

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРО-  
МЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИП-  
ЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Лечебная физическая культура и массаж»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Ляшенко Х.М. доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## 1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6 семестр

#### Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.1)

1. К основным формам лечебной физической культуры относят:
  1. утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия лечебной гимнастикой;
  2. волейбол, баскетбол, теннис;
  3. атлетическая гимнастика, акробатика;
  4. плавание, аквааэробика.
2. Задачами ЛФК при инфаркте миокарда во время постельного режима являются:
  1. тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом;
  2. подготовка сердечно-сосудистой системы и всего организма к постепенно возрастающим нагрузкам, обучение ходьбе по лестнице в сочетании с правильным дыханием;
  3. стимуляция вегетативной нервной системы и дыхательной функции;
  4. активизация периферического и коронарного кровообращения, воспитание правильного дыхания, активизация обмена веществ, повышение общего тонуса организма, адаптация сердечно-сосудистой системы к положению сидя.
3. Что не входит в задачи ЛФК при сахарном диабете:
  1. способствовать снижению гипергликемии, а у инсулинозависимых больных содействовать усилению его действия;
  2. улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить физическую работоспособность;
  3. нормализовать моторную, секреторную и всасывательную функции желудка и кишечника;
  4. противодействовать проявлениям микро- и макроангиопатий.
4. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени:

1. тренировка экстракардиальных механизмов кровообращения; укрепление миокарда; повышение его сократительной функции;
  2. тренировка сердечно-сосудистой системы с целью реабилитации физической работоспособности;
  3. стимулирование периферического кровообращения; обучение больных правильному дыханию; улучшение окислительно-восстановительных процессов;
  4. борьба с застойными явлениями.
5. Формы ЛФК при недостаточности кровообращения I степени:
1. занятия лечебной гимнастикой; утренняя гигиеническая гимнастика, дозированные прогулки;
  2. терренкур; подвижные и спортивные игры; плавание; лыжи;
  3. занятия лечебной гимнастикой;
  4. утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.
6. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени:
1. тренировка экстракардиальных механизмов кровообращения; укрепление миокарда; повышение его сократительной функции; тренировка сердечно-сосудистой системы с целью реабилитации физической работоспособности;
  2. стимулирование периферического кровообращения; обучение больных правильному дыханию;
  3. улучшение окислительно-восстановительных процессов; борьба с застойными явлениями; развитие экстракардиальных механизмов кровообращения;
  4. постепенное укрепление сердечной мышцы; реабилитация физической работоспособности больных.
7. Основным средством ЛФК при сахарном диабете являются:
1. физических упражнений циклического характера в аэробной зоне интенсивности;
  2. утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия;
  3. упражнения на тренажерах, ходьба, терренкур, аутогенная тренировка;
  4. все перечисленное верно.
8. Что не входит в задачи ЛФК при сахарном диабете:
1. способствовать снижению гипергликемии, а у инсулинозависимых больных содействовать усилению его действия;
  2. улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить физическую работоспособность;
  3. нормализовать моторную, секреторную и всасывательную функции желудка и кишечника;
  4. противодействовать проявлениям микро- и макроангиопатий.
9. Формы ЛФК при недостаточности кровообращения I степени:
1. ЛГ, УГГ, дозированные прогулки, терренкур, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи;
  2. лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика и индивидуальные задания для самостоятельных занятий;
  3. применяют лечебную гимнастику, ходьбу, подъем по лестнице на 3-5-й этаж 2-3 раза, занятия на тренажерах общего действия, спортивные игры с облегченными правилами, массаж;
  4. занятия лечебной гимнастикой; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.

