

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Научно-клинический центр имени Башларова»



Утверждаю
Проректор по учебно-методической работе

_____ А.И. Аллахвердиев
«1» июня 2026 г.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Б1.В.ДЭ.02.02 Лечебная физкультура
Уровень профессионального образования	Высшее образование- подготовка кадров высшей квалификации по программам ординатуры
Специальность	31.08.01 Акушерство и гинекология
Квалификация	Врач – акушер-гинеколог
Форма обучения	Очная

Махачкала, 2026

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине
«Лечебная физкультура»**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

ПК-2 Способность к проведению медицинской реабилитации пациентов, нуждающихся в оказании акушерско-гинекологической помощи с применением немедикаментозных методов

Цель текущего контроля - формирование компетенций в процессе освоения дисциплины
Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

№	Компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	ПК-2	1. Физическая реабилитация в акушерстве	1. Формы и методы ЛФК 2. Физическая реабилитация при беременности. 3. Физическая реабилитация в родах и в послеродовом периоде 4. Физическая реабилитация в гинекологии

Тестовые задания текущего контроля

Раздел 1. Физическая реабилитация в акушерстве Выберите один или несколько вариантов ответа:

Компетенции: ПК-2

1. Лечебная физкультура — это: 1.лечебный метод
- 2.медицинская специальность
- 3.научная дисциплина
- 4.составная часть реабилитационного процесса
- 5.все ответы правильные

Правильный ответ: 5

2. Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины:

- 1.физическая реабилитация
- 2.рефлексотерапия
- 3.кинезотерапия
- 4.механотерапия
- 5.все ответы правильные

Правильный ответ: 5

3. При назначении ЛФК врач обязан:

- 1.определить диагноз
- 2.уточнить лечебные задачи

3.подобрать средства медикаментозного лечения
4.провести исследования функционального состояния и физической подготовленности
больного

5.провести дополнительные исследования

Правильный ответ: 2

4. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется в виде:

- 1.лечебной физкультуры
- 2.утренней гимнастики
- 3.лечебной гимнастики
- 4.элементов спортивных упражнений
- 5.игр

Правильный ответ: 5

5. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1. вводного
2. основного
3. заключительного
4. тренирующего
5. щадящего

Правильный ответ: 1

6. Физическая реабилитация включает:

1. назначение двигательного режима
2. элементов психофизической тренировки
3. 3.занятий лечебной гимнастикой
4. физических тренировок
5. утренней гигиенической гимнастики

Правильный ответ: 5

7. Возможны следующие двигательные режимы в стационаре:

- 1.постельный
- 2.палатный
- 3.свободный
- 4.щадящий
- 5.переходный

Правильный ответ: 1

8. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

- 1.упражнения для мелких мышечных групп
- 2.упражнения для средних мышечных групп
- 3.упражнения для крупных мышечных групп
- 4.упражнения для тренировки функции равновесия
- 5.упражнения на координацию

Правильный ответ: 1

9. Профилактика осложнений средствами лечебной гимнастики у больных

ревматизмом включает

1. устранение застойных явлений на периферии и во внутренних органах, уменьшение гипоксии и гипоксемии
 2. предупреждение гипертрофии миокарда
 3. уменьшение нарушений функции сократимости, возбудимости, проводимости миокарда
 4. предупреждение тромбоэмболических осложнений
 5. все перечисленное
- Правильный ответ 5

10. К упражнениям для средних мышечных групп относятся упражнения для:

1. мышц шеи
2. мышц голени
3. плечевого пояса
4. ягодичных мышц
5. мышц бедра

Правильный ответ: 1

11. К упражнениям для крупных мышечных групп относятся упражнения для:

1. для мышц кисти, стопы
2. для мышц туловища
3. для плечевого пояса
4. для ног
5. для мышц лица

Правильный ответ: 3

12. К двигательным режимам в санатории относятся:

1. щадящий и щадяще-тренирующий
2. постельный
3. тренирующий
4. палатный
5. свободный

Правильный ответ: 3

13. Цель использования физических упражнений при беременности:

