

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.02.2025 10:09:14
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов имени
Патриса Лумумбы» (РУДН)**

Медицинский институт

(наименование основного учебного подразделения)

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(ПРАКТИКЕ)**

Клиническая практика (Физиотерапия)

(наименование дисциплины (практики))

**Оценочные материалы рекомендованы МССН для направления подготовки/
специальности:**

31.08.78 ФИЗИЧЕСКАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

(код и наименование направления подготовки/ специальности)

**Освоение дисциплины (практики) ведется в рамках реализации основной
профессиональной образовательной программы (ОП ВО, профиль/
специализация):**

ФИЗИЧЕСКАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

(направленность (профиль) ОП ВО)

Москва, 2025

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)

Контроль знаний

Текущий контроль знаний и успешности освоения учебной программы в условиях очного обучения проводится в виде устного опроса или компьютерного тестирования во время проведения практических занятий.

Рубежный контроль знаний проводится не реже одного раза в семестр. Проводится путем тестового контроля, дополняемого по усмотрению преподавателя устным собеседованием. В процессе рубежного контроля ординатор должен показать свои знания по пройденным разделам дисциплины, навыки и умения. Также осуществляется контроль за посещением лекций и практических занятий. Оценка знаний производится по системе зачет/незачет, при проведении тестирования оценка «зачет» выставляется при правильном ответе на 70% и более вопросов.

Ординатор, полностью выполнивший учебный план дисциплины, допускается к итоговой аттестации по дисциплине. Итоговая аттестация проводится путем устного собеседования и компьютерного тестирования: ординатору предлагается тест, содержащий 100 вопросов по основным темам дисциплины с вариантами ответов, тест считается успешно сданным при правильном ответе на 70% и более вопросов.

Балльная структура оценки:

1. Выполнение учебного плана по дисциплине: посещение практических занятий и лекций; изучение тем, рекомендованных для самостоятельного изучения; результаты текущего и рубежного контроля знаний – до 30 баллов.
2. Посещение специализированных обществ, участие в работе научного семинара – до 10 баллов.
3. Итоговое устное собеседование – до 40 баллов.
4. Итоговое тестирование – до 20 баллов.

Перечень оценочных средств

Соответствие систем оценок (используемых ранее оценок итоговой академической успеваемости, оценок ECTS и балльно-рейтинговой системы (БРС) оценок успеваемости)

Баллы БРС	Традиционные оценки в РФ	Баллы для перевода оценок	Оценки	Оценки ECTS
86 - 100	5	95 - 100	5+	A
		86 - 94	5	B
69 - 85	4	69 - 85	4	C
51 - 68	3	61 - 68	3+	D
		51 - 60	3	E
0 - 50	2	31 - 50	2+	FX
		0 - 30	2	F

Описание оценок ECTS

А “Отлично” - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

В “Очень хорошо” - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

С “Хорошо” - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Д “Удовлетворительно” - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Е “Посредственно” - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

FX “Условно неудовлетворительно” - теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

F “Безусловно неудовлетворительно” - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Фонд оценочных средств

В качестве примера приведен перечень контрольных вопросов для итогового собеседования:

1. Что такое лечебная физкультура (ЛФК) и какова её роль в восстановлении здоровья пациента?
2. Какие основные задачи ставит ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?
3. Назовите основные принципы лечебной физкультуры, применяемой в реабилитации.