10. Задачами ЛФК при инфаркте миокарда во время постельного режима являются:

1. тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом;
2. подготовка сердечно-сосудистой системы и всего организма к постепенно возрастающим нагрузкам, обучение ходьбе по лестнице в сочетании с правильным дыханием;
3. стимуляция вегетативной нервной системы и дыхательной функции;
4. активизация периферического и коронарного кровообращения, воспитание правильного дыхания, активизация обмена веществ, повышение общего тонуса организма, адаптация сердечно-сосудистой системы к положению сидя.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.2)**

1. Лечебное действие физических упражнений при гипертонической болезни обусловлено:

1. их влиянием на мочеполовую систему;
2. их влиянием на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы и обмен веществ;
3. их влиянием на эндокринную систему;
4. их влияние на вегетативную нервную систему.

2. Какое название физического упражнения из левой колонки относится к определению правой колонке, запишите (например, 1-1)

1	Изометрические физические упражнения	1	снятие состояния патологического возбуждения нервных центров
		2	мысленное воспроизведение движения
2	Релаксационные физические упражнения	3	чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины
		4	напряжение мышц с изменением их длины
3	Идеомоторные физические упражнения	5	напряжение и расслабление мышц без изменения их длины
		6	незаметное сокращение и расслабление
4	Динамические физические упражнения	7	напряжение мышц без изменения их длины
		8	расслабление мышц с изменением их длины

3. В санаторно-курортных условиях не применяют следующий режим движений:

1. падающий;
2. падающее-тренирующий;
3. тренирующий;
4. свободный.

4. Назначает занятия лечебной физической культурой:

1. лечащий врач;
2. врач по лечебной физической культуре;
3. инструктор по лечебной физической культуре;
4. медицинская сестра.

5. Назначение массажа противопоказано при всех перечисленных заболеваниях, кроме:

1. острого остеомиелита;
2. бронхиальной астмы;
3. пиодермии;
4. острого болевого синдрома.

6. Воздействие массажа на обменные процессы в организме проявляется:

1. снижением выделения мочи и потоотделения, увеличением скорости образования молочной кислоты в организме;
2. повышением артериального давления и увеличением частоты сердечных сокращений в покое;
3. усилением кровотока в органах брюшной полости;
4. увеличением выделения мочи, повышением потребления кислорода, усилением потоотделения, увеличением скорости выведения молочной кислоты из организма после мышечной работы.

7. Для назначения массажа показаны все перечисленные заболевания, за исключением:

1. острого гнойного процесса;
2. остеохондроза позвоночника;
3. невралгии;
4. мышечных контрактур.

8. Какой прием классического массажа оказывает наиболее выраженное действие на мышцы?

1. поглаживания;
2. растирания;
3. вибрации;
4. разминания.

9. Ритмичные сокращения и расслабления скелетных мышц, движения в суставах, правильное дыхание, сокращение и расслабление диафрагмы, присасывающая сила грудной клетки относятся к \_\_\_\_\_ механизмам кровообращения.

10. Отрезок времени, характеризующий анатомо-функциональное состояние поврежденного органа и всего организма в целом, в ЛФК называется \_\_\_\_\_.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.3)**

1. Составьте план-конспект ЛФК при недостаточности кровообращения II степени.
2. Опишите ЛФК при инфаркте миокарда в период строгого постельного режима.
3. Особенности ЛФК при ишемической болезни сердца.
4. Составьте комплекс ЛФК для больных со спланхноптозом.
5. Опишите методику ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
6. Продемонстрируйте прием массажа «разминание».
7. Продемонстрируйте прием массажа «вибрация».

