

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ**

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мониторинг и оценка эффективности физической реабилитации» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Журавская Н.С.

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 18.05.2026
, протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Журавская Н.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1599855048
Номер транзакции	0000000000FE9C98
Владелец	Журавская Н.С.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Мониторинг и оценка эффективности физической реабилитации» – ознакомление будущих бакалавров адаптивной физической культуры с современным пониманием проблем оценки эффективности физической реабилитации, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов организации и проведения мониторинга эффективности физической реабилитации.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомление с историей развития и современными концепциями мониторинга.
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях в теории и практики сферы мониторинга.
3. Изучение особенностей осуществления мониторинга в зависимости от пола, возраста, региональных, климатогеографических, экологических, социально-экономических условий.
4. Формирование умения практического использования полученных знаний в деятельности различных образовательных учреждений и спортивных организациях.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ПКВ-2 : Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную коррективную реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний	РД1	Знание	структуры, содержания и приоритетности реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта
		ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых	РД2	Умение	организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений

		комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения			жизнедеятельности реабилитанта
		ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершённого реабилитационного случая	РДЗ	Навык	использования форм и методов оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Гражданственность	Внимательность к деталям
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Высокие нравственные идеалы	Гуманность
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		

Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Креативное мышление
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Согласно требований ФГОС ВО дисциплина реализуется в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б1.ДВ.А	3	3	37	18	18	0	1	0	71	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Мониторинг при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека	РД1	2	2	0	8	Собеседование

2	Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности	РД2	2	2	0	8	Собеседование
3	Физическое состояние человека: социальные аспекты, физическая культура личности в социуме	РД2, РД3	2	2	0	8	Дискуссия
4	Мониторинг и другие виды деятельности	РД3	2	2	0	8	Дискуссия
5	Сравнительный анализ систем мониторинга	РД1, РД2	2	2	0	8	Контрольная работа
6	Методы мониторинга (наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, тренинг)	РД1	2	2	0	8	Контрольная работа
7	Деловой тренинг в теоретическом и прикладном аспекте	РД3	2	2	0	8	Тест
8	Методы научных исследований в мониторинге физического состояния человека	РД1	2	2	0	8	Тест
9	Методика обработки данных мониторинга	РД2, РД3	2	2	0	7	Тест
Итого по таблице			18	18	0	71	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Мониторинг при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека.

Содержание темы: Общие требования к состоянию контроля занимающихся. Виды контроля. Тесты, требования к тестам и их использование. Мониторинг физического развития занимающихся. Мониторинг уровня физической подготовленности занимающихся (степени развития основных физических качеств). Мониторинг уровня физической работоспособности. Мониторинг уровня биоэнергетического и психоэмоционального состояния занимающихся.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 2 Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

Содержание темы: Общая структура и содержание понятийного аппарата в системе мониторинга. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 3 Физическое состояние человека: социальные аспекты, физическая культура личности в социуме.

Содержание темы: Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур в социальной среде. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 4 Мониторинг и другие виды деятельности.

Содержание темы: Виды контроля и общие требования к тестам. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся. Комплексные диагностические системы. Тесты по определению уровня физической подготовленности, работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 5 Сравнительный анализ систем мониторинга.

Содержание темы: Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий. Анализ результатов и разработка. Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 6 Методы мониторинга (наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, тренинг).

Содержание темы: Сущность педагогического наблюдения. Характеристика педагогического тестирования. Организация и проведения диагностической беседы. Метод социологического опроса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе по теме. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 7 Деловой тренинг в теоретическом и прикладном аспекте.

Содержание темы: Сущность делового тренинга. Характеристика психологического тестирования.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 8 Методы научных исследований в мониторинге физического состояния человека.

Содержание темы: Методологическое место мониторинга в структуре научного исследования. Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга. Масштаб обобщения результатов мониторинга от вида (уровня) научного исследования. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 9 Методика обработки данных мониторинга.

Содержание темы: Статистическая обработка баз данных мониторинга физического состояния населения. Оценка и анализ результатов мониторинга. Использование данных в практической деятельности. Оформление результатов мониторинга в форме отчета.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту. Изучение рекомендованной литературы по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами. Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем. В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий. В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям. Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний. На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания. Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС. Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания. Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование

умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие виды самостоятельной работы студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение заданий;
- подготовка к тестам.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, собеседование, контрольная работа, тесты. Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками. В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

Ниже перечислены предназначенные для самостоятельного изучения студентами очной формы обучения те вопросы из лекционных тем, которые во время проведения аудиторных занятий изучаются недостаточно или изучение которых носит обзорный характер.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Кротова, В. Ю. Лечебная физическая культура: ситуационные задачи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Кротова, А. В. Черных. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 21 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310349> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Павлова Ольга Станиславовна. Изучение, образование и реабилитация детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата. Словарь специальных терминов и понятий [Электронный ресурс] , 2022 - 62 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/788118>
3. Таможникова, И. С. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебно-методическое пособие / И. С. Таможникова. — Волгоград : ВГАФК, 2022 — Часть 1— 2022. — 133 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322967> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Бакулин В.С., Богачев А.Н., Грецкая И.Б. — Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий: учебное пособие : Учебные пособия [Электронный ресурс] : Волгоградская государственная академия физической культуры , 2019 - 219 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158217>
2. Земсков, А. М. Иммунотропные эффекты лечебных факторов : монография / А.М. Земсков, В.А. Земскова, В.М. Земсков. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 186 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1039485. - ISBN 978-5-16-015526-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2045885> (Дата обращения - 21.11.2025)
3. Организация самостоятельной деятельности студентов по дисциплине «Физическая реабилитация» на основе использования активных форм занятий и онлайн-ресурсов : учебно-методическое пособие, направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. Н. Сетяева .— Сургут : РИО СурГПУ, 2021 .— 120 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/757726> (дата обращения: 03.05.2023)
4. Спортивная медицина : Учебно-методические пособия [Электронный ресурс] : Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина , 2017 - 112 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164524>
5. Супрунов И. И. Модели в системном анализе. Этапы имитационного моделирования [Электронный ресурс] , 2020 - 18 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/749308>

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
5. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

7. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

9. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование
- Весы медицинские ВМЭН-150
- Мультимедийный проектор №1 Casio XJ-V2
- Проектор Acer X 118 800x600
- Проектор Epson EB X500белый

Программное обеспечение:

- □ Microsoft Office Pro Plus 2019 МАК
- □ Microsoft Project 2010 Russian
- □ Microsoft Visio Professional 2007 Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ**

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ПКВ-2 : Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завержденного реабилитационного случая	ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний
		ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения
		ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завержденного реабилитационного случая

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-2 «Способность проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завержденного реабилитационного случая»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ПКВ-2.2.1к : Аргументирует перечень, приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий, ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для достижения прогнозных показателей завержденного	РД 1	Знание	структуры, содержания и приоритетности реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта	Излагает последовательность, содержание и предполагаемую результативность комплексных реабилитационных действий с учетом конкретного реабилитационного случая

реабилитационного случая на основе российского и зарубежного опыта и полученных знаний				
ПКВ-2.2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для решения профессиональных задач максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения	РД 2	Умение	организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности реабилитанта	Проводит входящий, текущий и оперативный врачебно-педагогический контроль хода и результатов комплексной реабилитации
ПКВ-2.2.3к : Рассматривает и предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершённого реабилитационного случая	РД 3	Навык	использования форм и методов в оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося	Разрабатывает и применяет адаптивные физические упражнения и способы их применения для коррекции индивидуальной реабилитационной траектории с предположительным результатом реабилитационного процесса

