

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шидлов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

# 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине (модулю)

## Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	<b>Занятие 1.</b> Лекция. Тема: Понятие о предмете и краткая история развития лечебной физической культуры.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
2	<b>Занятие 2.</b> Практическое занятие. Тема: Средства, формы и методы лечебной физической культуры	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
3	<b>Занятие 3.</b> Лабораторное занятие. Тема: Дозировка физической нагрузки на занятиях ЛФК	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
4	<b>Занятие 4.</b> Лекция. Тема: Общие основы массажа	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
5	<b>Занятие 5.</b> Практическое занятие. Тема: Гигиенические основы массажа (требования к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому).	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
6	<b>Занятие 6.</b> Лабораторное занятие. Тема: Приемы классического массажа.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
7	<b>Занятие 7.</b> Лекция. Тема: ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
8	<b>Занятие 8.</b>	ПК-1	Тесты,

	<u>Практическое занятие.</u> <b>Тема:</b> Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии.	Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
9	<b>Занятие 9.</b> Лабораторное занятие. <b>Тема:</b> Массаж при артериальной гипертензии, гипотензии, нейроциркуляторной дистонии, пороках сердца.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
10	<b>Занятие 10.</b> Лекция. <b>Тема:</b> Заболевания органов дыхания.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
11	<b>Занятие 11.</b> Практическое занятие. <b>Тема:</b> Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
12	<b>Занятие 12.</b> Лабораторная работа. <b>Тема:</b> Массаж при заболеваниях органов дыхания. Пневмония, плеврит, бронхит.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
13	<b>Занятие 13.</b> Лекция. <b>Тема:</b> Заболевания органов пищеварения и обмена веществ.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
14	<b>Занятие 14.</b> Практическое занятие. <b>Тема:</b> Особенности методики ЛФК при нарушении обмена веществ.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
15	<b>Занятие 15.</b> Лабораторная работа. <b>Тема:</b> Особенности методики массажа при нарушении обмена веществ.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
16	<b>Занятие 16.</b> Лекция. <b>Тема:</b>	ПК-1	Тесты,

	Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата.	Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
17	<u>Занятие 17. Практическое занятие.</u> Тема: ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
18	<u>Занятие 18. Лабораторное занятие.</u> Тема: Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
19	<u>Занятие 19. Лекция.</u> Тема: Заболевания суставов.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
20	<u>Занятие 20. Практическое занятие.</u> Тема: ЛФК при заболеваниях суставов.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
21	<u>Занятие 21. Лабораторное занятие.</u> Тема: Массаж при заболеваниях суставов.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
22	<u>Занятие 22. Лекция.</u> Тема: Ожоги и обморожения	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
23	<u>Занятие 23. Практическое занятие.</u> Тема: ЛФК при ожогах и обморожениях.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
24	<u>Занятие 24. Лабораторное</u>	ПК-1	Тесты,

	<u>занятие. Тема:</u> Массаж при ожогах и обморожениях.	Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
25	<b>Занятие 25. Лекция. Тема:</b> Заболевания и травмы нервной системы.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
26	<b>Занятие 26. Практическое занятие. Тема:</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет
27	<b>Занятие 27. Лабораторное занятие. Тема:</b> Массаж при заболеваниях и травмах периферической нервной системы	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тесты, контрольные вопросы, заполнение таблиц, комплексы ЛФК, зачет

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

### Система оценивания

2.1. При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

**Тестирование** - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

**Ситуационное задание** – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Составление конспектов ЛФК при заболеваниях и травмах, проведение занятий лечебной гимнастики, составление схемы массажа при заболеваниях и травмах, выполнение массажа. Заполнение таблиц, подготовка презентаций, подготовка докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре, сдача практического зачета.

#### *Критерии оценки:*

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме тестирования, собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

#### Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий,

формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

### Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

#### *Методика проведения контрольных мероприятий*

Контрольные мероприятия проводятся в форме тестирования. Практические навыки при выполнении массажа, составление и проведение комплексов лечебной гимнастики на практических занятиях.

### 2.2. Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация в форме зачета может быть выставлена по итогам текущего контроля, обучающимся, регулярно посещающим занятия, успешно освоившим учебный материал дисциплины.