## 7 семестр

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.1)**

1. Задачи ЛФК при инсульте:
  1. усиление обмена веществ, улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, массаж, стабилизация психоэмоционального тонуса;
  2. профилактика осложнений со стороны дыхательной системы, восстановление функции глотания, лечение положением, профилактика контрактур, восстановление нарушенного двигательного акта, подготовка к обучению ходьбе;
  3. снижение патологической импульсации с пораженного отдела на мышцы, улучшение крово- и лимфообращения, трофических процессов в очаге поражения, повышение физической работоспособности;
  4. укрепление дыхательных мышц, лечение положением, уменьшение головной боли, борьба с контрактурами.
2. Задачами ЛФК во втором периоде лечения компрессионного перелома грудных и поясничных позвонков являются:
  1. максимальное развитие и укрепление мышц спины, поясничной области и нижних конечностей из исходного положения лёжа и упора стоя на коленях;
  2. развитие координационных способностей;
  3. максимальное развитие и укрепление мышц спины в исходном положении стоя;
  4. упражнения для развития гибкости позвоночника.
3. Методика массажа при гиперлордозе поясничного отдела направлена:
  1. на увеличение тонуса грудных мышц;
  2. на снижение тонуса мышц брюшного пресса и увеличение тонуса мышц поясничной области;
  3. на снижение тонуса мышц-разгибателей поясничной области и повышение тонуса мышц-разгибателей бедра и брюшного пресса;
  4. на асимметричную коррекцию силы мышц спины.
4. Специальной задачей массажа при коррекции гиперкифоза грудного отдела позвоночника является:
  1. снижение тонуса разгибателей поясничного отдела;
  2. увеличение силы грудных мышц;
  3. снижение тонуса мышц-разгибателей спины и укрепление мышц брюшного пресса;
  4. увеличение силы разгибателей спины и мышц межлопаточной области, уменьшение тонуса мышц передней поверхности грудной клетки.
5. При сколиозе II-III степени тонизирующие приёмы массажа выполняются:
  1. с выпуклой стороны искривления позвоночника;
  2. с вогнутой стороны искривления позвоночника;
  3. с двух сторон симметрично.
6. К разновидностям предварительного массажа относятся:
  1. тонизирующий массаж;
  2. успокаивающий массаж;
  3. лечебный массаж;
  4. согревающий массаж.
7. При асимметричной осанке применяется \_\_\_\_\_ методика массажа для повышения тонуса ослабленных и снижения тонуса напряжённых мышечных групп, а также для улучшения трофики тканей.

8. Лечебное действие физических упражнений при гипертонической болезни обусловлено:

1. их влиянием на мочеполовую систему;
2. их влиянием на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы и обмен веществ;
3. их влиянием на эндокринную систему;
4. их влияние на вегетативную нервную систему.

9. Дайте определение термину «травматическая болезнь»:

1. торможение биологических процессов в травмированных тканях;
2. наличие контрактуры сустава;
3. формирование компенсаторных функций в результате травмы;
4. совокупность общих и местных патологических сдвигов, развивающихся в организме при повреждениях органов опоры и движения.

10. При поражении суставов верхних конечностей упражнения выполняются преимущественно в и.п.:

1. сидя и стоя;
2. лежа и стоя;
3. лежа и сидя;
4. стоя на четвереньках, лежа на спине.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.2)**

1. Динамические физические упражнения – это упражнения, при которых происходит:

1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
4. незаметное сокращение и расслабление.

2. Укажите параметр дозирования общей нагрузки на организм:

1. темп выполнения упражнений;
2. исходное положение;
3. амплитуда;
4. все перечисленное.

3. Изометрические физические упражнения – это упражнения, при которых происходит:

1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
4. незаметное сокращение и расслабление.

4. Релаксационные физические упражнения – это упражнения при которых происходит:

1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
4. незаметное сокращение и расслабление.



5. Идеомоторные физические упражнения – это упражнения при которых:
  1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
  2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
  3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
  4. происходит мысленное воспроизведение движения.
  
6. Активная коррекция торсионных изменений позвоночника достигается:
  1. путём поворота таза и туловища, заведения конечностей в сторону торсии позвонков;
  2. упражнениями, повышающими внутрибрюшное давление;
  3. регулярным выполнением циклических нагрузок;
  4. путём поворота таза и туловища, заведения конечностей в сторону, противоположную развороту (торсии) позвонков.
  
7. В первом периоде после перенесённого инсульта пассивная гимнастика выполняется по направлению:
  1. от периферии к центру;
  2. от центра к периферии;
  3. в любых направлениях;
  4. от головы к ногам (по нисходящему типу).
  