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : структуры, содержания и приоритетности реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта	1.1. Мониторинг при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека	Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.5. Сравнительный анализ систем мониторинга	Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

		1.6. Методы мониторинга (наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, тренинг)	Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.8. Методы научных исследований в мониторинге физического состояния человека	Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
РД2	Умение : организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности реабилитанта	1.2. Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.3. Физическое состояние человека: социальные аспекты, физическая культура личности в социуме	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.5. Сравнительный анализ систем мониторинга	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.9. Методика обработки данных мониторинга	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Контрольная работа	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
РД3	Навык : использования форм и методов оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации	1.3. Физическое состояние человека: социальные аспекты, физическая культура личности в социуме	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

	ии с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося	1.4. Мониторинг и другие виды деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.7. Деловой тренинг в теоретическом и прикладном аспекте	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.9. Методика обработки данных мониторинга	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Собеседование два собеседования по 5 баллов каждое	Дискуссии (две дискуссии по 5 баллов за каждую)	Контрольная работа	Тесты (по 10 баллов за каждый тест)	Зачет в письменной форме	Итого
Лекционные занятия	10			20		30
Практические занятия		10				10
Самостоятельная работа			20			20
Промежуточная аттестация					40	40
Итого	10	10	20	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обладает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

Комплект заданий для собеседования темы № 1,2

Вопросы для собеседования по теме №1. Мониторинг при выполнении физических нагрузок. Система мониторинга организма человека

1. Общие требования к состоянию контроля занимающихся.
2. Виды контроля.
3. Тесты, требования к тестам и их использование.
4. Мониторинг физического развития занимающихся.

Вопросы для собеседования по теме №2. Методика обработки данных мониторинга

1. Методологические основы осуществления мониторинга физического состояния обучающихся (воспитанников) в системе образования.
2. Методы мониторинговых измерений и интерпретации результатов: антропометрические, физиометрические, педагогические, статистические и др.
3. Компьютерные технологии сбора, передачи, обработки и анализа данных мониторинговых исследований
4. Цели и задачи мониторингирования физического состояния человека в процессе рекреативной и туристской деятельности.
5. Понятие о мониторинге и скрининге.
6. Подбор и применение тестов, отражающих уровень развития жизненно необходимых физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости, гибкости.
7. Комплексная оценка физической подготовленности с помощью тестов у лиц молодого, среднего и пожилого возраста.
8. Понятие о функциональной готовности.
9. Разработка и использование тестовых заданий.

Краткие методические указания

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

№	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.2 Дискуссия

Практическое занятие №3. Понятие физического состояния человека, здоровый образ жизни, физическая культура личности

1. Общая структура и содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.
2. Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.

Практическое занятие №4. Методы научных исследований в мониторинге физического состояния человека

1. Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга.
2. Тема для дискуссии: масштаб обобщения результатов мониторинга в зависимости от вида (уровня) научного исследования.
3. Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.
4. Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованных произведений
- выучить основные термины и понятия

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

@font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:roman; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1107305727 0 0 415 0;}@font-face {font-family:Calibri; panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:swiss; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1073786111 1 0 415 0;}p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal {mso-style-unhide:no; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin-top:0cm; margin-right:0cm; margin-bottom:8.0pt; margin-left:0cm; line-height:107%; mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri","sans-serif"; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;} .MsoChpDefault {mso-style-type:export-only; mso-default-props:yes; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;} .MsoPapDefault {mso-style-type:export-only; margin-bottom:8.0pt; line-height:107%;}div.WordSection1 {page:WordSection1;}

5.3 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

Контрольная работа

Вариант 1 (занятие 5)

1. Виды контроля и общие требования к тестам.

2. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
3. Комплексные диагностические системы.
4. Тесты по определению уровня физической подготовленности

Вариант 2 (занятие 6)

1. Факторы, снижающие эффективность средств и методов оптимизации процессов пострегуляторного восстановления...?
2. Условия, оптимизирующие естественное повышение физической работоспособности...?
3. Возмещение дефицита жидкости после напряженной мышечной деятельности...?
4. Бессонницу спортсмена обусловлена...?
5. Мероприятия, направленные на профилактику застоя желчи у спортсменов?
6. Восстановление гликогена в мышцах...?
7. При назначении спортсменам фармакологических препаратов необходимо...?

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по
- выбрать один правильный ответ из предложенных (вариант 2) или выполнить задание (вариант 1 и 2)

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	18-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	16-17	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	12-15	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	6-11	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 -5	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.4 Примеры тестовых заданий

Комплект тестовых заданий

Тест №1

1. Термин "спортивная медицина" включает
 - а) метод определения функционального состояния спортсменов
 - б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
 - в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
 - г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
 - д) все перечисленное
2. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме
 - а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
 - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
 - в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
 - г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
3. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы
 - а) сильная, ослабленная, специальная
 - б) основная, подготовительная, специальная

- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;
вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
третья - больные
4. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют
- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
г) лица, занимающиеся массовой физкультурой
д) правильно а) и в)
5. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая
- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний
6. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме
- а) общее, специализированное, перед соревнованием
б) основное, дополнительное, повторное
в) первичное, текущее, дополнительное
г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год
7. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме
- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
б) оценки степени тренированности
в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок
8. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме
- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
в) электрокардиографии
г) клинических анализов крови и мочи
д) функциональной пробы с физической нагрузкой
9. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме
- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
б) диспансерного наблюдения спортсменов
в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
г) консультаций населения по вопросам физкультуры
д) физической реабилитации спортсменов
10. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются
- а) содействие физическому воспитанию населения

б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов

в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий

д) все перечисленное

11. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме

а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта

б) участия в санитарном надзоре за sportсооружениями

в) лечения различных заболеваний у спортсменов

г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

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

а) ведущие спортсмены

б) учащиеся школ, студенты

в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ

г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно

д) правильно а) и в)

13. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

а) лица с физическими дефектами

б) подготовительная

в) основная

г) специальная

14. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает

а) оценку здоровья

б) функциональное состояние и физическую работоспособность организма

в) оценку физического развития

г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия

д) все перечисленное

15. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме

а) укрепления здоровья

б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения

в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности

г) управления тренировочным процессом

16. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме

а) углубленных обследований в ВФД

б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях

в) этапных обследований годового тренировочного цикла

г) профилактических осмотров

д) дополнительных обследований после травм и заболеваний

17. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает

а) общий и спортивный анамнез

б) врачебный осмотр, исследование физического развития

в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой

г) общие анализы крови и мочи

д) все перечисленное

18. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме

- а) марафонского бега
- б) бокса
- в) прыжков в воду
- г) подводного спорта

Тест №2

1. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме

- а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта
- б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности

в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития

г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

2. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является

- а) показатели физического развития
- б) биологический возраст
- в) состояние здоровья
- г) аэробная производительность
- д) анаэробная производительность

3. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает

- а) тип телосложения
- б) физическую работоспособность и состояние здоровья
- в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям
- г) стабильность или рост спортивно-технических результатов
- д) все перечисленное

4. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) прыжки с шестом
- г) метание молота
- д) прыжки в длину

5. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это

- а) плавание
- б) тяжелая атлетика
- в) настольный теннис
- г) художественная гимнастика

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

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

7. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких

- в) снижение систолического артериального давления
- г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

8. У мастера спорта "марафонца" жалоб нет. После нагрузок стал прослушиваться "бесконечный тон". Это позволяет сделать следующее заключение

- а) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается не более 2 мин. после прекращения нагрузки
- б) функциональное состояние ухудшается
- в) нельзя судить о динамике
- г) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается в течение 5 мин

9. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают

- а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) увеличить объем тренировочных нагрузок
- г) отстранить от тренировок
- д) правильно а) и б)

10. Спортсмен I разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли. Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический. Врачу необходимо

- а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) провести углубленное обследование
- г) все перечисленное
- д) только а) и в)

11. У спортсменки 13 лет, II разряд, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено учащение пульса на 40%. В этом случае не следует

- а) снижать нагрузки
- б) проводить врачебно-педагогическое наблюдение на тренировках
- в) проводить углубленный медицинский осмотр
- г) увеличивать объем нагрузок

12. У бегуна на длинные дистанции в начале учебно-тренировочного сбора в ответ на стандартную тренировочную нагрузку (60 м 3) наблюдалось увеличение содержания молочной кислоты в крови с 8 мг% до 70 мг%. Через месяц интенсивных тренировок следует ожидать вариант увеличения уровня молочной кислоты

- а) с 8 мг% до 50 мг%
- б) с 16 мг% до 80 мг%
- в) без изменения

13. У бегуна на средние дистанции при тренировках с растущей интенсивностью нагрузок наблюдается увеличение после тренировки содержания мочевины в крови с 40 мг% до 70 мг%. Это следует расценить как

- а) положительный вариант реакции организма на нагрузку
- б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку
- в) признак неполного восстановления после предшествующих тренировочных нагрузок

14. У бегуна на средние дистанции при тренировке с возрастающей интенсивностью наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как

- а) положительный вариант реакции организма на нагрузку

б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку
в) признак неполного восстановления после предшествующих тренировочных нагрузок

15. У спортсмена велосипедиста после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки уровень рН крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке следует оценить, как

- а) высокие
- б) средние
- в) низкие
- г) неудовлетворительные

16. У спортсмена-марафонца в покое исходные данные показателей крови в норме. После соревновательной нагрузки отмечено умеренное снижение гемоглобина, снижение глюкозы на 10%, повышение лактата на 50%, мочевины на 40%. Уровень тренированности спортсмена следует оценить, как

- а) низкий
- б) средний
- в) неудовлетворительный
- г) высокий

17. К испытаниям с повторными специфическими нагрузками предъявляются следующие требования

а) нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося
б) нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью
в) нагрузка должна выполняться повторно с возможно меньшими интервалами между повторениями

г) исследование функционального состояния спортсмена проводится непосредственно в период тренировки

д) верно все перечисленное

18. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

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

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

20. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период

- а) 4-5 ч
- б) 3-4 ч
- в) 1.5-2 ч
- г) 30-60 мин

21. Калорийность рациона спортсменов, форсировано снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов пищи

- а) белков
- б) жиров
- в) углеводов
- г) жидкости
- д) правильно в) и г)

22. Дополнительные питательные смеси с включением глютаминовой, лимонной и яблочной кислот усиливают в организме спортсмена

- а) гликолиз
- б) аэробное окисление и дыхательное фосфорилирование
- в) водный обмен
- г) азотистый обмен

23. Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является

- а) молоко
- б) мясо
- в) рыба
- г) яйца

24. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относится

- а) белки
- б) холестерин
- в) кетоновые тела
- г) витамин В₁₅ (пангамат калия)

25. К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся

- а) овощи
- б) фрукты
- в) молоко
- г) зерновые продукты

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по дисциплине
- выбрать один правильный ответ из предложенных

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	8-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	6-7	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	4-5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-3	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.5 Примеры тестовых заданий

Зачет в форме теста

1. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

2. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится

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

3. PWC_{170} (W_{170}) означает
- а) работу при нагрузке на велоэргометре
 - б) работу при нагрузке на ступеньке
 - в) работу, выполненную за 170 секунд
 - г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту
 - д) мощность нагрузки на велоэргометре
4. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся
- а) частота сердечных сокращений до нагрузки
 - б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин
 - в) мощность первой нагрузки в кгм/мин
 - г) мощность второй нагрузки в кгм/мин
5. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение
- а) тренированности и психологической устойчивости
 - б) функционального состояния кардиореспираторной системы
 - в) аэробной производительности организма
 - г) общей физической работоспособности
6. Клиническими критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются
- а) достижение максимально допустимой частоты сердечных сокращений
 - б) приступ стенокардии
 - в) падение систолического артериального давления или повышение АД более 200/120 мм рт.ст.
 - г) выраженная одышка
 - д) все перечисленное
7. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является
- а) 120 в/мин
 - б) 140 в/мин
 - в) 150 в/мин
 - г) 170 в/мин
 - д) 200 в/мин
8. Мощность нагрузки при степ-эргометрии зависит от всего перечисленного, кроме
- а) веса тела
 - б) высоты ступеньки
 - в) роста и жизненной емкости легких
 - г) количества восхождений в минуту
9. Оценка пробы Штанге у спортсменов проводится после нагрузки
- а) через 20 с
 - б) через 30 с
 - в) через 60 с
 - г) через 100 с
 - д) через 120 с
10. Оценка пробы Генчи у здоровых людей производится после нагрузки
- а) через 15 с
 - б) через 10 с
 - в) через 15 с
 - г) через 20 с
 - д) через 30 с
11. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет

- а) до 2 мин
- б) до 3 мин
- в) до 4 мин
- г) до 5 мин
- д) до 7 мин

12. Функциональная проба 3-минутный бег на месте выполняется в темпе

- а) 60 шагов в минуту
- б) 100 шагов в минуту
- в) 150 шагов в минуту
- г) 180 шагов в минуту
- д) 210 шагов в минуту

13. ЭКГ- критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются все перечисленные, кроме:

- а) снижения сегмента ST
- б) частой экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии
- в) атриовентрикулярной или внутрижелудочковой блокады
- г) резкого падения вольтажа зубцов R
- д) выраженного учащения пульса

14. Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет:

- а) 55 балл
- б) 65 балл
- в) 75 балл
- г) 85 балл
- д) 90 балл

15. Нагрузка с повторением для легкоатлетов при беге на средние дистанции составляет:

- а) 100 м
- б) 200-400 м
- в) 60 м
- г) 1000-3000 м

16. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся:

- а) испытания с повторными специфическими нагрузками
- б) дополнительные нагрузки
- в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
- г) велоэргометрия
- д) правильно б) и в)

17. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме:

- а) пневмотонометрии
- б) пневмотахометрии
- в) оксигемометрии
- г) пневмографии

18. Методом спирометрии можно определить

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

19. Методом спирографии можно определить

- а) жизненную емкость легких

- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

20. Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются:

- а) неспецифические пробы
- б) специфические пробы
- в) фармакологические пробы
- г) правильно а) и б)

21. Наиболее рациональным типом реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой является:

- а) нормотоническая
- б) дистоническая
- в) гипертоническая
- г) астеническая
- д) со ступенчатым подъемом артериального давления

22. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты

- а) проба Штанге и Генчи
- б) проба Руфье
- в) проба Серкина
- г) проба Мартине

23. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме:

- а) пробы Руфье
- б) пробы Мастера
- в) пробы Мартине
- г) пробы Генчи
- д) пробы с 15 с бегом

24. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены

- а) тренирующиеся на скорость
- б) тренирующиеся на силу
- в) тренирующиеся на выносливость
- г) гимнасты
- д) шахматисты

25. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет

- а) 24-29 ударов в минуту
- б) 29-34 ударов в минуту
- в) 35-40 ударов в минуту
- г) 41-45 ударов в минуту
- д) 46-50 ударов в минуту

26. Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ:

- а) тест Купера
- б) ортостатическая проба
- в) субмаксимальный тест PWC₁₇₀
- г) проба Мартине
- д) Гарвардский степ-тест

