занятиях физической культурой в специальных медицинских группах в школах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ЧСС у младших школьников должна быть:   1. 130-140 уд/мин 2. 100-110 уд/мин 3. 140-150 уд/мин 4. менее 100 уд/мин 5. более 150 уд/мин | | | |
| 60. | К основным задачам физического воспитания при занятиях в специальных медицинских группах образовательных учреждений относятся (выбрать все правильные варианты):   1. укрепление здоровья 2. уменьшение и ликвидация последствий перенесенных заболеваний 3. устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии 4. развитие индивидуальных способностей 5. повышение физической активности организма и систем, ослабленных болезнью 6. освоение основных двигательных умений и навыков 7. формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция 8. моральное воспитание | | | |

Практические задания к контрольной работе №1:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Записать одно специальное упражнение при заболеваниях органов мочевыделительной системы в предложенной таблице |
| 2. | Записать одно специальное упражнение при нарушении осанки (плоская спина) |
| 3. | Записать одно специальное упражнение при нарушении осанки (вялая спина) |
| 4. | Записать одно специальное упражнение при сколиозе |
| 5. | Записать одно специальное упражнение при поперечном плоскостопии |
| 6. | Записать одно специальное упражнение при сколиотической осанке |
| 7. | Записать одно специальное упражнение при продольном плоскостопии |
| 8. | Записать одно специальное упражнение при нарушении осанки (круглая спина) |
| 9. | Записать одно специальное упражнение при заболеваниях дыхательной системы |
| 10. | Записать одно специальное упражнение при заболеваниях органов ЖКТ |
| 11. | Записать одно специальное упражнение в ходьбе при плоскостопии |

**Контрольная работа №2**

По Темам 5-6 (раздел «Массаж») сформировано 4 варианта, каждый из которых содержит 8 вопросов.

Время выполнения контрольной работы №2: 30-45 минут.

Критерии оценки для контрольной работы №2:

«*Отлично*» - верные ответы на все вопросы работы.

«*Хорошо*» - верные ответы на 6-7 вопросов работы; и/или имеются неточности.

«*Удовлетворительно*» - верный ответ на 3-5 вопросов работы.