4. Какую роль играет индивидуализация упражнений в лечебной физкультуре? Почему важно учитывать состояние пациента при составлении программы упражнений?
5. Какие типы упражнений наиболее эффективны при остеохондрозе позвоночника?
6. Что такое дозированная нагрузка в ЛФК и как правильно её регулировать?
7. Каковы особенности применения ЛФК в реабилитации после травм и хирургических операций на суставы и кости?
8. В чем заключается важность дыхательных упражнений в лечебной физкультуре? Как они могут быть полезны при заболеваниях дыхательной системы?
9. Какие формы ЛФК применяются в санаторно-курортных условиях, и чем они отличаются от упражнений, проводимых в условиях лечебных учреждений?
10. Как ЛФК помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? Приведите примеры упражнений для пациентов с гипертонией или ишемической болезнью сердца.
11. Анатомия и физиология движения. Нервные сплетения, зоны иннервации. Основы артрологии и миологии. Принципы соматической иннервации;
12. Основные механизмы действия физических упражнений на организм здорового и больного человека. Повседневная двигательная активность и энерготраты здоровых детей и взрослых;
13. Клинические аспекты двигательной активности детей и взрослых. Особенности реакции органов и систем организма пожилых людей на физическую нагрузку;
14. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней, гипер- и гипотонической болезни, атеросклерозе сосудов, при заболеваниях органов дыхания;
15. Лечебная физическая культура у детей с остаточными явлениями послеродовой травмы, у детей и подростков при ревматизме, заболеваниях органов дыхания;
16. Лечебная физическая культура у детей при ортопедической патологии. Двигательная активность и профилактика заболеваний детей, подростков и взрослых. Лечебная гимнастика и массаж у детей раннего возраста;
17. Особенности применения физических упражнений и других средств лечебной физической культуры в неврологической практике лечебной физкультуры при острой недостаточности мозгового кровообращения, при параличах и парезах органического происхождения;
18. Основные принципы дозированной тренировки физическими упражнениями (ЛФК)
19. Классификация средств, форм и методов ЛФК
20. Гидрокинезотерапия. Преимущества.
21. Механотерапия. Классификация механотерапевтических аппаратов. Механотерапевтические аппараты с БОС.

22. Основные задачи механотерапии. Роботизированная механотерапия.
23. Общие противопоказания к ЛФК. Особенности проведения ЛФК у пациентов пожилого возраста.
24. Цель ЛФК при постельном режиме.
25. Массаж. Определение. Классификация массажа (по назначению, по методике, по технике). Основные приёмы массажа.
26. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему, на нервную систему, на кожу и подкожную клетчатку, на мышечную систему и суставной аппарат
27. Абсолютные и временные противопоказания к массажу
28. Интересный (запомнившийся) клинический случай из Вашей практики
29. Оценка показателей кардиореспираторной системы с помощью функциональных проб (велозергометрия, тредмил тест с газоанализатором и без него)

Ситуационные задачи

В качестве примера представлен список ситуационных заданий для итогового собеседования:

Задача 1: Реабилитация пациента после операции на коленном суставе

Пациент 45 лет, мужчина, перенес операцию по замене коленного сустава. Он обращается в реабилитационный центр для дальнейшего восстановления. В течение первой недели после операции пациент испытывает боль в области сустава при попытках встать и ходить, а также ограничения в движении. Он находится на амбулаторном лечении и приступает к занятиям лечебной физкультурой.

Вопросы:

1. Какие задачи ЛФК при реабилитации после операции на коленном суставе?
2. Какие упражнения будут наиболее эффективны на первой стадии реабилитации (до снятия болевого синдрома)?
3. Как следует постепенно увеличивать нагрузку на сустав в процессе восстановления?
4. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении упражнений на ранней стадии послеоперационного периода?

Задача 2: Остеохондроз поясничного отдела позвоночника

Пациентка 60 лет, женщина, жалуется на боли в поясничной области, которые усиливаются при длительном сидении и подъеме тяжестей. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника. На рентгенограмме выявлены изменения в межпозвоночных дисках. Пациентка направлена на ЛФК для облегчения болевого синдрома и улучшения подвижности.

Вопросы:

1. Какие упражнения для ЛФК являются наиболее подходящими для пациента с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника?
 2. Как правильно начинать занятия ЛФК при остеохондрозе, чтобы не усугубить болевой синдром?
 3. Какие противопоказания существуют для ЛФК в данном случае, и как их учитывать при составлении программы?
 4. Какую роль играют укрепляющие упражнения для мышц спины и живота при данном заболевании?
-

Задача 3: Синдром карпального канала у пациента

Пациент 30 лет, мужчина, работает программистом, долгое время проводит за компьютером. Он жалуется на боли в области запястья, онемение пальцев и слабость в руке. Диагноз: синдром карпального канала. Врач назначил курс лечебной физкультуры для восстановления функции руки и устранения болевого синдрома.