27. Ведущим показателем функционального состояния организма является

- а) сила
- б) выносливость

- в) гибкость
- г) общая физическая работоспособность
- д) ловкость

28. На тренированность спортсмена в покое указывает

- а) снижение частоты сердечных сокращений в покое
- б) повышение артериального давления
- в) понижение артериального давления
- г) тахикардия
- д) уменьшение СДД

29. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме:

- а) синусовой тахикардии
- б) синусовой брадикардии
- в) снижения высоты зубца Р
- г) высокого вольтажа зубцов R и T
- д) постепенного удлинения интервала P-Q

30. Основными признаками гипертрофии левого желудочка являются:

- а) отклонение электрической оси сердца влево
- б) постепенное замедление внутрижелудочковой проводимости
- в) нарастание увеличения амплитуды зубцов R в стандартных, левых грудных и усиленных отведениях

г) $RV_5 > RV_4$. Т и сегмент S-T в отведениях I-м стандартном, aVL, V₄₋₆ постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии

- д) все перечисленное

31. При велоэргометрии частота вращения педалей поддерживается на уровне

- а) 40-50 оборотов в минуту
- б) 50-60 оборотов в минуту
- в) 60-70 оборотов в минуту
- г) 70-80 оборотов в минуту
- д) 80-90 оборотов в минуту

32. К методам исследования функционального состояния центральной нервной системы относятся все перечисленные, за исключением:

- а) полидинамометрии
- б) электроэнцефалографии
- в) реоэнцефалографии
- г) эхоэнцефалографии
- д) омегометрии

33. К методам определения электрической активности мышц относятся

- а) миотонусометрия
- б) динамометрия
- в) миография
- г) электроэнцефалография

34. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины используются:

- а) пробы с физической нагрузкой
- б) пробы с изменением положения тела в пространстве
- в) пробы с задержкой дыхания
- г) фармакологические пробы
- д) все перечисленное

35. К особенностям ЭКГ у детей относятся все перечисленное, кроме:

- а) синусовой тахикардии
- б) синусовой брадикардии

- в) высокого зубца Р
- г) глубокого зубца Q
- д) укорочения продолжительности зубца Р, комплекса QRS и интервала Р-Q

36. К основным параметрам формулы PWC при велоэргометрии относятся все перечисленные, кроме

- а) мощности первой физической нагрузки
- б) мощности второй нагрузки
- в) пульса при первой нагрузке
- г) пульса при второй нагрузке
- д) пульса в покое

37. Различают все перечисленные типы реакций артериального давления на физическую нагрузку, кроме

- а) нормотонической
- б) астенической (гипотонической)
- в) гипертонической
- г) дистонической
- д) атонической

38. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме

- а) второй половины подготовительного периода
- б) конца соревновательного периода
- в) предсоревновательного периода
- г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов признаков перенапряжения

39. К основным этиологическим факторам, принимающим участие в нарушении параметров кислотно-основного состояния крови, относятся

- а) дыхательный
- б) метаболический
- в) гликолитический
- г) белковый
- д) правильно а) и б)

40. Возможный характер изменений внутренней среды организма при интенсивных физических нагрузках

- а) дыхательный алкалоз
- б) метаболический ацидоз
- в) метаболический алкалоз
- г) дыхательный ацидоз
- д) правильно б) и г)

41. Признаками перегрузки спортсмена с позиции биохимических показателей являются все перечисленные, кроме

- а) гиперкалиемии
- б) повышенной активности ферментов крови
- в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН
- г) появления в моче белка и кислых мукополисахаридов
- д) снижения естественного иммунитета

42. Мощность нагрузки при тестировании работоспособности на тредбане (тредмиле) дозируется путем изменения

- а) скорости движения дорожки
- б) угла наклона дорожки
- в) количества шагов в минуту
- г) силы торможения дорожки

д) правильно а) и б)

43. Первая ступень скорости бега на тредбане при определении PWC_у спортсменов массовых разрядов составляет

а) 1-2 км/ч

б) 5 км/ч

в) 10 км/ч

г) 15 км/ч

44. Первоначальный наклон дорожки тредбана при исследованиях PWC_у спортсменов массовых разрядов составляет

а) 1%

б) 2.5%

в) 5%

г) 7.5%

45. Для определения PWC на тредбане при беге с постоянной скоростью 10 км/ч наклон дорожки увеличивается на каждой ступени возрастания нагрузки

а) на 5%

б) на 4%

в) на 3%

г) на 2.5%

Краткие методические указания

- изучить теоретический материал по дисциплине
- выбрать один правильный ответ из предложенных

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	8-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	6-7	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	4-5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-3	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.6 Примерный перечень вопросов по темам

Дать историческую характеристику способам отслеживания и систематизации явлений и фактов.

Изложить сущность мониторинга.

Сформулировать связь «Человек и его здоровье».

Дать определение физическому развитию человека.

Дать общую классификацию видов мониторинга.

Дать характеристику педагогическому мониторингу.

Изложить функции мониторинга.

Дать анализ взаимодействия мониторинга с другими видами деятельности.

Обосновать сущность исследования.

Перечислить и дать характеристику видам исследования.

Дать характеристику процессу экспертизы.

Дать характеристику процедуре измерения.

Изложить сущность диагностики.

Дать характеристику наблюдению как метода мониторинга.

Дать характеристику беседе как методу мониторинга.

Дать характеристику анкетированию как методу мониторинга.
Перечислить виды анкетирования и процедуру разработки анкет.
Дать характеристику тестированию как методу мониторинга.
Перечислить виды тестов, обосновать применение тех или иных тестов.
Дать характеристику тренингу, перечислить виды тренингов.
Дать характеристику педагогическому наблюдению.
Обосновать сущность педагогических наблюдений.
Дать характеристику педагогическому контролю и способам его практического применения.
Дать характеристику экспертному оцениванию.
Что входит в понятие медицинский контроль?
Обосновать необходимость медицинский контроля сфере рекреационно-оздоровительной деятельности.
Дать характеристику и обоснование двигательной рекреация
Перечислить и дать характеристику видам двигательной активности.
Изложить взаимосвязь между двигательной активностью и содержанием мониторинговых процедур.
Общая структура системы мониторинга.
Виды контроля и общие требования к тестам.
Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
Комплексные диагностические системы.
Тесты по определению уровня физической подготовленности,
Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий с скоростными видами спорта).
Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий силовыми видами спорта).
Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий.
Анализ результатов и разработка комплексных программ мониторинга.
Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия спортом
Содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.
Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.
Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.
Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.
Виды контроля и общие требования к тестам.
Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
Комплексные диагностические системы.
Тесты по определению уровня физической подготовленности, работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий. Анализ результатов и разработка. Рекомендаций по внесению соответствующих коррективов в занятия.
Сущность педагогического наблюдения.
Характеристика педагогического тестирования.
Организация и проведения диагностической беседы.
Метод анкетирования
Метод социологического опроса.
Сущность делового тренинга.

Характеристика психологического тестирования.
 Методологическое место мониторинга в структуре научного исследования.
 Согласованность тематического направления исследования с содержанием мониторинга.
 Масштаб обобщения результатов мониторинга от вида (уровня) научного исследования.
 Общая структура системы мониторинга
 Виды контроля и общие требования к тестам.
 Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся.
 Комплексные диагностические системы.
 Тесты по определению уровня физической подготовленности,
 Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств).
 Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий с скоростными видами спорта).
 Работоспособность занимающихся (на примере результатов тестирования во время занятий силовыми видами спорта).
 Отбор систем для мониторинга с использованием современных технологий.
 Анализ результатов и разработка комплексных программ мониторинга.
 Содержание понятийного аппарата в системе мониторинга.
 Основные понятия, связанные с планированием мониторинговых процедур.
 Основные понятия, связанные с организацией и регулированием мониторинговых процедур.
 Основные понятия, связанные с обработкой и интерпретацией результатов мониторинга.

