

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Б1.В.01.13 Лечебная физическая культура и массаж**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Какова характерная особенность метода ЛФК:**

- 1) использование лечебного массажа;
- 2) использование специальных исходных положений;
- 3) использование физических упражнений;
- 4) использование физиотерапевтического лечения.

**2. Формирование правильной осанки у школьников занимающихся в спецгруппах обеспечивает:**

- 1) нормальную работу внутренних органов;
- 2) экономию в затратах энергии при физических нагрузках;
- 3) повышение работоспособности;
- 4) все перечисленное.

**3. К средствам лечебной физкультуры относят:**

- 1) макробиотическая диета, комплекс кардио
- 2) баночный и спортивный массаж
- 3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
- 4) иммобилизация, лечебные блокады

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите последовательность задач ЛФК в первом периоде:**

- 1) формирование компенсаций;
- 2) ликвидация морфологических нарушений;
- 3) восстановление функции поврежденного органа.

**2. Установите последовательность выполнения гимнастических лечебных упражнений:**

- 1) мышц шеи;
- 2) брюшной стенки;
- 3) ног;
- 4) тазового дна;
- 5) туловища;
- 6) рук.

### 3. Соотнесите приемы массажа с их задачами:

1	Растирание	А	Расслабление мышц
2	Вибрация	В	Усиление сократительной функции мышц
3	Поглаживание	С	Повышение эластичности и сократительной способности мышц
4	Разминание	Д	Стимуляция двигательной активности

### Задания на установление соответствия

#### 1. Соотнесите показания к применению ЛФК

Компонент		Характеристика	
1	Соотнесите показания к применению ЛФК.	А	ЛФК показана при общем тяжелом состоянии больного.
2		В	ЛФК показана почти при всех заболеваниях и травмах.
3		С	ЛФК показана только на первом этапе реабилитации.
4		Д	ЛФК показана через год восстановления при заболеваниях.

#### 2. Противопоказания к назначению массажа являются:

Компонент		Характеристика	
1	Соотнесите противопоказания к назначению массажа	А	Гнойничковые, воспалительные поражения кожи
2		В	Тромбоз сосудов
3		С	Наличие или угроза кровотечения
4		Д	Хронические воспалительные заболевания

#### 3. Соотнесите компоненты механизмов лечебного действия физических упражнений с их правильными характеристиками:

Компоненты		Характеристика	
1	Механизмы нормализации функций.	А	Заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Тонизирующее действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры

			<p>больших полушарий головного мозга, посылая импульсы опорно-двигательному аппарату, одновременно влияет на центры вегетативной нервной системы, возбуждая их.</p>
2	<p>Механизмы формирования компенсации.</p>	В	<p>Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме. Улучшение трофических процессов под воздействием физических упражнений протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов.</p>
3	<p>Тонизирующее влияние физических упражнений.</p>	С	<p>В процессе лечения и реабилитации больных действие физических упражнений проявляется в формировании компенсаций. <i>Компенсация - это временное или постоянное замещение нарушенных функций.</i> Нарушения функции при травмах и заболеваниях возмещаются тем, что изменяется или усиливается функция поврежденного органа или других органов и систем, замещая или выравнивая нарушенную функцию.</p>
4	<p>Трофическое действие физических упражнений.</p>	Д	<p>Нормализация функций - это восстановление функций как отдельного поврежденного органа, так и организма в целом под влиянием физических упражнений. Для полной реабилитации недостаточно восстановить строение поврежденного органа - необходимо также нормализовать его функции и наладить регуляцию всех процессов в организме. Физические упражнения помогают восстановить моторно-висцеральные связи, которые оказывают нормализующее действие на регуляцию функций организма.</p>

### Задания открытого типа

1. \_\_\_\_\_ - метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.
2. \_\_\_\_\_ - ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние занимающегося.
3. Перечислите основные приемы лечебного классического массажа.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	3	<b>1</b>	2,3,1	<b>1</b>	1-В
<b>2</b>	4	<b>2</b>	1,6,3,5,2,4	<b>2</b>	1-Д
<b>3</b>	3	<b>3</b>	1-В 2-Д 3-А 4-С	<b>3</b>	1-Д 2-С 3-А 4-В
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	Реабилитация				
<b>2</b>	Лечебная гимнастика и дозированная ходьба				
<b>3</b>	1: Основные приемы лечебного массажа – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.				

**УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

### Б1.В.01.13 Лечебная физическая культура и массаж

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

#### 1. К средствам лечебной физкультуры относят:

- 1) макробиотическая диета, комплекс кардио
- 2) баночный и спортивный массаж
- 3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
- 4) иммобилизация, лечебные блокады

**2. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:**

- 1) болезней пищеварительной системы
- 2) режима дня
- 3) двигательного режима, назначенного врачом
- 4) продолжительности упражнения и нагрузки

**3. Какова характерная особенность метода ЛФК?**

- 1) использование лечебного массажа
- 2) использование специальных исходных положений
- 3) использование физических упражнений
- 4) использование физиотерапевтического лечения

**Задания на установление последовательности**

**1. Соотнесите приемы массажа с их задачами:**

1	Растирание	А	Расслабление мышц
2	Вибрация	В	Усиление сократительной функции мышц
3	Поглаживание	С	Повышение эластичности и сократительной способности мышц
4	Разминание	Д	Стимуляция двигательной активности

**2. Двигательные режимы:**

- 1.пассивный постельный;
- 2.активный постельный;
- 3.пассивный полупостельный;
- 4.полупостельный;
- 5.палатный;
- 6.полупалатный;
- 7.палатный тренирующий;
- 8.общий;
- 9.щадяще-тренирующий;
- 10.свободно-тренирующий;
- 11.тренирующий.

**3. Соотнесите общие требования (принципы) к методике применения физических упражнений в ЛФК с их правильными характеристиками:**

Принципы		Характеристика	
1	Принцип сознательности и активности.	А	Методика применения физических упражнений в каждом конкретном случае зависит от диагноза, стадии

			заболевания, функциональных возможностей, индивидуальных особенностей больного (уровня его физической подготовленности, возраста, профессии, наличия сопутствующих заболеваний).
2	Принцип индивидуального подхода.	В	Только сознательное и активное участие самого больного в процессе лечения создает у него необходимый эмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность применения ЛФК.
3	Принцип доступности.	С	При обучении больных физическим упражнениям осуществляется с помощью зрительного восприятия (показа). Показ физических упражнений делает словесное объяснение инструктора более понятным и помогает больному правильно выполнять упражнения.
4	Принцип наглядности.	Д	Осуществляется на основании оценки врачом или методистом ЛФК уровня физической подготовленности больного и клинического течения болезни.

### Задания на установление соответствия

#### 1. Соотнесите компоненты механизмов лечебного действия физических упражнений с их правильными характеристиками:

Компоненты		Характеристика	
1	Механизмы нормализации функций.	А	Заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Тонизирующее действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы опорно-двигательному аппарату, одновременно влияет на центры вегетативной нервной системы, возбуждая их.
2	Механизмы формирования компенсации.	В	Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы

			регенерации в организме. Улучшение трофических процессов под воздействием физических упражнений протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов.
3	Тонизирующее влияние физических упражнений.	С	В процессе лечения и реабилитации больных действие физических упражнений проявляется в формировании компенсаций. <i>Компенсация - это временное или постоянное замещение нарушенных функций.</i> Нарушения функции при травмах и заболеваниях возмещаются тем, что изменяется или усиливается функция поврежденного органа или других органов и систем, замещая или выравнивая нарушенную функцию.
4	Трофическое действие физических упражнений.	Д	Нормализация функций - это восстановление функций как отдельного поврежденного органа, так и организма в целом под влиянием физических упражнений. Для полной реабилитации недостаточно восстановить строение поврежденного органа - необходимо также нормализовать его функции и наладить регуляцию всех процессов в организме. Физические упражнения помогают восстановить моторно-висцеральные связи, которые оказывают нормализующее действие на регуляцию функций организма.