«*Неудовлетворительно*» - 2 и менее верных ответов

**Вопросы к контрольной работе №2:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Массаж – это:   1. безлекарственное лечение заболеваний 2. воздействия на тело специальными аппаратами 3. система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста или специальными аппаратами 4. метод профилактики заболеваний |
| 2. | Какой массажный прием активизирует нервы, регулирующие функцию желез внутренней секреции?   1. Поглаживание 2. Растирание 3. Вибрация 4. Ударные приемы |
| 3. | При выполнении массажных приемов малой интенсивности раздражаются:   1. интерорецепторы 2. экстерорецепторы болевые, температурные, затем проприорецепторы связочно-мышечного аппарата 3. все рецепторы организма |
| 4. | При выполнении массажных приемов высокой интенсивности раздражаются:   1. интерорецепторы 2. экстерорецепторы болевые, температурные, затем проприорецепторы связочно-мышечного аппарата 3. все рецепторы организма |
| 5. | Уменьшению отеков и застойных явлений, усилению оттока венозной крови и лимфы в области коленного сустава будет способствовать массаж:   1. спины 2. бедра 3. стопы 4. всего тела |
| 6. | Классический массаж проводят по массажным линиям:   1. всегда строго вдоль мышечных волокон 2. от центра к периферии 3. по ходу лимфотока к расположению ближайших лимфатических узлов |
| 7. | Поверхность внутренних органов, кровеносных сосудов и кожи выстилают:   1. поперечнополосатые мышцы 2. мимические мышцы 3. гладкие мышцы 4. скелетные мышцы |
| 8. | Способность к спонтанной автоматической деятельности – это характерная особенность:   1. гладких и сердечных мышц 2. скелетных мышц 3. всех мышц организма |
| 9. | К абсолютным противопоказаниям применения массажа относится:   1. острые респираторные заболевания 2. активная форма туберкулеза 3. алкогольное опьянение |
| 10. | Перечислите отдельные части тела, которые нельзя массировать: |
| 11. | Температура воздуха в массажной комнате должна быть:   1. 22°С 2. комфортной для массажиста 3. 18-25°С |
| 12. | Полное расслабление мышц массируемого участка достигается с помощью:   1. применения свето- и ароматерапии 2. выбора рациональных исходных положений 3. расслабляющей музыки |
| 13. | Наиболее научно обоснованной и методически разработанной системой массажа является:  1. Восточная система массажа  2. Шведская система массажа  3. Финская система массажа  4. Русская система массажа |
| 14. | Техники восточного массажа направлены на:  1. улучшение микроциркуляции кровотока, восстановление лимфодренажной системы  2. растягивание мышц, нервно-сосудистых пучков и устранение уплотнений в тканях  3. нормализацию течения жизненной энергии по меридианам, с помощью воздействия на активные точки |
| 15. | К формам массажа относятся (отметить все правильные варианты):   1. Общий массаж 2. Косметический массаж 3. Локальный массаж 4. Самомассаж 5. Спортивный массаж 6. Парный массаж 7. Взаимный массаж |
| 16. | Сеанс общего массажа начинается:   1. с массажа головы, затем крупные участки тела и конечности 2. с больших участков тела и крупных мышц (область спины), затем следует перейти к шее и конечностям 3. с мелких мышц и суставов, затем крупные участки тела |
| 17. | Приемы классического массажа, которые оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему:   1. поглаживание 2. потряхивание, встряхивание 3. разминание, выжимание, ударные приемы |
| 18. | При выполнении сеанса классического массажа массируют:   1. конечности ближние к массажисту, участки на туловище (шея, спина, таз, грудные мышцы и косые мышцы живота) - дальние от массажиста 2. конечности дальние от массажиста, участки на туловище (шея, спина, таз, грудные мышцы и косые мышцы живота) - ближние к массажисту 3. как удобно массажисту |
| 19. | Техника выполнения приема классического массажа «поглаживание»:   1. прием выполняется со значительным усилием, плотно прижав кисть к коже 2. рука массажиста плотно лежит на коже, равномерно надавливая на все участки, но, не собирая ее в складки |
| 20. | Какой прием классического массажа применяется на суставах, сухожилиях, связках, в местах выхода нервов, на участках, мало орошаемых кровью; готовит суставы и связки к активным и пассивным движениям?   1. поглаживание 2. разминание 3. растирание 4. ударные приемы |
| 21. | Техника выполнения приема классического массажа «разминание»:   1. мышечная ткань приподнимается от костного ложа 2. мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону 3. верно всё |
| 22. | Для быстрого оттока лимфы, а также при атрофии мышц наиболее эффективным приемом классического массажа является?   1. растирание 2. вибрация 3. выжимание 4. поглаживание |
| 23. | Какие бывают виды приема классического массажа «вибрация» (отметить все правильные варианты):   1. мобильная 2. прерывистая 3. непрерывистая 4. стабильная 5. лабильная 6. аппаратная |
| 24. | Прием классического массажа «разминание» - это воздействие главным образом на:   1. кожу 2. соединительную ткань 3. мышцы 4. дыхательную систему 5. суставы |
| 25. | Прием классического массажа «рубление» является видом:   1. растирания 2. разминания 3. непрерывной вибрации 4. ударных приемов |
| 26. | Направление массажных движений по часовой стрелке должно соблюдаться при массаже:   1. головы 2. спины 3. живота 4. груди 5. нижней конечности |
| 27. | Для обеспечения правильности проведения процедуры массажа необходимо знание всего, кроме (выбрать один неверный вариант):   1. анатомии человеческого тела 2. клинического течения заболевания 3. методик массажа 4. диетологии |
| 28. | Какие приемы вы примените преимущественно при выполнении классического массажа ребенку, которому после вывиха голеностопного сустава был снят гипс сутки назад и назначен массаж?   1. поглаживание, растирание 2. поглаживание, растирание, ударные приемы 3. поглаживание, ударные приемы 4. поглаживание, непрерывистая вибрация |
| 29. | Не рекомендуется пользоваться смазывающими средствами, когда проводится:  1. сегментарно-рефлекторн ый массаж  2. гигиенический массаж  3. массаж участков тела, где имеется нарушение целостности кожи и кожные заболевания  4. массаж у детей |
| 30. | Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж:   1. механомассаж 2. вибромассаж 3. пневмомассаж |
| 31. | Можно ли проводить классический массаж в начале острого периода при лечении остеохондроза позвоночника:   1. да 2. нет |
| 32. | Влияние массажа на кожу:   1. удаление с кожи отживших клеток 2. улучшение кожного дыхания 3. усиление выделения продуктов распада 4. верно всё |