1. активизация деятельности основных систем организма
2. обучение женщины владением дыханием
3. укрепление мышц живота, промежности
4. координирование ретрофлексии и опущения матки

Правильный ответ: 1,2,3

14. Показаниями для занятий беременных женщин гимнастикой являются:

1. предлежание плаценты
2. преэклампсия
3. многоплодная беременность
4. пиелонефрит
5. истмико-цервикальная недостаточность

6. нормально протекающая беременность
7. токсикоз средней степени Правильный ответ: 6

15. К специальным упражнениям, в I триместре беременности, относятся все, кроме:

1. дыхательных упражнений
2. упражнений для укрепления мышц промежности
3. укрепления мышц плечевого пояса
4. увеличения подвижности позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений

Правильный ответ: 3

16. Задачами ЛФК при беременности являются все перечисленные, кроме:

1. увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов
2. устранение застойных явлений в сосудах нижних конечностей и малого таза
3. создание мощного мышечного корсета
4. укрепление мышц и связок стопы
5. улучшение периферического крово- и лимфообращения
6. обучение правильному дыханию при натуживании
7. предупреждение развития гипоксии Правильный ответ: 3

17. Противопоказаниями к назначению ЛФК послеродовой период все, кроме:

1. температура более 37,5
2. осложнения послеродового периода (эндометрит, мастит, тромбофлебит)
3. небольшая анемия, связанная с потерей крови во время родов
4. тяжелые, продолжительные, истощающие роды
5. преэклампсия и эклампсия в родах
6. тяжелые формы перенесенных гистозов
7. прогрессирующая недостаточность печени, почек, кровообращения
8. сильно выраженная подкожная эмфизема
9. разрывы промежности III степени Правильный ответ: 3

18. Задачами ЛФК после родов являются все, кроме:

1. улучшение кровообращение в области малого таза, брюшной, грудной полости и нижних конечностей
2. способствовать активным сокращениям матки и ее правильной инволюции
3. улучшение дыхательной функции, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной систем организма
4. укрепить опорно-двигательную систему, восстановить правильную осанку
5. предупредить развитие кровотечения
6. улучшить эмоциональное состояние
7. активировать обмен веществ
8. стимулировать лактационную функцию Правильный ответ: 5

19. Для уменьшения гипертензии в малом круге кровообращения беременным с пороками сердца показаны упражнения: 1. с удлиненным выдохом

2. с задержкой дыхания на вдохе

3. диафрагмального дыхания
4. с задержкой дыхания на выдохе
5. прерывистое дыхание Правильный ответ: 1,3

20. Задачи лечебной гимнастики при воспалительных заболеваниях женской половой сферы:

1. улучшение кровообращения в области малого таза
2. стимуляция регенеративных процессов
3. профилактика спаечного процесса
4. предупреждение обострения воспалительного процесса

Правильный ответ: 1, 2, 3, 4

21. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы специальными являются упражнения:

1. формирующие мышечный корсет
2. для плечевого пояса
3. для брюшного пресса
4. для тазового дна
5. диафрагмального типа дыхания Правильный ответ: 3, 4, 5

22. При антефлексии матки специальными И.П. являются.

1. положение лежа на боку
2. лежа на животе
3. колено-локтевое

Правильный ответ: 2, 3

23. При недержании мочи специальными упражнениями являются:

1. дыхательные упражнения
2. упражнения на координацию
3. прыжки и поскоки
4. изометрические упражнения для мышц тазового дна Правильный ответ: 4

24. При аномалиях положения матки в занятиях ЛГ преобладают упражнения:

1. для плечевого пояса
2. для мышц спины
3. для мышц нижних конечностей Правильный ответ: 3

25. При опущении влагалища основные исходные положения в ЛГ:

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

Правильный ответ: 3

Ситуационные задачи

Задача 1

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в первой фазе беременности (до 16 недель).