8. Занятия физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста решают следующие задачи:
  1. коррекция веса и осанки;
  2. тонизирование нервной системы, стимуляция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обменных процессов, укрепление мышечной системы, сохранение подвижности суставов;
  3. коррекция гомеостаза;
  4. угнетение функции нервной системы, торможение обменных процессов в организме.
  
9. При каких заболеваниях суставов не показано применение ЛФК и массажа:
  1. воспалительных;
  2. дегенеративных;
  3. травматических;
  4. опухолевых.
  
10. Что такое синкинезии:
  1. непроизвольные содружественные движения конечности;
  2. изменение тонуса мышц антагонистов при движении конечности;
  3. тонические судороги;
  4. контрактура мышц конечности.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.3)**

1. Покажите упражнения которые целесообразно назначить при переломе шейных позвонков в период вытяжения.
2. Продемонстрируйте основные приемы классического массажа.
3. Продемонстрируйте основные виды лечебного массажа.

4. Продемонстрируйте основные приемы криомассажа.
5. Опишите особенности методики занятий ЛГ при инсультах.
6. Составьте комплекс упражнений при язвенной болезни желудка на поликлиническом этапе.
7. Продемонстрируйте массаж при сколиозе I степени.

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **6 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.1)**

1. Задачами ЛФК при строгом постельном режиме при инфаркте миокарда являются:
  1. организация двигательного режима больных;
  2. активизация периферического кровообращения, улучшение окислительно-восстановительных процессов в миокарде и во всем организме;
  3. формирование правильного диафрагмального дыхания; профилактика застойных явлений. подготовка больного к повороту на правый бок;
  4. тренировка экстракардиальных механизмов.
2. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:
  1. профилактика пневмонии;
  2. предупреждение образования спаек;
  3. улучшение настроения.
3. Задачами ЛФК при постельном режиме при инфаркте миокарда являются:
  1. адаптация сердечно-сосудистой системы к положению стоя и ходьбе; воспитание правильного дыхания в ходьбе; постепенная тренировка экстракардиальных механизмов кровообращения;
  2. активизация периферического и коронарного кровообращения; воспитание правильного дыхания; активизация обмена веществ; повышение общего тонуса организма; адаптация сердечно-сосудистой системы к положению сидя;
  3. формирование правильного диафрагмального дыхания; профилактика застойных явлений. подготовка больного к повороту на правый бок;
  4. тренировка экстракардиальных механизмов.
4. Задачами ЛФК в период полупостельного режима при инфаркте миокарда являются:
  1. адаптация сердечно-сосудистой системы к положению стоя и ходьбе; воспитание правильного дыхания в ходьбе; постепенная тренировка экстракардиальных механизмов кровообращения;
  2. активизация периферического и коронарного кровообращения; воспитание правильного дыхания; активизация обмена веществ; повышение общего тонуса организма; адаптация сердечно-сосудистой системы к положению сидя;
  3. формирование правильного диафрагмального дыхания; профилактика застойных явлений. подготовка больного к повороту на правый бок;
  4. тренировка экстракардиальных механизмов.

5. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:
  1. врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК;
  2. консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК;
  3. оба варианта верны;
  4. нет верного ответа.
  
6. В качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется использовать:
  1. ртостатическую пробу, степ-тест;
  2. учебный и внеучебный урок физкультуры;
  3. пробу Мартине-Кушелевского;
  4. проба Ромберга.
  
7. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:
  1. изотонические упражнения для нижних конечностей;
  2. изометрического напряжения мышц стопы и голени;
  3. динамических упражнений для пальцев стопы;
  4. динамических упражнений в коленном суставе.
  
8. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:
  1. 21;
  2. 22;
  3. 23;
  4. 24.
  
9. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:
  1. массаж области крестца;
  2. массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов;
  3. массаж трапециевидных мышц;
  4. массаж паравerteбральных мышц спины.
  