**Зачет.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

### Оценочные средства

#### Образцы средств проведения текущего контроля

#### Тесты для контроля знаний по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

##### *Тесты (I)*

Выберите правильный ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение.

**1. Основным средством ЛФК является:**

- a. физическое упражнение;
- b. закаливающие процедуры;
- c. механотерапия;
- d. трудотерапия.

**2. Статические упражнения в ЛФК применяют с целью:**

- a. снятия утомления мышц;
- b. понижения мышечного тонуса;
- c. нормализации дыхательного акта;
- d. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

**3. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:**

- a. развития силы и выносливости мышц;
- b. понижения мышечного тонуса и снятия утомления;
- c. укрепления мышц, профилактики атрофии мышц.

**4. Корректирующие упражнения направлены на:**

- a. восстановление бытовых и профессиональных навыков;
- b. расширение резервных возможностей организма;
- c. исправление, нормализацию осанки;
- d. профилактику контрактур.

**5. Осанка – это:**

- a. правильное взаиморасположение головы, плеч, лопаток и пр.;
- b. положение человека при стоянии и сидении;
- c. привычная поза непринужденно стоящего человека;
- d. правильная форма позвоночного столба.

**6. Какая форма спины диагностируется, если уменьшен физиологический изгиб грудного отдела позвоночника?**

- a. круглая;

- b. кругло-вогнутая;
- c. плоская;
- d. сутулая.

**7. Кифоз – это:**

- a. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вправо;
- b. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью влево;
- c. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед;
- d. физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад.

**8. Какому дефекту осанки характерны следующие нарушения: большой грудной физиологический изгиб, ослабленная спина, грудь вдавлена, плечи свисают, лопатки выдаются, живот выпячен, голова наклонена вперед?**

- a. плоской спине;
- b. круглой спине;
- c. сколиозу I степени.

**9. Лордоз – это физиологический изгиб позвоночника:**

- a. вправо;
- b. влево;
- c. вперед;
- d. назад.

**10. Какой дефект осанки характеризуют следующие нарушения: таз сильно наклонен вперед и смещен назад, грудной отдел позвоночника сглажен?**

- a. круглая спина;
- b. плоская спина;
- c. плосковогнутая спина;
- d. кругло-вогнутая спина.

**11. Сколиоз – это:**

- a. нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- b. нарушение осанки во фронтальной плоскости;
- c. заболевание, вызванное боковым искривлением позвоночника.

**12. Наибольшую роль в изменении осанки играют:**

- a. плечевой пояс;
- b. позвоночник и таз;
- c. нижние конечности.

**13. С физиологической точки зрения осанка – это:**

- a. основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия;
- b. правильное положение головы, формы позвоночного столба и грудной клетки, состояние плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
- c. динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания.

**14. Заболевание, характеризующееся понижением артериального давления крови ниже значений 100/60 мм рт. ст., называется:**

- a. анемия;
- b. артериальная гипертензия;
- c. артериальная гипотензия.

**15. Что не является противопоказанием к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?**

- a. острая стадия заболевания;
- b. нарастание сердечной недостаточности;
- c. осложнения со стороны других органов;
- d. недостаточность кровообращения.

**16. Признаком артериальной гипертензии является, когда артериальное давление:**

- a. выше 140/90 мм рт. ст.;
- b. равно 120/80 мм рт. ст.;
- c. ниже 100/70 мм рт. ст.

**17. Какие из перечисленных упражнений противопоказаны при гипертонической болезни?**

- a. общеразвивающие упражнения;
- b. упражнения с задержкой дыхания;
- c. упражнения на развитие гибкости;
- d. упражнения на расслабление.

**18. Какая одышка характерна для сужения верхних дыхательных путей?**

- a. инспираторная (затруднен вдох);
- b. экспираторная (затруднен выдох);
- c. смешанная (затруднены обе фазы дыхания).

**19. При понижении эластичности легочной ткани и сужении мелких бронхов наблюдается:**

- a. инспираторная одышка;
- b. экспираторная одышка;
- c. смешанная одышка.

**20. Спланхоптоз, это:**

- a. опущение желудка;
- b. опущение органов брюшной полости;
- c. опущение кишечника.