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Реферат: «Выдающиеся русские деятели в области ЛФК»
2. Сообщение: «Оснащение кабинета ЛФК»
3. Составить схему и примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики
4. Построить физиологическую кривую нагрузки (по данным частоты сердечных сокращений студента во время тренировочного занятия по ИВС)
5. Оформить тест для оценки физической работоспособности «PWC170 + МПК»
6. Оформить тест для оценки сердечно-сосудистой системы в условиях, предъявляющих организму повышенные требования – ИГСТ (индекс гарвардского степ-теста)
7. Доклад-презентация: «Особенности реабилитации спортсменов в ИВС (избранном виде спорта)»
8. Реферат: «Занятия плаванием при деформациях и заболеваниях ОДА»
9. Оформить схему и примерный комплекс ЛФК при нарушении осанки, плоскостопии (по выбору)
10. Составить таблицу: «Основные причины заболеваний органов дыхания и внутренних органов»
11. Составить таблицу: «Основные причины заболеваний сердечно-сосудистой системы»
12. Реферат: «Особенности применения средств ЛФК при заболеваниях нервной системы»
13. Реферат: «Методика проведения занятий ФК со специальными медицинскими группами в ВУЗе»
14. Реферат: «Аппаратный массаж»
15. Сообщение: «Применение смазывающих средств в массаже»
16. Реферат: «Термопроцедуры, гидропроцедуры и банный массаж в практике спорта»
17. Реферат: «Частный (локальный) массаж»
18. Доклад-презентация: «Особенности спортивного массажа в ИВС»
19. Реферат: «Аппаратный массаж при травмах и заболеваниях»

**Критерии оценки для внеаудиторной самостоятельной работы:**

«*Отлично*» - работа выполнена верно, оформление правильное, аккуратное, все выводы и предложения сформулированы грамотно, логично.

«*Хорошо*» - в работе прослеживаются неточности, допущена одна ошибка; или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«*Удовлетворительно*» - работа выполнена не в полном объеме, непоследовательно; имеются 2-3 ошибки, отсутствие выводов.

«*Неудовлетворительно*» - выполнено менее 2/3 работы.