**2. Соотнесите компоненты физических упражнений, применяемых в ЛФК с их правильными характеристиками:**

Компоненты		Характеристика	
1	Идеомоторные упражнения	А	Представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений, разделенных на элементы.
2	Упражнения на тренажерах	В	... используются в ЛФК (особенно на больничном этапе). Выполняемые мысленно, они не только вызывают слабое сокращение мышц, но и улучшают их функциональное

			состояние, оказывают трофическое действие. Эти упражнения применяются при параличах и парезах, при длительной иммобилизации, когда больной не может активно выполнять упражнения.
3	Гимнастические упражнения	С	Больному предлагается сокращать и расслаблять мышцы иммобилизованного сустава при мысленном представлении выполняемого движения. Эти упражнения применяются при иммобилизации конечностей для профилактики атрофии мышц, улучшения в них кровообращения и обмена веществ (например, при наложении гипсовой повязки на бедро и коленный сустав больной активно сокращает четырехглавую мышцу бедра, не производя движений в коленном суставе, и т.п.
4	Изометрические (статические) упражнения.	Д	..... находят все большее применение в ЛФК при реабилитации больных и инвалидов. Использование тренажеров позволяет точно дозировать нагрузку и развивать необходимые физические качества: выносливость, силу мышц и др.

**3. Соотнесите компоненты форм проведения ЛФК с их правильными характеристиками:**

Формы		Характеристика	
1	Лечебная дозированная ходьба.	А	Для больного организма - это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переходу организма из состояния сна-торможения к активному бодрствованию.
2	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	В	Является основной формой проведения занятий в ЛФК для восстановления функций поврежденного органа и организма в целом.
3	Лечебная гимнастика (ЛГ).	С	Проводятся больными, сознательно относящимися к выполнению упражнений, умеющими правильно их выполнять.

4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	D	Применяется для нормализации походки после травм и заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, при нарушениях обмена веществ, а также для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
---	---	---	--

### Задания открытого типа

1. Перечислите основные приемы лечебного классического массажа.
2. На какие виды подразделяются дыхательные упражнения в ЛФК.
3. Назовите основные средства лечебной физической культуры.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	3	1	1-В 2-Д 3-А 4-С	1	1-Д 2-С 3-А 4-В
2	3	2	1,2,4,5,8,9, 11	2	1-В 2-Д 3-А 4-С
3	3	3	1-В 2-А 3-Д 4-С	3	1-Д 2-А 3-В 4-С
<b>Задания открытого типа</b>					
1	1: Основные приемы лечебного массажа – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.				
2	2: Группа дыхательных упражнений расчленяется на три вида: статические, динамические и специальные.				

<b>3</b>	<p>1: Средства лечебной физической культуры</p> <p>Основными средствами в лечебной физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения;</li> <li>- природные факторы (солнце, воздух, вода);</li> <li>- лечебный массаж;</li> <li>- двигательный режим.</li> </ul>
----------	---

**ПКС-1 Способен проектировать содержание тренировочных мероприятий и осуществлять руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов**

**Б1.В.01.13 Лечебная физическая культура и массаж**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

**1. К средствам лечебной физкультуры относят:**

- 1) макробиотическая диета, комплекс кардио
- 2) баночный и спортивный массаж
- 3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
- 4) иммобилизация, лечебные блокады

**2. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:**

- 1) болезней пищеварительной системы
- 2) режима дня
- 3) двигательного режима, назначенного врачом
- 4) продолжительности упражнения и нагрузки

**Задания на установление последовательности**

**1. Соотнесите приемы массажа с их задачами:**

1	Растирание	А	Расслабление мышц
2	Вибрация	В	Усиление сократительной функции мышц
3	Поглаживание	С	Повышение эластичности и сократительной способности мышц
4	Разминание	D	Стимуляция двигательной активности

**2. Двигательные режимы:**

- 1.пассивный постельный;
- 2.активный постельный;
- 3.пассивный полупостельный;

4. полупостельный;
5. палатный;
6. полупалатный;
7. палатный тренирующий;
8. общий;
9. щадяще-тренирующий;
10. свободно-тренирующий;
11. тренирующий.