**21. Какой степени ожирения соответствует превышение должной массы тела на 50-100%?**

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

**22. Что является противопоказанием к назначению ЛФК при сахарном диабете?**

- a. дыхательная недостаточность;
- b. сердечная недостаточность;
- c. ишемическая болезнь сердца (III-IV функциональные классы).

**23. Какой метод лечения не используется при травмах опорно-двигательного аппарата?**

- a. фиксации и вытяжения;
- b. операция;
- c. интенсивной нагрузки.

**24. Полное или частичное нарушение целостности кости, это:**

- a. перелом;
- b. ушиб;
- c. вывих.

**25. Атрофия, это:**

- a. заболевание, характеризующееся снижением количества гемоглобина в крови;
- b. изменения функции ткани и уменьшение ее жизнеспособности;
- c. уменьшение в объеме органов и тканей вследствие гибели клеточных и тканевых элементов.

**26. При какой степени ожогов в толще эпидермиса образуются пузырьки с серозной жидкостью?**

- a. I степени;
- b. II степени;
- c. III степени;
- d. IV степени.

**27. Аутодермопластику применяют при лечении ожогов:**

- a. III A степени;
- b. II степени;
- c. III B и IV степени.

**28. В классификации отморожений выделяют:**

- a. II степени;
- b. V степеней;
- c. III степени;
- d. IV степени.

**29. Детский церебральный паралич (ДЦП) является:**

- a. прогрессирующим заболеванием;
- b. не прогрессирующим заболеванием;
- c. медленно прогрессирующим.

**30. В отечественной классификации ДЦП выделяют:**

- a. V форм заболевания;
- b. IV формы заболевания;
- c. III формы заболевания;
- d. II формы заболевания.

**31. Что из нижеследующего не является абсолютным противопоказанием к назначению массажа?**

- a. гангрена;
- b. активная форма туберкулеза;
- c. воспаление лимфатических сосудов и узлов;
- d. злокачественные болезни крови.

**32. Гигиеническая норма температуры воздуха в кабинете массажа:**

- a. 18-20°C;
- b. 20-22°C;
- c. 22-24°C;
- d. 24-26°C.



**33. Стандартная кушетка для массажа имеет длину:**

- a. 170-180 см;
- b. 180-190 см;
- c. 190-200 см;
- d. 220 см.

**34. Продолжительность общего массажа в среднем должна составлять:**

- a. 15-25 мин.;
- b. 30-45 мин.;
- c. 50-60 мин.;
- d. 70-85 мин.

**35. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема разминание?**

- a. 40%;
- b. 50%;
- c. 60%.

**36. Сколько времени при общем массаже отводится на выполнение приема растирание?**

- a. 30%;
- b. 40%;
- c. 50%.

**37. Вибрация, как прием массажа, это:**

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже;
- b. манипуляции, при которых массирующая рука скользит по коже;
- c. манипуляции, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

**38. Растирание, как прием массажа, это:**

- a. манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
- b. манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не смещая ее;
- c. манипуляция, при которой массирующая рука передает телу пациента колебательные движения.

**39. Как называется дополнительный прием растирания, выполняемый лучевым краем кисти с участием одной или обеих рук попеременно?**

- a. круговое;
- b. спиралевидное;
- c. пересекание;
- d. пиление.

**40. Штрихование, как дополнительный прием массажа, направлен на:**

- a. вибрацию;
- b. растирание;
- c. разминание.

**41. Какой прием массажа выполняется на конечностях с ее фиксацией?**

- a. сотрясение;
- b. встряхивание;
- c. рубление.

**42. Пиление и строгание – это дополнительные приемы:**

- a. разминания;
- b. поглаживания;
- c. растирания.

**43. Какой вид массажа оказывает воздействие на костные поверхности и надкостницу?**

- a) Периостальный;
- б) соединительнотканый;
- в) точечный.

**44. Какой вид массажа оказывает воздействие на подкожные ткани?**

- a) Периостальный;
- б) соединительнотканый;
- в) точечный.

**45. Основной физиологический эффект массажа поглаживанием:**

- a) нейроседативный;
- б) релаксация;
- в) стимулирующий;
- д) периферическая вазогиперемия.