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВАРИАНТ – 1**  **Часть А** | |
| 1 | Какие существуют механизмы регуляции физиологических функций организма:   1. мышечная, вегетативная 2. нервная, психологическая, физическая 3. нервная, рефлекторная 4. нервная, гуморальная 5. мышечная, гармональная |
| 2 | Поверхность внутренних органов, кровеносных сосудов и кожи выстилают:   1. поперечнополосатые мышцы 2. мимические мышцы 3. гладкие мышцы 4. скелетные мышцы |
| 3 | Теорией моторно-висцеральных связей называется взаимосвязь:   1. мышечной системы и центральной нервной системы 2. центральной нервной системы и системы внутренних органов 3. опорно-двигательного аппарата и головного мозга 4. головного мозга и системы внутренних органов 5. мышечной системы и системы внутренних органов |
| 4 | К абсолютным противопоказаниям применения массажа относится:   1. острые респираторные заболевания 2. активная форма туберкулеза 3. алкогольное опьянение |
| 5 | Физические упражнения, усиливающие процессы возбуждения ЦНС:   1. любые упражнения 2. беговые упражнения 3. упражнения для крупных мышечных групп, упражнения с выраженным мышечным усилием, упражнения в быстром темпе 4. любые упражнения большой интенсивности 5. дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц |
| 6 | Полное расслабление мышц массируемого участка достигается с помощью:   1. применения свето- и ароматерапии 2. выбора рациональных исходных положений 3. расслабляющей музыки |
| 7 | «Ближний туризм» является:  1. средством ЛФК  2. формой ЛФК  3. методом ЛФК  4. основным упражнением  5. основным двигательным режимом |
| 8 | К дыхательным упражнениям относятся:  1. корригирующие  2. деторсионные  3. симметричные  4. звуковые  5. идеомоторные |
| 9 | К формам массажа относятся (отметить все правильные варианты):   1. Общий массаж 2. Косметический массаж 3. Локальный массаж 4. Самомассаж 5. Спортивный массаж 6. Парный массаж 7. Взаимный массаж |
| 10 | Физическая нагрузка должна:   1. быть малой, средней или большой 2. значительно превышать функциональные возможности больного 3. соответствовать функциональным возможностям больного, не снижая (не даст желаемого лечебного эффекта) и, не превышая их (ухудшит состояние больного) 4. быть немного ниже функциональных возможностей больного 5. быть посильной |
| 11 | Перечислите особенности спортивной реабилитации (дополнить):   1. Раннее начало… 2. Разнообразие… 3. Использование на заключительном этапе… 4. Перспективное… |
| 12 | При выполнении сеанса классического массажа массируют:   1. конечности ближние к массажисту, участки на туловище (шея, спина, таз, грудные мышцы и косые мышцы живота) – дальние от массажиста 2. конечности дальние от массажиста, участки на туловище (шея, спина, таз, грудные мышцы и косые мышцы живота) - ближние к массажисту 3. как удобно массажисту |
| 13 | Какую степень имеет сколиоз с углом искривления 32° и наличием реберного горба 2 см:   1. I степень 2. II степень 3. III степень 4. IV степень |
| 14 | При выполнении физических упражнений происходят следующие изменения со стороны ССС (выбрать все правильные ответы):   1. учащается пульс 2. повышается АД 3. повышается аппетит 4. увеличивается количество циркулирующей крови 5. улучшается настроение |
| 15 | Для быстрого оттока лимфы, а также при атрофии мышц наиболее эффективным приемом классического массажа является?   1. растирание 2. вибрация 3. выжимание 4. поглаживание |
| 16 | Занятия в ВУЗах со специальными медицинскими группами проводятся в сетке расписания:   1. 2 раза в неделю по 2 часа 2. 1 раз в неделю 2 часа 3. 2 раза в неделю по 1 часу 4. 3 раза в неделю по 2 часа 5. 3 раза в неделю по 1 часу |
| 17 | Прием классического массажа «рубление» является видом:   1. растирания 2. разминания 3. непрерывной вибрации 4. ударных приемов |
| 18 | На занятиях физической культурой в специальных медицинских группах в школах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ЧСС у младших школьников должна быть:   1. 130-140 уд/мин 2. 100-110 уд/мин 3. 140-150 уд/мин 4. менее 100 уд/мин 5. более 150 уд/мин |
| 19 | Влияние массажа на кожу:   1. удаление с кожи отживших клеток 2. улучшение кожного дыхания 3. усиление выделения продуктов распада 4. верно всё |

**Часть Б.**

Демонстрация студентом самостоятельного выполнения основных приёмов классического массажа.