10. Что не входит в задачи ЛФК при сахарном диабете:
  1. способствовать снижению гипергликемии, а у инсулинозависимых больных содействовать усилению его действия;
  2. улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить физическую работоспособность;
  3. нормализовать моторную, секреторную и всасывательную функции желудка и кишечника;
  4. противодействовать проявлениям микро- и макроангиопатий.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.2)**

1. Основными эффектами в лечебном действии массажа являются все перечисленные, кроме:
  1. антиспастического;
  2. трофического;

3. антиаллергического;
4. сосудорасширяющего.

2. Механизмы действия лечебного массажа включает все перечисленное, кроме:

1. нервно-рефлекторного;
2. гуморального;
3. нейроэндокринного;
4. электрохимического.

3. В комплексе ЛФК для больных со спланхноптозом (опущение органов брюшной полости) предпочтение следует отдавать упражнениям, при выполнении которых:

1. органы брюшной полости смещаются к диафрагме;
2. органы брюшной полости смещаются к малому тазу;
3. повышается внутрибрюшное давление;

4. понижается внутрибрюшное давление.

4. Отличительной чертой методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки является использование:

1. упражнений для развития гибкости;
2. диафрагмального дыхания;
3. преимущественно пеших прогулок;
4. упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

5. Основным методом лечения ожирения является:

1. ЛФК в сочетании с диетотерапией;
2. медикаменты в сочетании с физиотерапией;
3. физиотерапия в сочетании с ЛФК;
4. медикаменты в сочетании с ЛФК.

6. В комплексе ЛФК для борьбы с тугоподвижностью в суставе применяются:

1. упражнения с отягощениями;
2. пассивные упражнения;
3. активные и пассивные упражнения, маховые и раскачивающие движения, упражнения на расслабление мышц пораженной области;
4. упражнения на растяжение мышц пораженной области.

7. Заболевания костно-мышечной системы разделяют на:

1. воспалительные, дистрофические;
2. воспалительные, дегенеративные (невоспалительные), травматические, опухолевые;
3. травматические, опухолевые, ревматические, подагрические;
4. анкилозные, деформирующие.

8. Миокардиты – это заболевания, связанные с

1. дефектом клапанного аппарата;
2. воспалением мышцы сердца;
3. нарушением обменных процессов в мышцах;
4. нарушением обменных процессов в суставах.

9. Брадикардия – это...

1. снижение частоты пульса;
2. пониженное артериальное давление;

3. снижение частоты дыхания;
4. увеличение частоты дыхания.

10. При нарушении кровообращения III степени ЛФК следует считать:

1. показанной с первого дня поступления в стационар;
2. показанной в подостром периоде;
3. показана в остром периоде;
4. противопоказанной.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.3)**

1. Пр продемонстpиpуйте основные примы классического массажа.
2. Покажите упражнения, способствующие оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости при холецистите и желчнокаменной болезни.
3. Опишите особенность методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения.
4. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде.
5. Пр продемонстpиpуйте особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде.
6. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают.
7. Пр продемонстpиpуйте, от чего зависит устойчивое равновесие тела.

**7 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.1)**

1. Специальной задачей массажа при коррекции гиперкифоза грудного отдела позвоночника является:
  1. снижение тонуса разгибателей поясничного отдела;
  2. увеличение силы грудных мышц;
  3. снижение тонуса мышц-разгибателей спины и укрепление мышц брюшного пресса;
  4. увеличение силы разгибателей спины и мышц межлопаточной области, уменьшение тонуса мышц передней поверхности грудной клетки.
2. При сколиозе II-III степени тонизирующие приёмы массажа выполняются:
  1. с выпуклой стороны искривления позвоночника;
  2. с вогнутой стороны искривления позвоночника;
  3. с двух сторон симметрично.
3. К разновидностям предварительного массажа относятся:
  1. тонизирующий массаж;
  2. успокаивающий массаж;
  3. лечебный массаж;
  4. согревающий массаж;

4. Задачами ЛФК при инфаркте миокарда во время постельного режима являются:

1. тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом;
2. подготовка сердечно-сосудистой системы и всего организма к постепенно возрастающим нагрузкам, обучение ходьбе по лестнице в сочетании с правильным дыханием;
3. стимуляция вегетативной нервной системы и дыхательной функции;
4. активизация периферического и коронарного кровообращения, воспитание правильного дыхания, активизация обмена веществ, повышение общего тонуса организма, адаптация сердечно-сосудистой системы к положению сидя.