### Задания на установление соответствия

#### 1. Соотнесите компоненты механизмов лечебного действия физических упражнений с их правильными характеристиками:

Компоненты		Характеристика	
1	Механизмы нормализации функций.	А	Заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Тонизирующее действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы опорно-двигательному аппарату, одновременно влияет на центры вегетативной нервной системы, возбуждая их.
2	Механизмы формирования компенсации.	В	Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме. Улучшение трофических процессов под воздействием физических упражнений протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов.
3	Тонизирующее влияние физических упражнений.	С	В процессе лечения и реабилитации больных действие физических упражнений проявляется в формировании компенсаций. <i>Компенсация - это временное или постоянное замещение нарушенных функций.</i> Нарушения функции при травмах и заболеваниях возмещаются тем, что изменяется или усиливается функция поврежденного органа или других органов и систем, замещая или

			выравнивая нарушенную функцию.
4	Трофическое действие физических упражнений.	Д	Нормализация функций - это восстановление функций как отдельного поврежденного органа, так и организма в целом под влиянием физических упражнений. Для полной реабилитации недостаточно восстановить строение поврежденного органа - необходимо также нормализовать его функции и наладить регуляцию всех процессов в организме. Физические упражнения помогают восстановить моторно-висцеральные связи, которые оказывают нормализующее действие на регуляцию функций организма.

**2. Соотнесите компоненты физических упражнений, применяемых в ЛФК с их правильными характеристиками:**

Компоненты		Характеристика	
1	Идеомоторные упражнения	А	Представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений, разделенных на элементы.
2	Упражнения на тренажерах	В	... используются в ЛФК (особенно на больничном этапе). Выполняемые мысленно, они не только вызывают слабое сокращение мышц, но и улучшают их функциональное состояние, оказывают трофическое действие. Эти упражнения применяются при параличах и парезах, при длительной иммобилизации, когда больной не может активно выполнять упражнения.
3	Гимнастические упражнения	С	Больному предлагается сокращать и расслаблять мышцы иммобилизованного сустава при мысленном представлении выполняемого движения. Эти упражнения применяются при иммобилизации конечностей для профилактики атрофии мышц, улучшения в них кровообращения и обмена веществ (например, при наложении гипсовой повязки на бедро и

			коленный сустав больной активно сокращает четырехглавую мышцу бедра, не производя движений в коленном суставе, и т.п.
4	Изометрические (статические) упражнения.	D	..... находят все большее применение в ЛФК при реабилитации больных и инвалидов. Использование тренажеров позволяет точно дозировать нагрузку и развивать необходимые физические качества: выносливость, силу мышц и др.

### Задания открытого типа

1. Перечислите основные приемы лечебного классического массажа.
2. На какие виды подразделяются дыхательные упражнения в ЛФК.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	3	<b>1</b>	1-В 2-D 3-А 4-С	<b>1</b>	1-D 2-С 3-А 4-В
<b>2</b>	3	<b>2</b>	1,2,4,5,8,9, 11	<b>2</b>	1-В 2-D 3-А 4-С
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	1: Основные приемы лечебного массажа – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.				
<b>2</b>	2: Группа дыхательных упражнений расчленяется на три вида: статические, динамические и специальные.				

**ПКС-2 Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности**

**Б1.В.01.13 Лечебная физическая культура и массаж**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Какова характерная особенность метода ЛФК?**

- 1) использование лечебного массажа
- 2) использование специальных исходных положений
- 3) использование физических упражнений
- 4) использование физиотерапевтического лечения

**2. Три основных варианта дозировки нагрузок:**

- 1) тренирующие, тонизирующие, лечебные
- 2) постоянные, временные, статические
- 3) динамические, сосредоточенные, лечебные
- 4) лечебные, постоянные, временные

**Задания на установление последовательности**

**1. Соотнесите общие требования (принципы) к методике применения физических упражнений в ЛФК с их правильными характеристиками:**