**46. Основной физиологический эффект массажа растиранием:**

- a) нейроседативный;
- б) релаксация;
- в) стимулирующий;

с) периферическая вазогиперемия.

**47. Основной физиологический эффект массажа разминанием:**

- а. нейроседативный;
- б. релаксация;
- с. стимулирующий;
- д. периферическая вазогиперемия.

**48. Основной физиологический эффект массажа вибрацией:**

- а. нейроседативный;
- б. релаксация;
- с. стимулирующий;
- д. периферическая вазогиперемия.

## **Тесты (II)**

**1. Согласно ВОЗ здоровье это ...**

- а) отсутствие болезненных проявлений организма и высокая работоспособность индивида
- б) высокая работоспособность и хорошее самочувствие индивида
- в) отсутствие болезненных проявлений, социальное и экономическое благополучие индивида
- г) не только отсутствие болезни, но и трудоспособность индивида

**2. Исход болезни характеризуется ...**

- а) отсутствием симптомов болезни, повышением работоспособности, хорошим самочувствием, осложнением
- б) выздоровлением, осложнением, переходом в хроническую форму, смертью
- в) хорошим самочувствием, переходом в хроническую стадию, осложнением
- г) отсутствием болезни, повышением работоспособности, выздоровлением

**3. Этиология – это ...**

- а) учение о возможных механизмах возникновения болезней
- б) учение о патологических реакциях и состояниях организма
- в) учение о причинах, условиях возникновения и развития болезней
- г) учение о причинах и механизмах возникновения болезней

**4. Патогенез – это ...**

- а) учение о механизмах развития и течения болезней
- б) учение об условиях и причинах возникновения болезней
- в) учение о развитии и исходе болезней
- г) учение о механизмах патологических изменений

**5. Этиологические факторы по происхождению принято разделять на ...**

- а) экзогенные и эндогенные
- б) болезненные и повреждающие
- в) благоприятные и неблагоприятные
- г) общие и частные

**6. Какой из типов не характеризует телосложения?**

- а) астенический
- б) морфологический
- в) гиперстенический
- г) нормостенический
- а) гипертония
- б) нормотония
- в) гипотония
- г) астения

**11. Основные методы исследования физического развития – это ...**

- а) соматоскопия и морфометрия
- б) антропометрия и морфометрия
- в) морфометрия и антропометрия
- г) антропометрия и соматоскопия

**12. Методы оценки физического развития – ...**

- а) комплекс методов – соматоскопия, антропометрия, велоэргометрия
- б) тестирование физической подготовленности
- в) методы центилей, стандартов, индексов
- г) методы индексов, антропометрических стандартов, центилей

**13. На основании соматоскопии можно оценить физическое развитие ...**

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

**14. На основании антропометрии можно оценить физическое развитие ...**

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно

г) косвенно

**15. Какая проба используется для оценки состояния ЦНС?**

- а) ортостатическая проба
- б) проба Штанге
- в) тест Яроцкого
- г) проба Ромберга

**16. Каким методом изучается сосудистая система и органный кровоток?**

- а) реовазография
- б) эходоплеркардиография
- в) электрокардиография
- г) спирометрия

**17. Какой метод наиболее точно распознает порок сердца?**

- а) эхокардиография
- б) телерентгенография
- в) электрокардиография
- г) поликардиография

**18. Метод исследования нервно-мышечной системы – ...**

- а) электроэнцефалография
- б) электронейромиография
- в) спирография
- г) реовазография

**20. Кинестетическая чувствительность это ...**

- а) способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик движения
- б) способность к выполнению силовых упражнений
- в) способность к длительному выполнению движений
- г) способность противостоять развивающемуся утомлению

**21. Тесты с вращением используются при исследовании ...**

- а) вестибулярного анализатора
- б) зрительного анализатора
- в) двигательного анализатора

**24. Какой симптом не характерен для хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы?**

- а) аритмия
- б) дистрофия
- в) гипо- и гипертония
- г) гипертрофия

**25. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, — это**

- 1) реформация
- 2) реабилитация
- 3) транслокация
- 4) трансплантация

**26. Выносливость организма могут тренировать**

- 1) бег
- 2) дыхательные упражнения
- 3) перебрасывание мяча
- 4) изометрические упражнения