5. Лечебное действие физических упражнений при гипертонической болезни обусловлено:

1. их влиянием на мочеполовую систему;
2. их влиянием на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы и обмен веществ;
3. их влиянием на эндокринную систему;
4. их влияние на вегетативную нервную систему.

6. Дайте определение термину «травматическая болезнь»

1. торможение биологических процессов в травмированных тканях;
2. наличие контрактуры сустава;
3. формирование компенсаторных функций в результате травмы;
4. совокупность общих и местных патологических сдвигов, развивающихся в организме при повреждениях органов опоры и движения.

7. При поражении суставов верхних конечностей упражнения выполняются преимущественно в и.п.:

1. сидя и стоя;
2. лежа и стоя;
3. лежа и сидя;
4. стоя на четвереньках, лежа на спине.

8. Задачами ЛФК во втором периоде лечения компрессионного перелома грудных и поясничных позвонков являются:

1. максимальное развитие и укрепление мышц спины, поясничной области и нижних конечностей из исходного положения лёжа и упора стоя на коленях;
2. развитие координационных способностей;
3. максимальное развитие и укрепление мышц спины в исходном положении стоя;
4. упражнения для развития гибкости позвоночника.

9. Методика массажа при гиперлордозе поясничного отдела направлена:

1. на увеличение тонуса грудных мышц;
2. на снижение тонуса мышц брюшного пресса и увеличение тонуса мышц поясничной области;
3. на снижение тонуса мышц-разгибателей поясничной области и повышение тонуса мышц-разгибателей бедра и брюшного пресса;
4. на асимметричную коррекцию силы мышц спины.

10. При асимметричной осанке применяется \_\_\_\_\_ методика массажа для повышения тонуса ослабленных и снижения тонуса напряжённых мышечных групп, а также для улучшения трофики тканей.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.2)**

1. К видам спортивного массажа относятся:
  1. тренировочный, предварительный, восстановительный;
  2. возбуждающий, успокаивающий, согревающий, разминочный;
  3. аппаратный, криомассаж, гидромассаж;
  4. общий и частный массаж.
  
2. Какой прием классического массажа оказывает наиболее выраженное действие на мышцы?
  1. поглаживания;
  2. растирания;
  3. вибрации;
  4. разминания.
  
3. С целью снятия травматического отёка голеностопного сустава спортсмена следует:
  1. выполнять массажные приёмы начиная с проксимального, вышележащего по отношению к травмированному участку;
  2. положить ногу в возвышенное положение относительно туловища;
  3. выполнять массаж симметричного участка здоровой конечности;
  4. выполнять все вышеперечисленные рекомендации.
  
4. Чтобы препятствовать образованию гемиплегических контрактур следует:
  1. тренировать преимущественно мышцы-разгибатели верхней конечности;
  2. тренировать преимущественно мышцы-сгибатели голени и бедра, разгибатели стопы (тыльное сгибание);
  3. выполнять активные движения без болевых ощущений, в медленном, спокойном темпе, без форсирования объема движений;
  4. все перечисленное верно.
  
5. Релаксационные физические упражнения – это упражнения при которых происходит:
  1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
  2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
  3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
  4. незаметное сокращение и расслабление.
  
6. Идеомоторные физические упражнения – это упражнения при которых:
  1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
  2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
  3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
  4. происходит мысленное воспроизведение движения.
  
