

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Физическая реабилитация и оздоровительные технологии

УТВЕРЖДАЮ


и.о.заведующий
кафедрой,
ст.преподаватель
Мазур Е.А.

«19»  2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Лечебная физическая культура»

на 2024/2025 учебный год

Направление подготовки

7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль подготовки:

«Физическая реабилитация»

квалификация выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

набор 2022 г

Разработал

старший преподаватель

Чебан И.Б.

Тирасполь, 2024

Государственное образовательное учреждение

«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физическая реабилитация и оздоровительные технологии

Итоговый тест к экзамену

Выберите только один правильный ответ

1.Какова основная цель лечебной физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.повышение массы тела
- 2.укрепление иммунной системы
- 3.восстановление и улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы посредством дозированных физических нагрузок

2. Какой из следующих видов физической активности чаще всего рекомендуется пациентам с заболеваниями сердца на начальном этапе реабилитации?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.прыжки на скакалке
- 2.ходьба в медленном темпе с постепенным увеличением длительности и интенсивности, контролируемая врачом или инструктором ЛФК
- 3.подъем по лестнице с грузом

3. Какое основное правило нужно соблюдать при выполнении упражнений ЛФК при заболеваниях сердца?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.упражнения выполняются после еды

2.физическая нагрузка должна быть дозированной, индивидуально подобранной и контролироваться специалистом

3.делать упражнения до ощущения боли

4. Какие изменения в самочувствии являются показанием к немедленному прекращению ЛФК-занятий при сердечно-сосудистых заболеваниях?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.легкая потливость

2.чувство жажды

3.появление боли в области сердца, головокружение, одышка или резкое ухудшение общего состояния во время занятий

5. В какой фазе реабилитации чаще всего применяется ЛФК после инфаркта миокарда?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.во второй фазе реабилитации, которая проводится амбулаторно под контролем специалистов и направлена на восстановление физической активности и профилактику осложнений

2.только в стационаре

3. через год после инфаркта

6. Какова основная цель ЛФК при заболеваниях органов дыхания?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.развитие силы мышц рук

2.повышение выносливости ног

3.улучшение вентиляции легких, повышение дренажной функции бронхов и укрепление дыхательной мускулатуры

7. Какой тип дыхательных упражнений наиболее эффективен при хронических бронхитах и бронхиальной астме?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1.упражнения на растяжку

- 2.диафрагмальное дыхание с удлинённым выдохом и акцентом на постепенное очищение бронхов от слизи
- 3.прыжки на месте

8. Когда лучше всего проводить занятия ЛФК при заболеваниях дыхательной системы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.сразу после еды
- 2.перед сном
- 3.через 1–1,5 часа после еды, в хорошо проветриваемом помещении при стабильном самочувствии пациента

9. Что обязательно должно учитываться при разработке комплекса ЛФК для больного с пневмонией?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.цвет глаз пациента
- 2.стадия заболевания, общее состояние пациента, наличие осложнений и индивидуальная переносимость физической нагрузки
- 3.предпочтения в спорте

10. Какая физическая активность может быть рекомендована в период восстановления после острого заболевания дыхательной системы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.бег на длинные дистанции
- 2.работа с тяжелыми гантелями
- 3.умеренные аэробные нагрузки, дыхательная гимнастика и упражнения на растяжку, адаптированные под состояние пациента

11. Какова основная задача ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.увеличить мышечную массу
- 2.стимулировать моторику желудочно-кишечного тракта, улучшить кровообращение в брюшной полости и нормализовать пищеварение
- 3.повысить уровень сахара в крови

12. В какое время лучше всего проводить занятия ЛФК при заболеваниях ЖКТ?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. через 1,5–2 часа после приёма пищи в спокойной обстановке, исключая резкие движения и нагрузки на пресс
2. сразу после еды
3. перед приёмом пищи

13. Что нужно учитывать при назначении ЛФК пациенту с язвенной болезнью желудка в стадии ремиссии?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. группу крови пациента
2. стадию заболевания, наличие болей, общее состояние организма и переносимость физических упражнений с акцентом на расслабление и дыхание
3. его любимые виды спорта

14. Какой эффект оказывает регулярное выполнение ЛФК при хроническом гастрите?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. замедляет сердцебиение
2. увеличивает выработку адреналина
3. способствует улучшению пищеварения, снижению застойных явлений и нормализации секреторной и моторной функции желудка

15. Какова основная цель ЛФК при обменных нарушениях, таких как ожирение или сахарный диабет?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. нормализация обмена веществ, снижение массы тела, улучшение чувствительности тканей к инсулину и укрепление сердечно-сосудистой системы
2. увеличение аппетита
3. повышение мышечной массы

16. Какой тип физической активности особенно полезен при ожирении и диабете 2 типа?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. кратковременные силовые тренировки

- 2.регулярные аэробные нагрузки средней интенсивности (ходьба, плавание, езда на велосипеде), способствующие сжиганию калорий и улучшению обмена веществ
- 3.работа с тяжёлыми весами

17. Что необходимо учитывать при разработке ЛФК-программы для пациента с сахарным диабетом?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.уровень сахара в крови до и после нагрузки, наличие осложнений, стадия заболевания и общее физическое состояние пациента
- 2.цвет спортивной одежды
- 3.любимые упражнения пациента

18. Какова основная цель ЛФК при сколиозе у детей и подростков?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.развить силу рук
- 2.повысить выносливость
- 3.коррекция осанки, укрепление мышечного корсета, выравнивание позвоночника и предотвращение прогрессирования деформации

19. Какие упражнения противопоказаны при выраженном сколиозе?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.упражнения на растяжку
- 2.асимметричные упражнения с большой амплитудой и нагрузкой на позвоночник, а также резкие повороты и прыжки
- 3.покойная ходьба

20. Какой основной принцип учитывается при составлении комплекса ЛФК для плоскостопия?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.упражнения для рук
- 2.развитие гибкости
- 3.крепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы и улучшение координации при ходьбе и стоянии