**27. К строевым упражнениям относится**

- 1) ходьба на носочках
- 2) перестроение в шеренгу
- 3) ходьба с высоким подниманием бедра
- 4) ходьба на пятках

**28. Терренкур — это**

- 1) лечение дозированным восхождением
- 2) ходьба по трафарету
- 3) ходьба перед зеркалом
- 4) прогулки по ровной местности

**29. Противопоказанием для лечебной физкультуры является**

- 1) тяжелое состояние больного
- 2) косолапость
- 3) гипертоническая болезнь I степени
- 4) сколиоз

**30. Показанием для лечебной физкультуры является**

- 1) врожденная мышечная кривошея
- 2) гангрена
- 3) высокая лихорадка
- 4) кровотечение

**31. Корригирующая ходьба применяется при**

- 1) косолапости
- 2) пневмонии

- 3) бронхите
- 4) язвенной болезни желудка

**32. Целесообразнее укреплять мышцу, выпрямляющую позвоночник**

- 1) стоя
- 2) сидя на полу
- 3) лежа на животе
- 4) лежа на спине

**33. Противопоказанием к массажу является**

- 1) хроническая пневмония
- 2) тромбоз
- 3) плоскостопие
- 4) остеохондроз

**34. Вспомогательным приемом поглаживания является**

- 1) глажение
- 2) надавливание
- 3) плоскостное поглаживание
- 4) обхватывающее поглаживание

**35. Основным приемом разминания является**

- 1) валяние
- 2) сдвигание
- 3) непрерывистое разминание
- 4) встряхивание

**36. Положение пациента при массаже спины — это**

- 1) лежа на животе, руки вверху
- 2) лежа на животе, руки вдоль туловища
- 3) лежа на боку
- 4) стоя

**37. Образование костной мозоли ускоряет**

- 1) поглаживание
- 2) растирание
- 3) разминание
- 4) вибрация

**38. Какой путь усиления кровообращения во время физической нагрузки превалирует у детей?**

- а - за счет урежения числа сердечных сокращений
- б - за счет увеличения ударного объема сердца
- в - за счет учащения числа сердечных сокращений

**39. О чем свидетельствует уменьшение пульсового давления при нагрузке?**

- а) о благоприятном типе реакции
- б) о неблагоприятном типе реакции
- в) о нарушениях в деятельности дыхательной системы

**40. Ступенчатый тип реакции артериального давления на нагрузку расценивается как:**

- а - благоприятный
- б - пограничный
- в - неблагоприятный

**41. Радикулит это:**

- а) боли в пояснице;
- б) воспаление корешков периферических нервов;
- в) искривление позвоночника.

**42. Ишиас - это:**

- а) ушиб в области поясницы;
- б) воспаление седалищного нерва;
- в) воспаление тазобедренного сустава.

**43. Миозит - это:**

- а) нарушение трофических процессов в мышце
- б) воспаление мышцы
- в) ушиб мышц;

**44. Миогелоз – это:**

- а) отек мышц и увеличение силы мышц
- б) гиалиновое и фиброзное перерождение миофибрилл
- в) снижение тонуса мышц и уменьшение силы мышц
- г) увеличение эластичности мышц из-за отложения гиалина

**45. Миофиброз – это:**

- а) отек мышц и боли в мышцах
- б) распад и рассасывание миофибрилл
- в) нарушение расслабления мышц и снижение силы
- г) увеличение тонуса мышц и отек мышц

**46. Тендовагинит – это:**

- а) разрыв сухожилий

- б) разрыв связок
- в) воспаление сухожильных влагалищ

**47. Остеохондроз – это:**

- а) дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков
- б) отложение солей в корешки периферических нервов
- в) простреливающая боль в области поясницы

**48. Гемартроз – это:**

- а) отечность в области сустава
- б) ушиб области сустава
- в) кровоизлияние в полость сустава

**49. ЛФК изучает и решает вопросы:**

- а) профилактика заболеваний
- б) строение органов человека
- в) функции различных органов
- г) влияние физических упражнений на организм больного +
- д) факторы природы

**50. Тактика ЛФК включает следующие направления:**

- 1.гигиеническое
- 2.клиническое
- 3.профилактическое
- 4.реабилитационное
- 5.социальное