Вопросы:

1. Какие упражнения ЛФК помогут улучшить функцию руки при синдроме карпального канала?
 2. Какие упражнения следует избегать в процессе лечения этого заболевания?
 3. Какую роль играют растяжка и укрепление мышц рук и кистей в реабилитации пациента?
 4. Какие рекомендации по профилактике синдрома карпального канала можно дать пациенту в долгосрочной перспективе?
-

Задача 4: Реконвалесценция после инсульта

Пациент 55 лет, мужчина, перенес инсульт. В результате инсульта у него возникли частичные параличи правой стороны тела, включая руки и ногу. Пациент находится в стадии реабилитации и начинает курс лечебной физкультуры для восстановления двигательных функций.

Вопросы:

1. Каковы основные принципы ЛФК при реабилитации пациентов после инсульта?
2. Какие упражнения можно рекомендовать на ранней стадии восстановления (например, в случае гипотонии мышц)?
3. Какие упражнения можно включить в программу для улучшения координации и восстановления моторных функций?
4. Какие особенности существуют при выборе упражнений для пациентов с нарушениями двигательной функции на правой стороне тела?

Задача 5: Реабилитация после травмы плечевого сустава

Пациент 40 лет, мужчина, получил травму плечевого сустава во время занятий спортом. После получения травмы диагноз: растяжение связок плечевого сустава и воспаление. Пациент находится на третьей стадии восстановления и проходит курс ЛФК для восстановления подвижности сустава и укрепления мышц плеча.

Вопросы:

1. Какие упражнения будут наиболее эффективными на третьей стадии восстановления после растяжения связок плечевого сустава?
2. Как регулировать интенсивность упражнений, чтобы избежать перегрузки сустава?
3. Какую роль играет работа с мышцами-стабилизаторами в восстановлении плечевого сустава?
4. Какие дополнительные методы (например, физиотерапия или массаж) могут быть полезны в реабилитации после травмы плеча?

Задача 6: ЛФК при сколиозе у подростка

Пациентка 14 лет, подросток, жалуется на боли в спине и усталость после длительного сидения за уроками. При осмотре выявлен сколиоз 1-й степени. Врач порекомендовал занятия лечебной физкультурой для укрепления мышц спины и исправления осанки.

Вопросы:

1. Какие упражнения ЛФК наиболее эффективны при сколиозе 1-й степени?
2. Какую роль играют упражнения на растяжку и укрепление мышц спины в лечении сколиоза?
3. Какие противопоказания для ЛФК могут быть у пациента с этим заболеванием?
4. Какой подход следует использовать для корректировки осанки и предотвращения прогрессирования сколиоза в дальнейшем?

Задача 7: Профилактика заболеваний позвоночника у человека, ведущего сидячий образ жизни

Пациентка 35 лет, женщина, работает бухгалтером и большую часть дня проводит в сидячем положении за компьютером. Она жалуется на боли в шее и пояснице. Пациентка обратилась за рекомендациями по ЛФК для профилактики заболеваний позвоночника.

Вопросы:

1. Какие упражнения ЛФК можно порекомендовать пациентке для профилактики заболеваний позвоночника, связанных с длительным сидением?
 2. Какую роль играет улучшение осанки в профилактике болей в спине?
 3. Какие рекомендации по организации рабочего места для предотвращения напряжения мышц спины и шеи?
 4. Как часто пациентке нужно выполнять физические упражнения в день, чтобы предотвратить заболевания позвоночника?
-

Задача 8: ЛФК при артрите коленного сустава

Пациентка 60 лет, женщина, страдает от остеоартрита коленного сустава. Она жалуется на боли в колене, ограничение подвижности и скованность, особенно по утрам. Врач назначил курс ЛФК для улучшения функции коленного сустава.