@font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:roman; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1107305727 0 0 415 0;}@font-face {font-family:Calibri; panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:swiss; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1073786111 1 0 415 0;}p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal {mso-style-unhide:no; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin-top:0cm; margin-right:0cm; margin-bottom:8.0pt; margin-left:0cm; line-height:107%; mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri", "sans-serif"; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}p.MsoNoSpacing, li.MsoNoSpacing, div.MsoNoSpacing {mso-style-priority:1; mso-style-unhide:no; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin:0cm; margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri", "sans-serif"; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}p.MsoChpDefault {mso-style-type:export-only; mso-default-props:yes; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}p.MsoPapDefault {mso-style-type:export-only; margin-bottom:8.0pt; line-height:107%;}div.WordSection1 {page:WordSection1;}ol {margin-bottom:0cm;}ul {margin-bottom:0cm;}

Краткие методические указания

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

Шкала оценки

Баллы	Описание
36-40	выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободно владеет монологической речью, прослеживается логичность и последовательность ответа; умеет приводить примеры
25-35	ответ, обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явления, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе
14-24	ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся не достаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области
3-13	ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области
1-2	Выставляется студенту, если не участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

@font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:roman; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1107305727 0 0 415 0;}p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal {mso-style-unhide:no; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin:0cm; margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman","serif"; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; color:black;}p {mso-style-priority:99; mso-margin-top-alt:auto; margin-right:0cm; mso-margin-bottom-alt:auto; margin-left:0cm; mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman","serif"; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; color:black;}.MsoChpDefault {mso-style-type:export-only; mso-default-props:yes; font-size:10.0pt; mso-ansi-font-size:10.0pt; mso-bidi-font-size:10.0pt;}div.WordSection1 {page:WordSection1;}

В тестовых заданиях необходимо выбрать один или несколько вариантов ответа из предложенных

Тест №1

1. В норме центр тяжести человека располагается:
 1. в области головы
 2. в области груди
 3. в области живота
 4. в области таза
 5. в области стоп
2. Функции позвоночника:
 1. рессорная
 2. опорная
 3. моторная
 4. защитная
 5. все верно
3. Лицевой нерв иннервирует:
 1. жевательные мышцы
 2. мимические мышцы
 3. жевательные и мимические мышцы
 4. жевательные мышцы и слюнные железы
 5. кожу щек
4. Массаж является:
 1. средством ЛФК
 2. формой ЛФК
 3. методом иглорефлексотерапии
 4. методом физиотерапевтического лечения
 5. физическим упражнением
5. Медицинская реабилитация – это:
 1. восстановление здоровья
 2. восстановление трудоспособности
 3. восстановление прав
 4. улучшение тонуса мышц
 5. улучшение АД
6. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:
 1. стоя
 2. сидя
 3. лежа на спине
 4. лежа на животе
 5. с предметами
7. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:
 1. сидя
 2. стоя
 3. лежа на спине
 4. лежа на животе
 5. на четвереньках
8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:
 1. рефлекторными
 2. идеомоторными
 3. изометрическими
 4. пассивными
 5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

Тест №2

1. Метание относится к упражнениям:

1. гимнастическим
2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корригирующим
5. дыхательным

2. «Ближний туризм» является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

3. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

4. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
5. 33 ед./день

5. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день
4. 25 ед./день
5. 36 ед./день

6. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:

1. до наложения гипса
2. на следующие сутки после наложения гипса
3. после снятия гипса
4. по желанию больного
5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

7. Пассивными называют упражнения:

1. выполняемые с незначительным усилием
 2. с помощью инструктора
 3. мысленные или усилием воли
 4. на велотренажере
 5. с предметами
8. К дыхательным упражнениям относятся:
1. корригирующие
 2. деторсионные
 3. симметричные
 4. звуковые
 5. идеомоторные
9. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:
1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
 2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
 3. звуковые дыхательные упражнения
 4. дренажные упражнения
 5. статические дыхательные упражнения
10. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:
1. исходное положение сидя
 2. исходное положение стоя
 3. коленно-локтевое исходное положение

Тест №3

1. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:
1. идеомоторные упражнения
 2. дыхательные упражнения
 3. корригирующие упражнения
 4. динамические упражнения
 5. упражнения с сопротивлением
2. К средствам ЛФК относятся:
1. бег
 2. занятия спортом
 3. плавание
 4. физические упражнения и массаж
 5. сеансы релаксации
3. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:
1. упражнения для мышц туловища
 2. упражнения для плечевого пояса
 3. дыхательные упражнения
 4. упражнения для мышц кисти и стопы
 5. упражнения для брюшного пресса
4. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:
1. щадящие
 2. вводный основной
 3. вводный заключительный
 4. подготовительный

5. вводный, основной, заключительный

5. Различают следующие этапы реабилитации:

1. госпитальный санаторный
2. постельный санаторный
3. поликлинический, госпитальный
4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
5. постельный, полупостельный, амбулаторный

6. Звуковые упражнения оказывают:

1. дренажное действие
2. корректирующее действие
3. расслабляющее действие
4. стимулирующее действие
5. рефлекторное действие

7. Физические упражнения оказывают:

1. расслабляющее действие
2. стимулирующее действие
3. дренажное действие
4. корректирующее действие
5. все верно

8. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

1. щадящий режим
2. щадяще-тренирующий режим
3. амбулаторный режим
4. строгий постельный режим
5. подготовительный режим

9. При спастических запорах используются упражнения:

1. на укрепление мышц брюшного пресса
2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
4. с использованием разгрузочных исходных положений
5. с отягощением

10. При занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:

1. лежа на левом боку
2. стоя
3. сидя
4. лежа на спине
5. лежа с приподнятым головным концом

Тест №4

1. Лечение положением используется:

1. при инфаркте
2. при инсульте
3. при бронхиальной астме

4. при переломе луча в типичном месте
 5. при острой пневмонии
2. Корректирующие упражнения используются:
1. для симметричного укрепления мышц
 2. для расслабления мышц
 3. для улучшения отхождения мокроты
 4. для улучшения настроения
 5. для увеличения амплитуды движения
3. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:
1. для больных с бронхиальной астмой
 2. для больных с острой пневмонией
 3. для больных с переломом луча в типичном месте
 4. для больных с острым бронхитом
 5. для больных с ОРЗ
4. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:
1. на равновесие и координацию
 2. корректирующим
 3. дренажным
 4. изометрическим
 5. идеомоторным
5. Действие маховых упражнений способствует:
1. устранению болевого синдрома
 2. улучшению настроения
 3. улучшению откашливания мокроты
 4. расслаблению мышц и увеличению объема движений
 5. повышению АД
6. Динамические упражнения по степени активности делятся на:
1. статические и динамические
 2. диафрагмальные и дренажные
 3. идеомоторные и симметричные
 4. гимнастические и спортивные
 5. активные и пассивные
7. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:
1. лечебные ванны
 2. воздушные ванны
 3. антропометрия
 4. динамометрия
 5. гониометрия
8. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:
1. уровень АД
 2. ЧСС
 3. частота дыхания
 4. вес, рост
 5. температура тела

9. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:
1. 10%
 2. 20%
 3. 95%
 4. 50%
 5. 100%
10. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:
1. при гипертонической болезни
 2. при гипотонической болезни
 3. при атанической колите
 4. при колькулезном холицистите
 5. при дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу

Тест №5

1. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:
1. при инфаркте миокарда
 2. при гипертонической болезни
 3. в бессознательном состоянии
 4. при инсульте
 5. при неврите лицевого нерва
2. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:
1. упражнения с отягощением
 2. упражнения на координацию
 3. идеомоторные упражнения
 4. упражнения на расслабление
 5. дыхательные упражнения
3. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:
1. профилактика пневмонии
 2. предупреждение образования спаек
 3. улучшение настроения
 4. увеличение ЧСС
 5. увеличение ЖЕЛ
4. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:
1. при наличии одышки
 2. при ЧСС более 130 уд. /мин.
 3. при температуре 37,5
 4. при слабости
 5. при головной боли
5. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:
1. динамические
 2. звуковые
 3. дренажные
 4. диафрагмальные
 5. с предметами
6. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

1. прыжки
2. наклоны туловища вперед
3. приседания
4. повороты туловища на бок
5. повороты головы

7. При спланхноптозе противопоказаны:

1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

8. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

1. сразу после еды
2. через 4 часа после еды
3. в любое время
4. через 2 часа после еды
5. после сна

9. Лечебная гимнастика противопоказана:

1. при плохом настроении
2. при кровотечении
3. при нарушении сна
4. при запорах
5. при бронхиальной астме

10. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на животе
4. коленно-локтевое
5. любое

Тест № 6

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

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

2. Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?

1. исключить тракционное лечение
2. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад
3. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине
4. использовать исходное положение на четвереньках
5. использовать исходное положение сидя

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

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

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

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

5. Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?

1. косолапость
2. килевидная грудная клетка
3. "полая стопа"
4. кривошея
5. асимметрия туловища

6. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?

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

7. 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

8. Что указывает на торсию позвонков?

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

9. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?

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

10. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?

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

Тест №7

1. Нарушение осанки - это:

1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
3. появление торсии позвонков
4. уменьшение поясничного лордоза
5. увеличение поясничного лордоза

2. Торсия позвонков наблюдается:

1. при остеохондрозе
2. при нарушениях осанки
3. при болезни Бехтерева
4. при плоскостопии
5. при сколиотической болезни

3. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:

1. пассивные упражнения на больную ногу
2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
3. упражнения с сопротивлением
4. упражнения с отягощением
5. дыхательные упражнения

4. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:

1. при отечности суставов
2. при ограничении объема движений
3. при температуре 37
4. при резкой болезненности
5. при плохом настроении

5. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:

1. индивидуальность
2. самостоятельные занятия
3. групповые занятия
4. систематичность
5. занятия по настроению

6. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном периартрите является:

1. восстановить движение в суставе
2. снизить температуру
3. улучшить настроение
4. восстановить мышечную силу

5. изолировать движение

7. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:

1. корригирующие
2. симметричные
3. рефлекторные
4. дыхательные
5. изометрические

8. Упражнения, тренирующие мышечную силу:

1. пассивные
2. дыхательные
3. облегчающие
4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
5. релаксирующие

9. Медицинский массаж относится:

1. к физиотерапевтическому лечению
2. к мануальной терапии
3. к средствам лечебной физкультуры
4. к формам лечебной физкультуры
5. к терренкуру

10. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексy
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
3. физические упражнения оказывают универсальное действие
4. психологический
5. расслабляющий

Комплект ситуационных задач

Прочитайте задание, изучите необходимую теоретическую информацию по теме, включая основные и дополнительные источники литературы, выполните указанное задание (дать развернутый ответ)

Задача 1. Пациент, 60 лет, не работает. Диагноз – ожирения III степени, гипертоническая болезнь II стадии, ИБС, сахарный диабет II типа. Беспокоят одышка при ходьбе, особенно по лестнице, быстрая утомляемость, плохой сон. ИМТ – 41,5 кг/м², АД – 150/85 мм.рт.ст.; ЧСС – 80 уд./мин в покое, до 100 уд./мин при ходьбе в среднем темпе до 300 м. Клинический анализ крови в норме. Биохимический анализ крови: глюкоза – 7,9 ммоль/л, холестерин – 8,0 ммоль/л. ЭКГ – гипертрофия левого желудочка, единичные суправентрикулярные экстрасистолы. Отмечаются подъемы систолического АД до 170 мм.рт.ст. и диастолического АД до 100 мм.рт.ст. Принимает гипотензивные, противодиабетические препараты; диету не соблюдает, курит, физическая активность средняя (большую часть времени живет на даче, где работает на участке).

Задание:

- а) обоснуйте назначение ЛФК;
- б) сформулируйте задачи ЛФК;
- в) подберите средства ЛФК для решения поставленных задач;
- г) рекомендуйте характер и интенсивность физической нагрузки

Задача 2. Пациент, 25 лет. Диагноз – язвенная болезнь желудка, обострение; установлен при эзофагогастродуоденоскопии. 8-й день стационарного лечения. ЧСС - 76 уд/мин, АД – 110/70 мм.рт.ст. На фоне консервативной противоязвенной терапии отмечается положительная динамика. Имеющиеся при поступлении боли в настоящее время не беспокоят. Показатели клинического анализа крови, общего анализа мочи в пределах нормальных значений. Пациент астенического телосложения, ведет малоподвижный образ жизни (для передвижения по городу пользуется собственным автомобилем), на работе сидит за компьютером, курит, 2-3 раза в неделю употребляет спиртные напитки в небольших количествах. В течение последних 3 лет отмечает регулярные обострения болезни осенью и весной. Физической культурой после окончания школы не занимался.

Задание:

- а) определите двигательный режим;
- б) сформулируйте задачи ЛФК;
- в) подберите средства ЛФК для решения поставленных задач.

Задача 3. Пациент К., 52 года. Страдает ишемической болезнью сердца I ФК в течение 2 лет. Приступы стенокардии возникают редко при больших физических нагрузках. результаты ВЭМ – пробы: нагрузка в 490 кгм/мин прекращена при достижении возрастного пульса - 168 уд. /мин и при отсутствии жалоб. АД на высоте нагрузки – 148/64 мм рт.ст.

Задание:

- а) определите максимальный и минимальный тренирующий пульс;
- б) определите рекомендуемую скорость ходьбы.

Задача 4. Больной 53 лет. ИБС, трансмуральный передне-перегородочный инфаркт миокарда с распространением на верхушку и боковую стенку левого желудочка, острый период, НКІ, 3 ФК. Двигательный режим – постельный. ЧСС покоя – 80 уд/мин.

Задание: Назначить ЛФК.

Задача 5. Пациент 43 года, жалобы на быструю утомляемость, плохой сон, периодически – головные боли. Из анамнеза: развивался нормально, перенесенные заболевания: ОРЗ, ангина, аппендэктомия. Наследственность: у матери артериальная гипертензия, у отца – стабильная стенокардия напряжения IIФК. Работает предпринимателем по 10 часов в сутки, иногда без выходных. Физкультурой занимается от случая к случаю (футбол). Вредные привычки отрицает. Объективно: нормостенического телосложения. АД 135/85 (изредка повышение до 145/90), ЧСС 80 в мин. Со стороны легких и сердца – без особенностей, живот мягкий, безболезненный. Данные ВЭМ: толерантность к физической нагрузке 95 вт., толерантный пульс 152. Данные функциональных проб: проба Штанге 35 с; проба Мартинэ-Кушелевского – астенический тип, время восстановления ЧСС 4,5 мин. Задание:

Укажите целевые параметры оздоровительной тренировки (характер физической нагрузки, продолжительность тренировки, интенсивность по ЧСС, кратность занятий в неделю).