|  |  |
| --- | --- |
| **ВАРИАНТ – 2**  **Часть А.** | |
| 1 | Основным средством ЛФК являются:  1. физические упражнения  2. подвижные игры  3. закаливающие процедуры  4. занятия на велотренажере  5. плавание |
| 2 | Массаж – это:   1. безлекарственное лечение заболеваний 2. воздействия на тело специальными аппаратами 3. система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста или специальными аппаратами 4. метод профилактики заболеваний |
| 3 | Нервная регуляция деятельности организма осуществляется посредством:   1. внутренних органов 2. рефлексов 3. мышц 4. связок 5. сухожилий |
| 4 | Какова характерная особенность метода ЛФК?  1. использование лечебного массажа  2. использование специальных ИП  3. использование физических упражнений  4. использование иглорефлексотерапии  5. использование физиотерапии |
| 5 | При выполнении массажных приемов высокой интенсивности раздражаются:   1. интерорецепторы 2. экстерорецепторы болевые, температурные, затем проприорецепторы связочно-мышечного аппарата 3. все рецепторы организма |
| 6 | Упражнения, выполняемые мысленно, называются:  1. идеомоторными  2. статическими  3. рефлекторными  4. пассивными  5. симметричными |
| 7 | Способность к спонтанной автоматической деятельности – это характерная особенность:   1. гладких и сердечных мышц 2. скелетных мышц 3. всех мышц организма |
| 8 | К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:  1. упражнения для мышц кисти и стопы  2. упражнения для мышц туловища  3. упражнения для плечевого пояса  4. дыхательные упражнения  5. упражнения для брюшного пресса |
| 9 | Какие приемы вы примените преимущественно при выполнении классического массажа ребенку, которому после вывиха голеностопного сустава был снят гипс сутки назад и назначен массаж?   1. поглаживание, растирание 2. поглаживание, растирание, ударные приемы 3. поглаживание, ударные приемы 4. поглаживание, непрерывистая вибрация |
| 10 | Физические упражнения по признаку активности делятся на:  1. статические и динамические  2. активные, пассивные, активно-пассивные  3. идеомоторные и симметричные  4. гимнастические и спортивные  5. диафрагмальные и дренажные |
| 11 | Способы дозировки физической нагрузки в ЛФК осуществляется путем (отметьте неправильные варианты):   1. выбора ИП 2. подбора физических упражнений от простого к сложному 3. психологического тестирования 4. продолжительности выполнения 5. количества упражнений 6. темпа выполнения 7. анкетирования 8. степени сложности движений 9. соотношения ОРУ и ДУ 10. использования эмоционального фактора 11. плотности занятия ЛФК |
| 12 | Перечислите отдельные части тела, которые нельзя массировать:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13 | Во время занятий ЛФК необходимо следить за следующими признаками утомления (отметить наиболее полный вариант):   1. одышка 2. цвет лица, потливость, одышка, нарушение координации, снижение общей активности 3. плохое настроение 4. снижение амплитуды движений 5. медленный темп |
| 14 | Какие бывают виды приема классического массажа «вибрация» (отметить все правильные варианты):   1. мобильная 2. прерывистая 3. непрерывистая 4. стабильная 5. лабильная 6. аппаратная |
| 15 | Средства спортивной реабилитации разделены на 4 группы. Кратко описать каждую группу физических упражнений:  1 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 16 | Какое из перечисленных исходных положений наиболее оптимально для разгрузки 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 |
| 17 | Для обеспечения правильности проведения процедуры массажа необходимо знание всего, кроме (выбрать один неверный вариант):   1. анатомии человеческого тела 2. клинического течения заболевания 3. методик массажа 4. диетологии |
| 18 | Какие физические упражнения являются специальными при заболеваниях органов дыхания?  1. упражнения в расслаблении  2. дыхательные упражнения  3. статические упражнения  4. идеомоторные упражнения  5. симметричные упражнения |
| 19 | Можно ли проводить классический массаж в начале острого периода при лечении остеохондроза позвоночника:   1. да 2. нет |

**Часть Б.**

Демонстрация студентом самостоятельного выполнения классического массажа различных частей тела: классический массаж спины и грудной клетки, конечностей, воротниковой зоны.