Вопросы:

1. Какие упражнения ЛФК могут помочь улучшить подвижность коленного сустава при остеоартрите?
2. Как важно контролировать интенсивность нагрузки на сустав и не допустить его перегрузки?
3. Какие упражнения полезны для укрепления мышц, поддерживающих коленный сустав?
4. Какие методы можно использовать в дополнение к ЛФК для уменьшения болевого синдрома при артрите?

Тестовые задания

В качестве примера несколько тестовых вопросов для итогового тестирования:

Вопрос 1:

Какова основная цель лечебной физкультуры (ЛФК)?

- А) Укрепление сердечно-сосудистой системы
- В) Восстановление функций организма после заболеваний и травм
- С) Повышение физической выносливости
- Д) Улучшение гибкости суставов

Правильный ответ: В) Восстановление функций организма после заболеваний и травм

Вопрос 2:

Какой из методов лечебной физкультуры применим при остеохондрозе позвоночника?

- А) Плавание
- В) Бег
- С) Статическая нагрузка на позвоночник
- Д) Упражнения с высокой интенсивностью

Правильный ответ: А) Плавание

Вопрос 3:

Что является основным принципом лечебной физкультуры?

- А) Применение интенсивной нагрузки
- В) Индивидуальный подход к пациенту
- С) Применение только дыхательных упражнений
- Д) Применение исключительно статических упражнений

Правильный ответ: В) Индивидуальный подход к пациенту

Вопрос 4:

Какие упражнения являются основными при реабилитации пациентов с остеоартритом коленного сустава?

- А) Упражнения на растяжку
- В) Силовые тренировки с высокими нагрузками
- С) Упражнения для укрепления мышц бедра и ягодиц
- Д) Кардио-тренировки высокой интенсивности

Правильный ответ: С) Упражнения для укрепления мышц бедра и ягодиц

Вопрос 5:

Какую роль играет дыхательная гимнастика в лечебной физкультуре?

- А) Укрепление мышц живота
- В) Улучшение дыхательной функции и расслабление мышц
- С) Ускорение сердечного ритма
- Д) Улучшение кровообращения в ногах

Правильный ответ: В) Улучшение дыхательной функции и расслабление мышц

Вопрос 6:

Какие противопоказания могут быть для применения ЛФК у пациента с острым болевым синдромом?

- А) ЛФК разрешены в любой ситуации
- В) ЛФК запрещены на весь период заболевания
- С) ЛФК разрешены только после уменьшения болевого синдрома
- Д) ЛФК разрешены на первых днях обострения

Правильный ответ: С) ЛФК разрешены только после уменьшения болевого синдрома

Вопрос 7:

Какая нагрузка при остеохондрозе позвоночника является допустимой в ходе ЛФК?

- А) Интенсивная нагрузка на позвоночник
- В) Легкая, дозированная нагрузка
- С) Абсолютный покой
- Д) Упражнения с большими весами

Правильный ответ: В) Легкая, дозированная нагрузка

Вопрос 8:

Какой принцип является основным в ЛФК при хронических заболеваниях?

- А) Обострение заболевания как показатель эффективности
- В) Постепенность и постепенное увеличение нагрузки
- С) Интенсивные тренировки с максимальными усилиями
- Д) Никакой нагрузки, только отдых

Правильный ответ: В) Постепенность и постепенное увеличение нагрузки

Вопрос 9:

Какие упражнения полезны для укрепления мышц спины при болях в пояснице?

- А) Упражнения на растяжку передних мышц бедра
- В) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса
- С) Беговые тренировки
- Д) Упражнения на растяжку верхних конечностей

Правильный ответ: В) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Вопрос 10:

Какие особенности имеет ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

- А) Упражнения должны быть интенсивными для повышения выносливости
- В) Упражнения должны быть легкими, дозированными и без резких нагрузок
- С) Упражнения разрешены только в воде
- Д) Упражнения противопоказаны при любых заболеваниях сердца

Правильный ответ: В) Упражнения должны быть легкими, дозированными и без резких нагрузок

Вопрос 11:

Что важно учитывать при составлении программы ЛФК для пациента после травмы?

