

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по профессиональному модулю**

**ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**РАБОТЫ С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**  
**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**МДК.01.03 «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# 1. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Тестовые задания по дисциплине «Лечебная физическая культура»

**Тема:** Лечебная физическая культура для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**1. Основным противопоказанием к назначению ЛФК в острой стадии инфаркта миокарда является:**

- а) Стабильный ритм сердца
- б) Артериальная гипотензия (90/50 мм рт. ст. и ниже)
- в) Отсутствие влажных хрипов в легких
- г) Нормальная температура тела

**2. При гипертонической болезни сердца основной задачей ЛФК в начальных стадиях является:**

- а) Тренировка скоростно-силовых качеств
- б) Нормализация сосудистых реакций на физическую и эмоциональную нагрузку
- в) Развитие максимальной выносливости
- г) Обучение сложным гимнастическим элементам

**3. Какое из перечисленных средств ЛФК является наиболее адекватным для регулирования величины физической нагрузки у кардиологических больных?**

- а) Изменение количества повторений упражнения
- б) Изменение исходного положения (лежа, сидя, стоя)
- в) Использование упражнений на скорость
- г) Введение соревновательных элементов

**4. Основным клиническим проявлением ХОБЛ, определяющим тактику ЛФК, является:**

- а) Кровохарканье
- б) Продуктивный кашель с гнойной мокротой
- в) Стридорозное дыхание
- г) Прогрессирующая одышка, связанная с ограничением скорости воздушного потока

**5. Абсолютным противопоказанием к занятиям ЛФК при ХОБЛ является:**

- а) Наличие одышки в покое
- б) Дыхательная недостаточность III степени
- в) Наличие кашля с мокротой
- г) Снижение толерантности к физической нагрузке

**6. Величину физической нагрузки во время занятия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы НЕЛЬЗЯ оценить с помощью:**

- а) Частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- б) Артериального давления (АД)
- в) Росто-весового индекса
- г) Субъективных ощущений (одышка, усталость)

**7. Какая из перечисленных классификаций ХОБЛ является основной для определения тактики ведения пациента, включая ЛФК?**

- а) По фазе заболевания (обострение, ремиссия)
- б) По клинической форме (бронхитическая, эмфизематозная)
- в) По степени тяжести (GOLD 1-4), основанная на объеме форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1)
- г) По наличию осложнений

**8. Основным средством ЛФК, направленным на тренировку дыхательной мускулатуры и улучшение бронхиальной проходимости при ХОБЛ, является:**

- а) Бег на короткие дистанции
- б) Дыхательная гимнастика, в том числе с удлиненным выдохом
- в) Силовые упражнения для мышц плечевого пояса
- г) Упражнения на гибкость

**9. К показаниям для назначения ЛФК при инфаркте миокарда относится:**

- а) Острая сердечная недостаточность
- б) Рецидивирующее течение инфаркта
- в) Стабилизация общего состояния (нормальная температура, отсутствие болей, стабильные показатели ЭКГ)
- г) Выраженная синусовая тахикардия (ЧСС > 110 уд/мин)

**10. При ХОБЛ для улучшения отхождения мокроты и дренажа бронхов применяют:**

- а) Задержки дыхания на вдохе
- б) Постуральный дренаж (позиционирование) и перкуссионный массаж
- в) Натуживание
- г) Упражнения с резким повышением внутрибрюшного давления

### **Критерии оценивания:**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица). *(располагается непосредственно после тестовых заданий)*

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	Балл (зачет/незачет)	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80-100	зачет	5	отлично
65-79		4	хорошо
50-64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачет	2	неудовлетворительно

### **Тема «Лечебная физическая культура лиц с хроническим заболеваниями опорно-двигательного аппарата»**

Основной задачей ЛФК в подострой стадии артрита крупных суставов является:

- а) Увеличение амплитуды движений в суставе и борьба с атрофией мышц
- б) Создание покоя пораженному суставу
- в) Тренировка силовой выносливости
- г) Выполнение упражнений с отягощением

2. При сколиозе II степени основной акцент в занятиях ЛФК делается на:

- а) Симметричные упражнения для укрепления мышечного корсета
- б) Дыхательные упражнения
- в) Асимметричные корригирующие упражнения
- г) Упражнения на развитие гибкости позвоночника