Задача 6. Пациент 60 лет, перенес острый инфаркт миокарда 3 месяца назад. Прошел стационарный и санаторно-курортный этапы реабилитации. Данные ВЭМ: исходное ЧСС 82 в мин, АД 140/85. При мощности нагрузки 50 вт возникла горизонтальная депрессия сегмента ST на 1,5 мм в отведении А и D по Нэбу (ЧСС в это время 136 в 1 мин, АД 155/90). Субъективно на высоте нагрузки чувство сдавления за грудиной.

Задание: Дайте рекомендации по характеру и интенсивности (по ЧСС) физических нагрузок.

Задача 7. Пациентка 62 лет. Диагноз: Хроническая сердечная недостаточность IV ФК (по тесту с 6-минутной ходьбой).

Задание: Составьте программу физических тренировок.

Задача 8. Больной К., 35 лет, диагноз - острая очаговая пневмония в нижней доле левого легкого. Поступил в стационар три дня назад с жалобами на боли в грудной клетке, усиливающиеся при глубоком дыхании, кашель с небольшим количеством слизисто – гнойной мокроты, слабость, потливость, повышение температуры тела до 38 С. Субфебрильная температура тела сохраняется в настоящее время. Общее состояние удовлетворительное.

Задание:

- а) показано ли больному назначение ЛФК?
- б) с какого дня следует начать ЛФК?
- в) какие средства ЛФК следует использовать в данном периоде заболевания?
- г) можно ли применять динамические дыхательные упражнения в первые дни заболевания?
- д) показано ли произвольно управляемое локализованное дыхание?

Задача 9. Больная К., 34 года, диагноз – инфекционно – аллергическая бронхиальная астма, астматический статус. С детства страдает бронхиальной астмой, обострения редкие. На третьи сутки больная переведена из отделения реанимации в удовлетворительном состоянии.

Задание:

- а) имеются ли противопоказания для назначения ЛФК?
- б) определите двигательный режим;
- в) определите основные задачи ЛФК;
- г) показаны ли больной упражнения на расслабление?
- д) является ли назначение звуковой гимнастики патогенетическим обоснованным методом лечения и почему?

Задача 10. Больной Г. 52 лет. Хронический простой не обструктивный бронхит смешанной этиологии с редкими обострениями. Двигательный режим – щадяще-тренирующий. PWC 130 – 600 кгм/мин.

Задание: Назначить ЛФК

Итоговый тест

Вопросы с выбором варианта ответа. Выберите и запишите правильный вариант ответа цифрой.

1. В норме центр тяжести человека располагается:

- 1. в области головы
- 2. в области груди
- 3. в области живота
- 4. в области таза
- 5. в области стоп

2. Функции позвоночника:

- 1. рессорная
- 2. опорная
- 3. моторная
- 4. защитная

5. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

1. жевательные мышцы
2. мимические мышцы
3. жевательные и мимические мышцы
4. жевательные мышцы и слюнные железы
5. кожу щек

4. Массаж является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом иглорефлексотерапии
4. методом физиотерапевтического лечения
5. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация - это:

1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД

6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

1. стоя
2. сидя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. на четвереньках

8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:

1. рефлекторными
2. идеомоторными
3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

11. Метание относится к упражнениям:

1. гимнастическим
2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корригирующим
5. дыхательным

12. "Ближний туризм" является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

13. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

14. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
5. 33 ед./день

15. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день
4. 25 ед./день
5. 36 ед./день

16. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:

1. до наложения гипса
2. на следующие сутки после наложения гипса
3. после снятия гипса
4. по желанию больного
5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

17. Пассивными называют упражнения:

1. выполняемые с незначительным усилием
2. с помощью инструктора
3. мысленные или усилием воли

4. на велотренажере
 5. с предметами
18. К дыхательным упражнениям относятся:
1. корригирующие
 2. деторсионные
 3. симметричные
 4. звуковые
 5. идеомоторные
19. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:
1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
 2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
 3. звуковые дыхательные упражнения
 4. дренажные упражнения
 5. статические дыхательные упражнения
20. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:
1. исходное положение сидя
 2. исходное положение стоя
 3. коленно-локтевое исходное положение
 4. исходное положение лежа на спине
 5. исходное положение лежа на животе
21. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:
1. идеомоторные упражнения
 2. дыхательные упражнения
 3. корригирующие упражнения
 4. динамические упражнения
 5. упражнения с сопротивлением
22. К средствам ЛФК относятся:
1. бег
 2. занятия спортом
 3. плавание
 4. физические упражнения и массаж
 5. сеансы релаксации
23. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:
1. упражнения для мышц туловища
 2. упражнения для плечевого пояса
 3. дыхательные упражнения
 4. упражнения для мышц кисти и стопы
 5. упражнения для брюшного пресса
24. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:
1. щадящие
 2. вводный основной
 3. вводный заключительный
 4. подготовительный
 5. вводный, основной, заключительный

25. Различают следующие этапы реабилитации:

1. госпитальный санаторный
2. постельный санаторный
3. поликлинический, госпитальный
4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
5. постельный, полупостельный, амбулаторный

26. Звуковые упражнения оказывают:

1. дренажное действие
2. корректирующее действие
3. расслабляющее действие
4. стимулирующее действие
5. рефлекторное действие

27. Физические упражнения оказывают:

1. расслабляющее действие
2. стимулирующее действие
3. дренажное действие
4. корректирующее действие
5. все верно

28. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

1. щадящий режим
2. щадяще-тренирующий режим
3. амбулаторный режим
4. строгий постельный режим
5. подготовительный режим

29. При спастических запорах используются упражнения:

1. на укрепление мышц брюшного пресса
2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
4. с использованием разгрузочных исходных положений
5. с отягощением

30. При занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:

1. лежа на левом боку
2. стоя
3. сидя
4. лежа на спине
5. лежа с приподнятым головным концом

31. Лечение положением используется:

1. при инфаркте
2. при инсульте
3. при бронхиальной астме
4. при переломе луча в типичном месте
5. при острой пневмонии

32. Корректирующие упражнения используются:

1. для симметричного укрепления мышц
2. для расслабления мышц
3. для улучшения отхождения мокроты
4. для улучшения настроения
5. для увеличения амплитуды движения

33. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

1. для больных с бронхиальной астмой
2. для больных с острой пневмонией
3. для больных с переломом луча в типичном месте
4. для больных с острым бронхитом
5. для больных с ОРЗ

34. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:

1. на равновесие и координацию
2. корригирующим
3. дренажным
4. изометрическим
5. идеомоторным

35. Действие маховых упражнений способствует:

1. устранению болевого синдрома
2. улучшению настроения
3. улучшению откашливания мокроты
4. расслаблению мышц и увеличению объема движений
5. повышению АД

36. Динамические упражнения по степени активности делятся на:

1. статические и динамические
2. диафрагмальные и дренажные
3. идеомоторные и симметричные
4. гимнастические и спортивные
5. активные и пассивные

37. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:

1. лечебные ванны
2. воздушные ванны
3. антропометрия
4. динамометрия
5. гониометрия

38. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:

1. уровень АД
2. ЧСС
3. частота дыхания
4. вес, рост
5. температура тела

39. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:

1. 10%
2. 20%
3. 95%

4. 50%
5. 100%

40. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:

1. при гипертонической болезни
2. при гипотонической болезни
3. при атанической колите
4. при колькулезном холицистите
5. при дискенезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу

41. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

1. при инфаркте миокарда
2. при гипертонической болезни
3. в бессознательном состоянии
4. при инсульте
5. при неврите лицевого нерва

42. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:

1. упражнения с отягощением
2. упражнения на координацию
3. идеомоторные упражнения
4. упражнения на расслабление
5. дыхательные упражнения

43. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

1. профилактика пневмонии
2. предупреждение образования спаек
3. улучшение настроения
4. увеличение ЧСС
5. увеличение ЖЕЛ

44. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:

1. при наличии одышки
2. при ЧСС более 130 уд. /мин.
3. при температуре 37,5
4. при слабости
5. при головной боли

45. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:

1. динамические
2. звуковые
3. дренажные
4. диафрагмальные
5. с предметами

46. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

1. прыжки
2. наклоны туловища вперед
3. приседания
4. повороты туловища на бок
5. повороты головы

47. При спланхноптозе противопоказаны:

1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

48. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

1. сразу после еды
2. через 4 часа после еды
3. в любое время
4. через 2 часа после еды
5. после сна

49. Лечебная гимнастика противопоказана:

1. при плохом настроении
2. при кровотечении
3. при нарушении сна
4. при запорах
5. при бронхиальной астме

50. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на животе
4. коленно-локтевое
5. любое

51. Нарушение осанки - это:

1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
3. появление торсии позвонков
4. уменьшение поясничного лордоза
5. увеличение поясничного лордоза

52. Торсия позвонков наблюдается:

1. при остеохондрозе
2. при нарушениях осанки
3. при болезни Бехтерева
4. при плоскостопии
5. при сколиотической болезни

53. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:

1. пассивные упражнения на больную ногу
2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
3. упражнения с сопротивлением
4. упражнения с отягощением
5. дыхательные упражнения

54. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:
1. при отечности суставов
 2. при ограничении объема движений
 3. при температуре 37
 4. при резкой болезненности
 5. при плохом настроении
55. Основным принципом лечебной гимнастики при нарушениях осанки:
1. индивидуальность
 2. самостоятельные занятия
 3. групповые занятия
 4. систематичность
 5. занятия по настроению
56. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном перартрите является:
1. восстановить движение в суставе
 2. снизить температуру
 3. улучшить настроение
 4. восстановить мышечную силу
 5. изолировать движение
57. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:
1. корригирующие
 2. симметричные
 3. рефлексорные
 4. дыхательные
 5. изометрические
58. Упражнения, тренирующие мышечную силу:
1. пассивные
 2. дыхательные
 3. облегчающие
 4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
 5. релаксирующие
59. Медицинский массаж относится:
1. к физиотерапевтическому лечению
 2. к мануальной терапии
 3. к средствам лечебной физкультуры
 4. к формам лечебной физкультуры
 5. к терренкуру
60. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 4. психологический
 5. расслабляющий

5.1. Ключи к тестовым заданиям

Тест №1

1. 4
2. 5
3. 2
4. 1
5. 1
6. 3
7. 4
8. 1
9. 1
10. 1

Тест №2

1. 2
2. 2
3. 5
4. 5
5. 1
6. 2
7. 2
8. 4
9. 1
10. 5

Тест №3

1. 5
2. 5
3. 4
4. 4
5. 5
6. 4
7. 1
8. 5
9. 4
10. 4

Тест №4

1. 2
2. 1
3. 3
4. 1
5. 4
6. 5
7. 2
8. 2
9. 4
10. 1

Тест №5

1. 3
2. 1
3. 2
4. 2
5. 4
6. 2
7. 1
8. 4
9. 2
10. 4

Тест №6

1. 2
2. 3
3. 3
4. 1
5. 2
6. 2
7. 1
8. 1
9. 3
10. 2

Тест №7

1. 1
2. 5
3. 2
4. 4
5. 4
6. 1
7. 4
8. 4
9. 3
10. 3

5.2. Ключи к комплекту ситуационных задач

Задача 1.

а) Режим свободный.

б) Общеукрепляющее воздействие на все системы организма, совершенствование регуляции моторной и секреторной функции желудка за счет стимуляции моторновисцеральных рефлексов, улучшение трофики органов желудочно-кишечного тракта.

в) Упражнения умеренной интенсивности для всех мышечных групп, для мышц брюшного пресса – малой интенсивности. Избегать натуживания, статических нагрузок, исходного положения лежа на животе. Легкий массаж передней брюшной стенки.

Задача 2.

а) Лечебная физкультура необходима для снижения массы тела, нормализации липидов крови, компенсации сахарного диабета, снижения нагрузки на суставы нижних конечностей

(профилактика артрозов), лечения ИБС, уменьшения потребности в лекарствах, улучшения качества жизни.

б) Задачи ЛФК: увеличение энергозатрат за счет увеличения объема, а затем и интенсивности нагрузки без увеличения калорийности пищи, улучшение коронарного кровообращения, увеличение толерантности к физической нагрузке.

в) Средства ЛФК – главным образом это физические упражнения

г) Данные о толерантности к физической нагрузке отсутствуют. Физическое состояние пациента сравнимо ХСН III ФК. Соответственно:

- на начальном этапе занятия проводят в положении сидя на стуле и стоя. Основное время занятия отводится на упражнения для мелких и крупных мышечных групп.
- через 2 недели регулярных занятий возможно использование утяжелителей (палка, гантели).
- через 4 недели регулярных физических упражнений в программу можно включить прогрессирующую ходьбу
- через 6 недель регулярных занятий в программу включают работу на велотренажере с нулевой нагрузкой
- общая продолжительность физических нагрузок увеличивается от 15-30 до 50 мин спустя месяц регулярных тренировок.

Задача 3. а) 101-118; б) 111 шагов в мин.

Задача 4. Режим Iб. Упражнения дыхательные с тренировкой диафрагмального дыхания, упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей, и.п. лежа на спине или с приподнятым головным концом, нагрузка минимальная (ЧСС не более 95-100 уд/мин)

Задача 3. Нагрузки аэробного характера, продолжительностью 40-60 мин не менее 3 раз в неделю.

Задача 4. 104-114 уд/мин.

Задача 5. –дыхательные упражнения; - через 4 нед. – упражнения для мелких мышц конечностей; - через 8 недель – прогрессирующая ходьба; - через 12 недель – занятия на велотренажере с нулевой нагрузкой.

Задача 6.

а) ЛФК противопоказана (температура тела 38°)

б) После снижения температуры ниже 38° и уменьшении интоксикации

в) Двигательный режим – полупостельный

г) Нет

д) Нет

Задача 7:

а) Противопоказаний нет

б) Режим полупостельный

в) Снижение тонуса бронхиальной мускулатуры, нормализация стереотипа дыхания, седативное на ЦНС и расслабляющее на скелетную мускулатуру воздействие

г) Да

д) Да. Произнесение шипящих, свистящих звуков на выдохе удлиняет его, вибрирующих – расслабляет бронхиальную мускулатуру.

Задача 8.

Упражнения аэробного характера (быстрая ходьба, бег трусцой, работа на велотренажере, на беговой дорожке) с ЧСС 100-118, вначале 3, а через 2-3 недели 4-5 раз в неделю по 30 мин.

1.3 Ключи к итоговому тесту

1. 4
2. 5
3. 2
4. 1
5. 1
6. 3
7. 4
8. 1
9. 1
10. 1
11. 2
12. 2
13. 5
14. 5
15. 1
16. 2
17. 2
18. 4
19. 1
20. 5
21. 5
22. 4
23. 4
24. 5
25. 4
26. 1
27. 5
28. 4
29. 4
30. 1
31. 2
32. 1
33. 3
34. 1
35. 4
36. 5
37. 2
38. 2
39. 4
40. 1
41. 3
42. 1
43. 2
44. 2
45. 4
46. 2
47. 1
48. 4
49. 2
50. 4
51. 1
52. 5

53. 2
54. 4
55. 4
56. 1
57. 4
58. 4
59. 3