- A) Возможность включения только аэробных упражнений
- B) Необходимость использования интенсивных силовых тренировок
- C) Стадия восстановления и ограничения, связанные с травмой
- D) Требование выполнения упражнений только в спортивном зале

Правильный ответ: C) Стадия восстановления и ограничения, связанные с травмой

Вопрос 12:

Какой из методов ЛФК применяется для коррекции сколиоза?

- A) Упражнения на укрепление мышц ног
- B) Упражнения на растяжку поясницы
- C) Коррекционные упражнения для спины и осанки
- D) Статические упражнения на гибкость

Правильный ответ: C) Коррекционные упражнения для спины и осанки

Вопрос 13:

Какова роль ЛФК при реабилитации после инсульта?

- A) Восстановление двигательных функций и улучшение координации
- B) Снижение веса пациента
- C) Укрепление сердечно-сосудистой системы
- D) Лечение воспалений в области головного мозга

Правильный ответ: A) Восстановление двигательных функций и улучшение координации

Вопрос 14:

Какова основная цель ЛФК при остеопорозе?

- A) Укрепление мышц и предотвращение переломов
- B) Увлажнение суставов
- C) Ускорение обмена веществ
- D) Уменьшение болевого синдрома в суставах

Правильный ответ: A) Укрепление мышц и предотвращение переломов

Вопрос 15:

Какие упражнения включаются в программу ЛФК для пациентов с гипертонией?

- A) Упражнения высокой интенсивности
- B) Упражнения на улучшение гибкости и расслабление
- C) Силовые тренировки с весом
- D) Кардио-тренировки с высоким пульсом

Правильный ответ: B) Упражнения на улучшение гибкости и расслабление

Вопрос 16:

Какой принцип лежит в основе ЛФК при остеоартрите?

- A) Упражнения должны быть максимально интенсивными
- B) Упражнения для укрепления и растяжки мышц, поддерживающих суставы
- C) Обязательный полный покой
- D) Исключение любых физических нагрузок

Правильный ответ: B) Упражнения для укрепления и растяжки мышц, поддерживающих суставы

Вопрос 17:

Что является важнейшим аспектом в ЛФК для пациентов с заболеваниями суставов?

- A) Высокая интенсивность нагрузок
- B) Поддержание или улучшение амплитуды движений
- C) Применение исключительно статических упражнений
- D) Полный покой и отсутствие движений

Правильный ответ: B) Поддержание или улучшение амплитуды движений

Вопрос 18:

Какая нагрузка допустима для пациентов с хроническим остеохондрозом?

- A) Высокая и интенсивная нагрузка
- B) Легкая дозированная нагрузка, направленная на укрепление мышц
- C) Полный покой и отсутствие физических нагрузок
- D) Только аэробные тренировки

Правильный ответ: B) Легкая дозированная нагрузка, направленная на укрепление мышц

Вопрос 19:

Что нужно учитывать при подборе упражнений для пациентов с нарушением осанки?

- A) Использование только силовых упражнений
- B) Упражнения для укрепления спинных мышц и улучшения осанки
- C) Полный покой и отсутствие физической активности
- D) Только растяжка передних мышц тела

Правильный ответ: B) Упражнения для укрепления спинных мышц и улучшения осанки

Вопрос 20:

Какие упражнения применяются при реабилитации после операции на коленном суставе?

- A) Упражнения с высоким сопротивлением
- B) Упражнения для улучшения подвижности сустава и укрепления окружающих мышц
- C) Статическая нагрузка без движений
- D) Упражнения, требующие интенсивной нагрузки на сустав

Правильный ответ: B) Упражнения для улучшения подвижности сустава и укрепления окружающих мышц

Вопрос 21:

Какую роль в восстановлении после травм и операций играет лечебная физкультура?