3. Какое из перечисленных упражнений является наиболее адекватным для начального этапа ЛФК при артрозе коленного сустава (гонартрозе)?
- а) Глубокие приседания
  - б) Бег по твердой поверхности
  - в) Изометрическое напряжение четырехглавой мышцы бедра и сгибательно-разгибательные движения в коленном суставе с малой амплитудой
  - г) Прыжки на скакалке
4. При нарушении осанки по типу сутулой спины (кифотическая осанка) ключевой задачей ЛФК является:
- а) Укрепление мышц спины и растягивание грудных мышц
  - б) Укрепление грудных мышц
  - в) Укрепление мышц брюшного пресса
  - г) Растягивание мышц спины
5. В острой стадии бурсита локтевого сустава методика ЛФК предполагает:
- а) Активные движения в суставе для предотвращения контрактур
  - б) Покой для пораженной конечности, возможны упражнения для дистальных отделов (кисть, пальцы)
  - в) Силовой массаж области сустава
  - г) Интенсивные движения с полной амплитудой
6. При артрозах (остеоартрозах) крупных суставов противопоказаны:
- а) Дыхательные упражнения
  - б) Упражнения с ударной осевой нагрузкой на сустав (бег, прыжки)
  - в) Изометрические упражнения для околоуставных мышц
  - г) Плавание и упражнения в воде
7. Основным средством ЛФК, используемым для формирования мышечного корсета при сколиозе, является:
- а) Пассивная разработка суставов
  - б) Лечебная гимнастика
  - в) Тракционная терапия (вытяжение)
  - г) Иглорефлексотерапия
8. В стадии ремиссии хронического артрита для повышения стабильности сустава применяют:
- а) Продолжительную иммобилизацию
  - б) Упражнения, укрепляющие мышцы, окружающие сустав
  - в) Упражнения на расслабление без движения
  - г) Интенсивные маховые движения
9. При S-образном сколиозе грудного и поясничного отделов дыхательные упражнения направлены преимущественно на:
- а) Увеличение подвижности ребер на стороне грудного искривления
  - б) Увеличение подвижности ребер на стороне поясничного искривления
  - в) Увеличение подвижности ребер на стороне вогнутости грудного искривления
  - г) Задержку дыхания

10. В подострой стадии бурсита для восстановления функции сустава применяют:

а) Активный отдых

б) Постепенное введение активных движений в суставе с малой амплитудой,

изометрические напряжения мышц

в) Упражнения с максимальным отягощением

г) Пассивные движения через боль

### **Критерии оценивания:**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам тестирования производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица). *(располагается непосредственно после тестовых заданий)*

Процент результативности (правильных ответов), %	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	Балл (зачет/незачет)	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80-100	зачет	5	отлично
65-79		4	хорошо
50-64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачет	2	неудовлетворительно

## **Примерное содержание контрольных работ по дисциплине «Лечебная физическая культура»**

1. Задачи и противопоказания к назначению ЛФК в постинфарктном периоде (период стационарного лечения).
2. Охарактеризуйте методику ЛФК при гипертонической болезни сердца на амбулаторном (поликлиническом) этапе. Каковы особенности дыхательных упражнений?
3. Специфика проведения физических тренировок при ишемической болезни сердца (ИБС). Назовите критерии допустимой физической нагрузки (по пульсу, субъективным ощущениям).
4. Особенности использования ЛФК у больных, перенесших аортокоронарное шунтирование (АКШ) или стентирование, на раннем послеоперационном этапе.
5. Задачи и особенности методики ЛФК при хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) в стадии ремиссии. Объясните значение дренажных упражнений.
6. Сравните методику ЛФК в остром периоде пневмонии и в периоде выздоровления (по целям, средствам и методам).
7. Роль дыхательной гимнастики в комплексном лечении острого бронхита. Опишите технику выполнения вибрационного массажа.
8. Каковы цели и задачи ЛФК при дыхательной недостаточности, развившейся на фоне заболеваний дыхательной системы?
9. Классификация и общие принципы применения ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (на примере перелома костей конечности).
10. Дайте сравнительную характеристику целей и методик ЛФК при артрозах и артритах (в фазе ремиссии и обострения).
11. Опишите тактику ЛФК при бурсите локтевого или коленного сустава на разных стадиях заболевания (острый, подострый периоды, период восстановления).
12. Задачи и противопоказания к проведению ЛФК в раннем послеоперационном периоде после эндопротезирования тазобедренного сустава.
13. Средства и методы лечебной физической культуры после эндопротезирования коленного сустава
14. Средства и методы лечебной физической культуры после эндопротезирования плечевого сустава
15. Средства и методы лечебной физической культуры после перелома плечевой кости

### **Критерии оценки письменной контрольной работы**

2 балла – тема работы не раскрыта. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент не может конкретизировать обобщённые знания, отсутствует умение сделать вывод.

3 балла – тема раскрыта в основном, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты или незначительные ошибки в объяснении основных положений. Отсутствуют конкретные примеры, нет вывода.

4 балла – тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Демонстрируется умение конкретизировать обобщённые знания,

делать вывод. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента.

5 баллов – тема раскрыта полностью, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Тезисы работы формулируются в терминах науки, изложены литературным языком, логичны, доказательны, демонстрируют авторскую позицию студента, дополнены практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности.

**Темы рефератов по дисциплине  
«Лечебная физическая культура»**

**Тема : ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

1. Роль и методика ЛФК в комплексной реабилитации пациентов после инфаркта миокарда.
2. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни: задачи, средства и методы дозирования нагрузки.
3. Специфика применения физических тренировок при ишемической болезни сердца (ИБС) в условиях поликлиники.