Принципы		Характеристика	
1	Принцип сознательности и активности.	А	Методика применения физических упражнений в каждом конкретном случае зависит от диагноза, стадии заболевания, функциональных возможностей, индивидуальных особенностей больного (уровня его физической подготовленности, возраста, профессии, наличия сопутствующих заболеваний).
2	Принцип индивидуального подхода.	В	Только сознательное и активное участие самого больного в процессе лечения создает у него необходимый эмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность применения ЛФК.
3	Принцип доступности.	С	При обучении больных физическим упражнениям осуществляется с помощью зрительного восприятия (показа). Показ физических упражнений делает словесное объяснение инструктора более понятным и помогает

			больному правильно выполнять упражнения.
4	Принцип наглядности.	Д	Осуществляется на основании оценки врачом или методистом ЛФК уровня физической подготовленности больного и клинического течения болезни.

**2. Соотнесите общие требования (принципы) к методике применения физических упражнений в ЛФК с их правильными характеристиками:**

Принципы		Характеристика	
1	Принцип цикличности.	А	Является основой лечебно-восстановительной тренировки в период реабилитации, который длится порой несколько месяцев и даже лет.
2	Принцип регулярности.	В	Постепенное увеличение физической нагрузки - по объему, интенсивности, количеству выполняемых упражнений, числу повторений, степени сложности упражнений.
3	Принцип постепенности.	С	Применение физических упражнений - ежедневно или несколько раз в день, дробными дозами.
4	Принцип систематичности.	Д	Чередование в процессе занятий работы и отдыха.

**Задания на установление соответствия**

**1. Соотнесите компоненты форм проведения ЛФК с их правильными характеристиками:**

Формы		Характеристика	
1	Лечебная дозированная ходьба.	А	Для больного организма - это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переходу организма из состояния сна-торможения к активному бодрствованию.
2	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	В	Является основной формой проведения занятий в ЛФК для восстановления функций поврежденного органа и организма в целом.
3	Лечебная гимнастика (ЛГ).	С	Проводятся больными, сознательно относящимися к выполнению упражнений, умеющими правильно их выполнять.

4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Д	Применяется для нормализации походки после травм и заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, при нарушениях обмена веществ, а также для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
---	---	---	--

**2. Соотнесите компоненты форм проведения ЛФК с их правильными характеристиками:**

Формы		Характеристика	
1	Массовые формы оздоровительной физической культуры.	А	Разновидность дозированной ходьбы с постепенными подъемами и спусками на специальных маршрутах. Применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при нарушениях обмена веществ, при травматических поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.
2	Дозированное восхождение (терренкур).	В	Являются не только средствами ЛФК (как разновидности физических упражнений), но и самостоятельной формой проведения занятий. Способствуют дальнейшей тренировке функций поврежденного органа и организма в целом, а также повышению уровня работоспособности выздоравливающих. Применяются индивидуально, с учетом показаний и противопоказаний, в соответствующей дозировке. Широко используются для реабилитации спортсменов, людей молодого и среднего возрастов.
3	Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.	С	Сюда относятся элементы спортивных игр, ближний туризм, элементы спорта, экскурсии, массовые физкультурные выступления и праздники. Применяются в период окончательного выздоровления для тренировки всех органов и систем организма; подбираются индивидуально. Используются не только с лечебной и реабилитационной, но и с профилактической целью (особенно в группах здоровья и на занятиях с людьми

			пожилого возраста).
--	--	--	---------------------

### Задания открытого типа

1. Назовите основные средства лечебной физической культуры.
2. Функция трудотерапии при восстановлении утраченного здоровья.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	3	<b>1</b>	1-B 2-A 3-D 4-C	<b>1</b>	1-D 2-A 3-B 4-C
2	1	<b>2</b>	1-D 2-C 3-B 4-A	<b>2</b>	1-C 2-A 3-B
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	1: Средства лечебной физической культуры Основными средствами в лечебной физической культуре являются: - физические упражнения; - природные факторы (солнце, воздух, вода); - лечебный массаж; - двигательный режим.				
<b>2</b>	2: Под трудотерапией понимается восстановление нарушенных функций с помощью избирательно подобранных трудовых процессов.				