**51. ЛФК требует знаний в области:**

- 1.фармакологии (лекарственные препараты)
- 2.физиотерапии (физические методы лечения)
- 3.гигиены
4. спортивной медицины
5. клинической медицины

**52. Последовательность влияния средств ЛФК:**

- а) нормализующее действие
- б) стимулирующее (тонизирующее)
- в) компенсаторное
- г) трофическое
- д) подбор адекватных средств ЛФК

**53. Отличие ЛФК от урока физической культуры:**

- 1.использование всех частей (вводной, основной, заключительной)
- 2.занятие с группой
- 3.большая продолжительность занятий
- 4.разнообразие упражнений
- 5.занятия, обеспечивающие профилактический эффект

**54. Контроль за лицами, занимающимися ЛФК осуществляется по:**

1. пульсу
2. наличие жалоб
3. эмоциональному состоянию
4. слабой активности занимающегося
5. факторам внешней среды

**55. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:**

- 1.особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
- 2.приобщение к спорту
- 3.развитие физических качеств
- 4.принцип координации движений
- 5.слабое физическое развитие +

**56. ЛФК применяется:**

- 1.ежедневно
- 2.раз в неделю
- 3.через день
- 4.раз в 10 дней
- 5.3-4 раза в день

**57. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:**

- а) показателям антропометрии
- б) лабораторным анализам
- в) подвижности суставов
- г) температуре тела
- д) функциональным пробам

**58. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:**

- 1.организационная работа
- 2.методическая работа +
- 3.проведение научных исследований

4.санитарно-просветительная работа

5.статическая работа (учет)

**59.Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки необходимо измерить все, кроме**

1. силы мышц брюшного пресса

2. силы мышц спины

3. силы боковых мышц

4. становой силы

**60. Периоды реабилитации в травматологии:**

а) иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный

б) вводный, основной, заключительный

в) первый, второй, третий

г) острый, подострый

**61. Формы ЛФК при лечении травмы включает:**

1.лечебной гимнастики

2. упражнений в воде

3. самостоятельных занятий

4. механотерапии

**62. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности характеризуются :**

1 тугоподвижности в суставах

2. снижения мышечной силы

3. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности

4. болезненности при движениях

**63. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

1. закупорка коронарной артерии тромбом

2. воздействие бактерий

3.снижение двигательной активности

4.нерациональная организация тренировочного процесса

**64.Факторами риска при гипертонической болезни являются:**

1. длительные наклоны головы

2.упражнения для брюшного пресса

3. упражнения с задержкой дыхания

4. прыжки, подскоки

**65.Упражнения для тренированности тонуса сосудов:**

1.рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей

2. упражнения с подниманием рук (ног)

3. кратковременное выполнение упражнений в потягивании

4. маховые движения ногами

**66. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:**

1. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

2. упражнения, укрепляющие мимические мышцы

3. дыхательные упражнения

4. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

**67. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:**

1. упражнения циклического характера

2. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

3. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов

4. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

**68. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме.**

1.лительные наклоны головы

2.упражнения с натуживанием

3.упражнения с задержкой дыхания

4.прыжки, подскоки

**69. Специальные упражнения применяются при ожирении:**

1. дыхательные упражнения

2. упражнения в расслаблении

3. упражнения для разгибателей пальцев и кисти

4. упражнения циклического характера

**70. Признаком сутулости является:**

1. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза

2. структурные изменения в позвонках

3. увеличение грудного кифоза

4. нарушение двигательной функции

**71. Признаком плоской спины является:**

1. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы

2. увеличение грудного кифоза

3. нарушение двигательной функции

4. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза

**72. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:**

1. на растягивание
2. для мышц спины и брюшного пресса
3. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
4. в статическом напряжении мышц

**73. Разновидности ударных приемов массажа**

1. встряхивание, потряхивание
2. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
3. двойное кольцевое, ординарное
4. похлопывание, поколачивание, рубление

**74. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа.**

1. встряхивание, потряхивание
2. похлопывание, поколачивание, рубление
3. двойное кольцевое, ординарное
4. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное

**75. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа.**

1. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
2. встряхивание, потряхивание
3. похлопывание, поколачивание, рубление
4. двойное кольцевое, ординарное