**Тема: ЛФК при заболеваниях дыхательной системы**

4. ЛФК как основной метод реабилитации при Хронической Обструктивной Болезни Легких (ХОБЛ).
5. Дыхательная гимнастика и дренажные положения в лечении пациентов с бронхолегочными заболеваниями.

**Тема: ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата**

6. Лечебная физическая культура при деформирующем остеоартрозе крупных суставов.
7. Сравнительная характеристика методик ЛФК при артритах и артрозах в фазе ремиссии и обострения.
8. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при сколиозах и нарушениях осанки у детей и подростков.
9. Этапы и методики ЛФК после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов.
10. Система реабилитации с помощью ЛФК после ампутации нижних конечностей.

**Критерии оценивания рефератов:**

**оценка 2 (неудовлетворительно)** – реферат структурирован, оформление не соответствует требованиям, использовано менее 5 источников литературы, заключение отсутствует. Объем – менее 8 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы реферата, верного ответа нет.

**оценка 3 (удовлетворительно)** – реферат структурирован, оформление частично не соответствует требованиям, содержит не менее 5 иллюстраций, использовано не менее 8 источников литературы, сделано обобщающее заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, ответы неразвернутые, неполные.

**оценка 4 (хорошо)** – реферат структурирован, оформление соответствует требованиям, использовано не менее 12 источников литературы, сделано авторское заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, 2 развернутых, верных ответа. Реферат сопровождается презентацией, не менее 8 слайдов.

**оценка 5 (отлично)** – реферат структурирован, оформление соответствует требованиям, использовано не менее 17 источников литературы, сделано авторское заключение. Объем – не менее 15 страниц. При ответе на 3 вопроса, касательно темы доклада, 3 развернутых, верных ответа. Реферат сопровождается презентацией, не менее 12 слайдов.

## 2. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Лечебная физическая культура»

1. Дайте определение ишемической болезни сердца (ИБС). Раскройте этиологию и патогенез.
2. Назовите основные задачи ЛФК в постинфарктном периоде на этапе стационарной реабилитации.
3. Перечислите абсолютные и относительные противопоказания к назначению ЛФК при инфаркте миокарда.
4. Опишите методику ЛФК при гипертонической болезни I и II стадии.
5. Каковы методы регулирования физической нагрузки во время занятия ЛФК с кардиологическим пациентом? (по пульсу, АД, шкале Борга).
6. Охарактеризуйте особенности санаторного этапа реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.
7. Дайте определение ХОБЛ. Опишите классификацию по степени тяжести (GOLD).
8. Назовите основные задачи ЛФК при ХОБЛ в стадии ремиссии.
9. Перечислите и охарактеризуйте средства ЛФК, применяемые при ХОБЛ (дыхательная гимнастика, дренажные упражнения и т.д.).
10. В чем заключается техника выполнения постурального дренажа?
11. Назовите противопоказания к проведению занятий ЛФК при тяжелой форме ХОБЛ.
12. Какова роль дыхательной гимнастики с удлиненным выдохом в улучшении функции внешнего дыхания?
13. Опишите тактику применения ЛФК при остром и подостром бурсите локтевого или коленного сустава.
14. Каковы основные цели и задачи ЛФК при сколиозе I-II степени у подростков?
15. В чем заключаются различия в методике ЛФК при артрозах и артритах в фазе обострения и ремиссии?
16. Дайте характеристику корригирующим упражнениям, применяемым при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости (сутулость, кругло-вогнутая спина).
17. Назовите противопоказанные упражнения при деформирующем остеоартрозе коленного сустава (гонартрозе).
18. Перечислите основные задачи ЛФК в раннем послеоперационном периоде после эндопротезирования тазобедренного сустава.
19. Опишите комплекс профилактических мероприятий (в том числе средствами ЛФК) для предупреждения вывиха эндопротеза тазобедренного сустава.
20. В чем состоят особенности методики ЛФК при эндопротезировании коленного сустава по сравнению с тазобедренным?
21. Назовите этапы физической реабилитации после ампутации нижней конечности.
22. Каковы задачи и средства ЛФК в подготовительном периоде перед протезированием после ампутации?
23. Охарактеризуйте должностные обязанности инструктора ЛФК и инструктора-методиста ЛФК. В чем их основное различие?
24. Что такое Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ)? Какова ее роль в планировании реабилитации?

25. Каковы основные положения Приказа Минздрава России № 787н "Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации" применительно к работе инструктора ЛФК?
26. Как Приказ Минздрава России № 788н "Об утверждении номенклатуры медицинских услуг" регламентирует деятельность по ЛФК?
27. Что такое междисциплинарная команда специалистов в медицинской реабилитации и какова роль инструктора ЛФК в ее работе?
28. Назовите основные требования к квалификации (образование, навыки) для должности «инструктор ЛФК».
29. Какая документация ведется инструктором ЛФК в медицинской организации? (Например, карта реабилитации).
30. Как оценивается эффективность реабилитационных мероприятий, проводимых инструктором ЛФК, на основе МКФ?

**Критерии оценивания (для зачета):**

**зачтено** - дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**незачтено** - дан неполный и неразвернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены грубые ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.