7. Активная коррекция торсионных изменений позвоночника достигается:

1. путём поворота таза и туловища, заведения конечностей в сторону торсии позвонков;
2. упражнениями, повышающими внутрибрюшное давление;
3. регулярным выполнением циклических нагрузок;
4. путём поворота таза и туловища, заведения конечностей в сторону, противоположную развороту (торсии) позвонков.

8. В первом периоде после перенесённого инсульта пассивная гимнастика выполняется по направлению:

1. от периферии к центру;
2. от центра к периферии;
3. в любых направлениях;
4. от головы к ногам (по нисходящему типу).

9. Занятия физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста решают следующие задачи:

1. коррекция веса и осанки;
2. тонизирование нервной системы, стимуляция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обменных процессов, укрепление мышечной системы, сохранение подвижности суставов;
3. коррекция гомеостаза;
4. угнетение функции нервной системы, торможение обменных процессов в организме.

10. Динамические физические упражнения – это упражнения, при которых происходит:

1. напряжение и расслабление мышц без изменения их длины;
2. чередование сокращения и расслабления мышц с изменением их длины;
3. снятие состояния патологического возбуждения нервных центров;
4. незаметное сокращение и расслабление.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.3)**

1. Составьте основную часть занятия ЛФК при деформирующем остеоартрозе.
2. Составьте комплекс упражнений при поражении суставов верхних конечностей.
3. Опишите как проявляется воздействие массажа на обменные процессы в организме.
4. Пр продемонстрируйте массаж при бронхиальной астме.
5. Пр продемонстрируйте сегментарно-рефлекторный массаж.
6. Пр продемонстрируйте массаж при растяжении связок голеностопного сустава.
7. Составьте конспект заключительной части занятия при плеврите.

#### **4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**



Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.

### 7 семестр

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.1)**

1. Почему вы выбрали эту тему для своего исследования?
2. В чём заключается актуальность вашей работы?
3. Как отражена в Вашем исследовании связь с актуальными проблемами в ЛФК?
4. Какие цели Вы ставили в своем научном исследовании?
5. Какие задачи Вы ставили в своем научном исследовании?
6. Что вы хотели доказать в своей работе?
7. Что нового вы узнали в изучаемом вами дополнительном материале по сравнению с учебной литературой?
8. На каких основных источниках вы основывали написания своей курсовой работы?
9. Что показалось вам интересным в той или иной работе, что конкретно вы использовали в своей курсовой работе?
10. С кем из авторов вы согласны по ряду и дискуссионных вопросов, а с кем - нет?

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.2)**

1. Какие методы исследования вы использовали в процессе выполнения работы?
2. Какие основные физкультурно-оздоровительные показатели вы рассчитывали?
3. Какие основные проблемы были выявлены в результате исследований?
4. Какие выводы в своем исследовании вы сделали?
5. Какие предложения по своей теме исследования вы сделали?
6. Каков основной итог вашей работы?
7. Собираетесь ли вы продолжать свои исследования по данной теме в будущем? Если да, то по каким основным направлениям?
8. Чем вам могут помочь знания, полученные в данной области, в вашей дальнейшей научной и практической работе?
9. Раскройте более подробно этапы исследования вашей работы.
10. Проводили ли Вы эксперименты в ходе Вашего исследования? Если «да», то какие?

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 6.3)**

1. Приведите примеры по некоторым отдельным моментам презентации вашей работы.
2. Скажите, чему вы научились, работая над исследованиями, какие сложности при работе возникли?
3. Какие навыки Вы можете применить в работе после своих исследований?

4. Какими основными принципами вы руководствовались при планирование различных форм занятия?
5. Какие функциональные тесты вы применяли в своей работе?
6. Какие методы и средства вы применяли в своей работе?
7. Какие средства для развития работоспособности вы применяли для занимающихся в своей работе?
8. Как Вы использовали теоретические и практические навыки при выполнении работы?
9. Как Вы проводили обобщение и анализ фактического материала?
10. Как проходило структурирование доклада?