|  |  |
| --- | --- |
| **ВАРИАНТ – 3**  **Часть А.** | |
| 1 | Перечислить этапы развития ЛФК в России по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову (указать годы и название каждого этапа): |
| 2 | Какой массажный прием активизирует нервы, регулирующие функцию желез внутренней секреции?   1. Поглаживание 2. Растирание 3. Вибрация 4. Ударные приемы |
| 3 | Лечебная физическая культура – это:   1. гимнастика для лечебного действия 2. научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний 3. научная дисциплина, изучающая применение физических упражнений с лечебной целью 4. методика применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы, хирургических заболеваниях 5. врачебная гимнастика |
| 4 | Впишите названия рецепторов, которые воспринимают воздействия:  - внешнего мира \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - внутренних органов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - мышц, связок, сухожилий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 5 | Классический массаж проводят по массажным линиям:   1. всегда строго вдоль мышечных волокон 2. от центра к периферии 3. по ходу лимфотока к расположению ближайших лимфатических узлов |
| 6 | Компенсация в ЛФК – это:   1. временное или постоянное замещение нарушенных функций 2. временное замещение нарушенных функций 3. постоянное замещение нарушенных функций 4. безвозвратное нарушение функций 5. денежное возмещение за период болезни |
| 7 | Пассивными называют упражнения, выполняемые:  1. с незначительным усилием  2. с помощью инструктора  3. мысленно или с усилием воли  4. на велотренажере  5. с предметами |
| 8 | Техники восточного массажа направлены на:  1. улучшение микроциркуляции кровотока, восстановление лимфодренажной системы  2. растягивание мышц, нервно-сосудистых пучков и устранение уплотнений в тканях  3. нормализацию течения жизненной энергии по меридианам, с помощью воздействия на активные точки |
| 9 | Выделяют следующие этапы реабилитации спортсменов:   1. медицинская реабилитация, лечебная реабилитация, спортивная реабилитация 2. тренировочная реабилитация, соревновательная реабилитация 3. медицинская реабилитация, спортивная реабилитация, спортивная тренировка 4. лечебная реабилитация, спортивная реабилитация 5. лечебная тренировка, спортивная тренировка |
| 10 | Приемы классического массажа, которые оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему:   1. поглаживание 2. потряхивание, встряхивание 3. разминание, выжимание, ударные приемы |
| 11 | Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?  1. круглая спина  2. плоская спина  3. асимметричная осанка  4. усиление грудного кифоза  5. сглаженность грудного кифоза |
| 12 | Какой прием классического массажа применяется на суставах, сухожилиях, связках, в местах выхода нервов, на участках, мало орошаемых кровью; готовит суставы и связки к активным и пассивным движениям?   1. поглаживание 2. разминание 3. растирание 4. ударные приемы |
| 13 | Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?  1. корригирующие упражнения  2. упражнения в воде  3. упражнения в ИП сидя  4. упражнения на растягивание  5. упражнения на расслабление |
| 14 | Задачей ЛФК при пневмонии является:  1. понижение артериального давления  2. рассасывание рубцов  3. увеличение отделения мокроты  4. повышение работоспособности  5. нормализация ЧСС |
| 15 | Техника выполнения приема классического массажа «поглаживание»:   1. прием выполняется со значительным усилием, плотно прижав кисть к коже 2. рука массажиста плотно лежит на коже, равномерно надавливая на все участки, но, не собирая ее в складки |
| 16 | Оптимальным ИП для выполнения специальных упражнений при заболеваниях ЖКТ и произвольного расслабления мышц является ИП:   1. лежа на спине 2. лежа на животе 3. стоя на четвереньках 4. лежа на спине с согнутыми ногами 5. стоя |
| 17 | Прием классического массажа «разминание» - это воздействие главным образом на:   1. кожу 2. соединительную ткань 3. мышцы 4. дыхательную систему 5. суставы |
| 18 | Противопоказаниями к применению ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы являются (выбрать все правильные варианты):   1. повышение температуры выше 37,5С˚ 2. общее недомогание 3. болевой синдром при почечной колике 4. головокружение 5. почечная недостаточность |
| 19 | Не рекомендуется пользоваться смазывающими средствами, когда проводится:  1. сегментарно-рефлекторный массаж  2. гигиенический массаж  3. массаж участков тела, где имеется нарушение целостности кожи и кожные заболевания  4. массаж у детей |

**Часть Б.**

Демонстрация студентом самостоятельного выполнения практических приемов самомассажа различных частей тела: самомассаж конечностей, головы и точечный массаж.