- A) ЛФК помогает предотвратить дальнейшие травмы и ускоряет процесс восстановления
- B) ЛФК является бесполезной в реабилитации
- C) ЛФК улучшает только физическую форму без восстановления функций
- D) ЛФК используется только для предотвращения заболеваний

Правильный ответ: A) ЛФК помогает предотвратить дальнейшие травмы и ускоряет процесс восстановления

Вопрос 22:

Какой из факторов влияет на эффективность ЛФК в процессе реабилитации?

- A) Сила воли пациента
- B) Применение только пассивных методов лечения
- C) Индивидуализация программы упражнений в зависимости от состояния пациента
- D) Использование медикаментов в процессе занятий ЛФК

Правильный ответ: С) Индивидуализация программы упражнений в зависимости от состояния пациента

Вопрос 23:

Какие упражнения включаются в ЛФК при заболеваниях шейного отдела позвоночника?

- А) Упражнения на гибкость и растяжку мышц шеи и плечевого пояса
- В) Силовые упражнения для укрепления рук
- С) Кардио-нагрузки для укрепления сердечно-сосудистой системы
- Д) Упражнения на укрепление бедер и ног

Правильный ответ: А) Упражнения на гибкость и растяжку мышц шеи и плечевого пояса

Вопрос 24:

Какие упражнения наиболее эффективны для профилактики заболеваний позвоночника у студентов?

- А) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса
- В) Упражнения с высокими нагрузками на спину
- С) Только аэробные тренировки
- Д) Полный покой и отсутствие нагрузок

Правильный ответ: А) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Вопрос 25:

Какую роль в восстановлении после инсульта играет ЛФК?

- А) ЛФК помогает восстановить двигательные функции и координацию
- В) ЛФК способствует только снижению стресса
- С) ЛФК используется для лечения заболеваний сердца
- Д) ЛФК не имеет значения при восстановлении после инсульта

Правильный ответ: А) ЛФК помогает восстановить двигательные функции и координацию

Вопрос 26:

Какие упражнения полезны для укрепления мышц пресса и спины при заболеваниях позвоночника?

- А) Упражнения для растяжки бедер

- В) Упражнения на пресс и спину, направленные на укрепление стабилизирующих мышц
- С) Упражнения на кардионагрузку
- Д) Силовые тренировки с большим весом

Правильный ответ: В) Упражнения на пресс и спину, направленные на укрепление стабилизирующих мышц

Вопрос 27:

Что необходимо учитывать при проведении ЛФК для пациентов с заболеваниями суставов?

- А) Только силовые тренировки
- В) Упражнения на растяжку и укрепление мышц, поддерживающих сустав
- С) Высокая интенсивность упражнений
- Д) Полный отказ от физических нагрузок

Правильный ответ: В) Упражнения на растяжку и укрепление мышц, поддерживающих сустав

Вопрос 28:

Какую нагрузку рекомендуется применять при ЛФК для пациентов с остеопорозом?

- А) Легкая нагрузка с упором на укрепление мышц
- В) Высокая интенсивность упражнений для увеличения силы
- С) Полный покой и отсутствие физических нагрузок
- Д) Кардио-нагрузки высокой интенсивности

Правильный ответ: А) Легкая нагрузка с упором на укрепление мышц

Вопрос 29:

Какие упражнения полезны для улучшения гибкости суставов?

- А) Упражнения на растяжку и мобилизацию суставов
- В) Силовые упражнения с большими весами
- С) Упражнения для наращивания мышечной массы
- Д) Упражнения для кардио-тренировок

Правильный ответ: А) Упражнения на растяжку и мобилизацию суставов

Вопрос 30:

Какую роль в лечебной физкультуре играет постепенность нагрузки?

- A) Постепенность позволяет избегать перегрузок и способствует безопасному восстановлению
- B) Постепенность не имеет значения
- C) Постепенность используется только для кардио-нагрузок
- D) Постепенность используется только для растяжки

Правильный ответ: A) Постепенность позволяет избегать перегрузок и способствует безопасному восстановлению