**Перечень контрольных вопросов и заданий  
для самостоятельной работы**

1. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями ССС.
2. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания
3. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями обмена веществ.
4. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с болезнями мочеполовой системы.
5. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением I степени.
6. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями минерального обмена.
7. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с нарушениями углеводного обмена.
8. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением II степени.
9. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением III степени.
10. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением IV степени.
11. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с травмами верхних конечностей.
12. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с травмами (переломами) нижних конечностей.
13. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов при травмах грудной клетки с повреждением органов грудной полости.
14. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов при травмах живота с повреждением органов брюшной полости.
15. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для новорожденных детей и детей 1 года жизни.
16. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей дошкольного возраста.
17. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей младшего школьного возраста.
18. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для детей старшего школьного возраста.

19. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на I половину беременности.
20. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для беременных женщин на II половину беременности.
21. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с пониженной активностью ЦНС.
22. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с повышенной активностью ЦНС.
23. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для подростков с девиантным поведением.
24. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии.
25. Дать анатомо-физиологическое обоснование и описать методики проведения китайского, точечного, индийского массажа.
26. Описать методики проведения спортивного массажа.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК на организм.
2. Массаж рефлексогенных зон кистей, стоп, ушных раковин. Точечный массаж.
3. Оптимизация деятельности органов сердечно-сосудистой системы методами ЛФК и массажа.
4. Оптимизация деятельности центральной нервной системы пациентов методами ЛФК и массажа.
5. Оптимизация деятельности органов пищеварения методами ЛФК и массажа.
6. Использование методов ЛФК для борьбы с нарушением обмена веществ у подростков и лиц молодого возраста.
7. Использование методов ЛФК для борьбы нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста.
8. Использование методов ЛФК при почечнокаменной болезни.
9. Использование методов ЛФК у больных с хроническими инфекционными поражениями почек.
10. Использование методов ЛФК у больных с ревматическими поражениями суставов.
11. Использование методов ЛФК у больных для реабилитации после стрессов.
12. Использование методов ЛФК для профилактики осложнений при сахарном диабете.
13. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при гипертонической болезни и вегетососудистой дистонии.
14. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических поражениях органов грудной клетки и брюшной полости.
15. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических поражениях костей верхних и нижних конечностей.
16. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических повреждениях позвоночника.
17. Использование методов ЛФК у больных ДЦП (детский церебральный паралич).
18. Использование методов ЛФК у больных для профилактики осложнений с переломами костей таза.
19. Использование методов ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников физического труда.
20. Использование методов ЛФК для профилактики преждевременного утомления у работников умственного труда.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине ЛФК и массаж**

#### **(4 курс, VIII семестр)**

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.



2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.
5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Суммарная физическая нагрузка
16. Формы лечебной физкультуры
17. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
18. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
19. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
20. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
21. Организация детской лечебной физической культуры.
22. Процедуры ЛФК и массажа.
23. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
24. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
25. Внешние визуальные признаки утомления.
26. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
27. Измерение артериального давления (границы нормы).
28. Основные приемы классического массажа.
29. Понятие о сегментарном массаже.
30. Виды массажа.
31. Поглаживание (приемы, техника).
32. Растирание (приемы, техника).
33. Разминание (приемы, техника).
34. Ударные приемы (приемы, техника).
35. Вибрация (приемы, техника).
36. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
37. ЛФК и массаж при пневмонии.
38. ЛФК и массаж при бронхитах.
39. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
40. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
41. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
42. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
43. ЛФК и массаж при И.Б.С.
44. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
45. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
46. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
47. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
48. ЛФК и массаж при контрактурах.
49. Контрактура (определение, виды).
50. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
51. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
52. Постуральные упражнения.
53. ЛФК и массаж, физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
54. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
55. ЛФК и массаж при артритах.
56. ЛФК и массаж при артрозах
57. ЛФК и массаж при травмах суставов.

58. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
59. ЛФК и массаж при вялых параличах.
60. ЛФК и массаж при спастических параличах.
61. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
62. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
63. Характеристика нарушений осанки.
64. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
65. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
66. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
67. Характеристика корригирующей гимнастики.
68. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
69. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
70. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.