|  |  |
| --- | --- |
| **ВАРИАНТ – 4**  **Часть А.** | |
| 1 | К общим противопоказаниям ЛФК относятся (отметить все правильные варианты):   1. острый период любого заболевания 2. интоксикация 3. общее тяжелое состояние больного 4. высокая температура 5. повышенная чувствительность организма 6. опасность кровотечения 7. сильные боли 8. плохое настроение 9. состояние, когда не желательно активизировать физиологические процессы организма |
| 2 | При выполнении массажных приемов малой интенсивности раздражаются:   1. интерорецепторы 2. экстерорецепторы болевые, температурные, затем проприорецепторы связочно-мышечного аппарата 3. все рецепторы организма |
| 3 | К дополнительным средствам ЛФК относится:   1. занятие дыхательной гимнастикой 2. контрастное закаливание 3. массаж 4. механотерапия 5. мануальная терапия |
| 4 | По каким параметрам инструктор ЛФК составляет физиологическую кривую нагрузки:  1. уровень артериального давления  2. вес, рост  3. частота дыхания  4. пульс (частота сердечных сокращений)  5. температура тела |
| 5 | Уменьшению отеков и застойных явлений, усилению оттока венозной крови и лимфы в области коленного сустава будет способствовать массаж:   1. спины 2. бедра 3. стопы 4. всего тела |
| 6 | 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 |
| 7 | Температура воздуха в массажной комнате должна быть:   1. 22°С 2. комфортной для массажиста 3. 18-25°С |
| 8 | При продольном плоскостопии:   1. длина стопы увеличивается вследствие понижения ее продольного свода 2. длина стопы уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей 3. длина стопы уменьшается за счет отклонения первого пальца кнаружи |
| 9 | Наиболее научно обоснованной и методически разработанной системой массажа является:  1. Восточная система массажа  2. Шведская система массажа  3. Финская система массажа  4. Русская система массажа |
| 10 | Какие упражнения способствуют оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания?   1. ОРУ 2. общие дыхательные упражнения 3. статические упражнения 4. упражнения средней интенсивности 5. дренажные дыхательные упражнения |
| 11 | Какой тип дыхания оказывает наибольшее влияние на внутрибрюшное давление?   1. ключичное дыхание 2. диафрагмальное дыхание 3. реберное дыхание 4. полное дыхание 5. задержка дыхания |
| 12 | Сеанс общего массажа начинается:   1. с массажа головы, затем крупные участки тела и конечности 2. с больших участков тела и крупных мышц (область спины), затем следует перейти к шее и конечностям 3. с мелких мышц и суставов, затем крупные участки тела |
| 13 | К основным противопоказаниям ЛФК при заболеваниях ССС относятся (выбрать все верные варианты):   1. острая фаза ревматизма, эндо-, миокардита 2. серьезные нарушения проводящей системы сердца и ритма 3. головокружение 4. недостаточность кровообращения III стадии 5. снижение аппетита 6. острая сердечная недостаточность (пульс более 104-108 уд/мин, выраженная одышка, отек легких) |
| 14 | Частичное выпадение двигательной функции организма - это:   1. паралич 2. парез 3. гиперкинез |
| 15 | Техника выполнения приема классического массажа «разминание»:   1. мышечная ткань приподнимается от костного ложа 2. мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону 3. верно всё |
| 16 | В какой специальной медицинской группе будет заниматься школьник со сколиотической осанкой?   1. 1 группа «А» 2. 1 группа «Б» 3. 2 группа «А» 4. 2 группа «Б» 5. 3 группа «А» 6. 3 группа «Б» |
| 17 | Направление массажных движений по часовой стрелке должно соблюдаться при массаже:   1. головы 2. спины 3. живота 4. груди 5. нижней конечности |
| 18 | К основным задачам физического воспитания при занятиях в специальных медицинских группах образовательных учреждений относятся (выбрать все правильные варианты):   1. укрепление здоровья 2. уменьшение и ликвидация последствий перенесенных заболеваний 3. устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии 4. развитие индивидуальных способностей 5. повышение физической активности организма и систем, ослабленных болезнью 6. освоение основных двигательных умений и навыков 7. формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция 8. моральное воспитание |
| 19 | Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж:   1. механомассаж 2. вибромассаж 3. пневмомассаж |

**Часть Б.**

Демонстрация студентом самостоятельного выполнения классического массажа различных частей тела: классический массаж спины и грудной клетки, конечностей, воротниковой зоны.

Критерии оценки знаний студентов по экзаменационным заданиям:

Часть А.

«*Отлично*» - удельный вес правильных ответов >95%.

«*Хорошо*» - удельный вес правильных ответов >75, но < 95%.

«*Удовлетворительно*» - удельный вес правильных ответов >50%, но < 75%.

«*Неудовлетворительно*» - удельный вес правильных ответов ≥ 50%.

Часть Б.

При оценивании выполнения задания части Б учитывается:

1. Внешний вид (опрятность).
2. Положение массажиста и массируемого при массаже (эргономика).
3. Соответствие правилам и требованиям выполняемого вида массажа.
4. Соблюдение порядка (очередности и регламента) выполнения основных массажных приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).
5. Использование максимально возможного числа массируемых областей и зон.
6. Соблюдение регламента массажа.