1. Задачи периода.
2. Продолжительность и частота занятий.
3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода:

- обеспечить нормальную реакцию организма на его перестройку в связи с беременностью;
- улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; – подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

- 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

1. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 15-30 сек.
2. Руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок. 15-30 сек.
3. Руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках), до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.
4. Ходьба с высоким подниманием колена. 30-45 сек.
5. Ходьба с захлёстыванием голени назад, к ягодице. 15-30 сек.
6. Ходьба длинными выпадами, за один выпад руки делают круг вперёд (4 шага), потом круг назад (4 шага). 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.
7. Исходное положение (в дальнейшем – и.п.) ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении – ноги всегда шире плеч и полусогнуты. 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.
8. Вариант шага на месте: и.п. – стоя ноги вместе. 1 – шаг правой ногой вперёд-вправо, на полную стопу; 2 – шаг левой ногой вперёд-влево, на полную стопу. После счета «2» вы должны оказаться в положении полуприседа, ноги шире плеч, стопы стоят на одной линии: 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – шаг левой назад в и.п. После счета «4» вы должны оказаться в и.п. стойка ноги вместе. Движения рук в этом упражнении могут быть любые, кроме поднимания их вверх.

Задача 2.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике во второй фазе беременности (от 17 до 24 недель)

1. Задачи периода.
2. Продолжительность и частота занятий.
3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Обеспечить полноценное кровоснабжение плода и предупредить расширение вен на ногах. Следует обращать внимание на глубокое ритмичное дыхание, развивать гибкость и умение расслабляться.

Для разгрузки икроножных мышц и длинных мышц спины применяются исходные положения сидя, лёжа на спине, лёжа на боку, стоя на коленях или четвереньках. Упражнения лёжа на животе необходимо исключить.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя.

1. Полное последовательное расслабление (голова, плечи, всё туловище). 4-5 раз.
2. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот туловища назад, одноимённая рука, выпрямляясь назад, посмотреть за спину. Рука движется параллельно полу. Соблюдать равновесие.
Один раз одна рука, второй раз – другая. 4-8 раз каждой рукой.
3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища в сторону, одноимённая рука скользит вниз по голени. Выполнять плавно и медленно, с небольшой амплитудой. Один наклон в одну сторону, второй в другую. 4-8 раз в каждую сторону.
4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два маленьких наклона назад, один большой (при возможности достать руками пол) наклон вперёд. При наклоне назад подбородок прижат к груди. 4-8 раз.
5. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. Махи (руками из стороны в сторону одновременно и поочерёдно (опускаются вниз скрестно и поднимаются вверх, соединяясь над спиной). 30-60 сек.
6. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. С поворотом туловища левая рука достаёт правый носок ноги и наоборот. Выполнять плавно, руку и туловище не «бросать» вниз по инерции. 10-20 сек.
7. Ноги немного шире плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки вперёд и вернуться в и.п. Колени направлены в стороны. 4-12 раз.
8. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4-8 раз

Задача №3

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в третьей фазе беременности (25-32 недели) 1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий.
3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Задачи гимнастики сводятся к стимуляции дыхания и кровообращения, к борьбе с застойными явлениями в ногах и с запорами. С этого момента вводятся упражнения для мышц тазового дна. Полезны упражнения на разведение и сведение ног с сопротивлением.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине.

1. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях и немного разведены, стопы на полу. Поднять туловище и таз с одновременным втягиванием заднего прохода – вдох.

Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-6 раз.

2. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, согнутые ноги лежат на стуле (только пятки на стуле), углы между животом и бёдрами, бёдрами и голеньями – 90°. Правую ногу медленно опустить вправо по направлению к полу, не разгибая в колене и вернуть на стул. Повторить левой ногой. 4-8 раз каждой ногой.

3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, пятки прямых ног лежат на стуле, немного разведены, пальцы ног направлены в потолок. Разведение носочков наружу, попытаться внешним сводом стопы достать до стула. Вернуть стопы в и.п. 8-16 раз

Задача 4.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в четвертой фазе беременности (32-36 недель) 1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Гимнастика решает те же задачи, что и в третьей фазе. Нужно продолжать работать над увеличением подвижности между костями таза, тазом и крестцом, в тазобедренных суставах, в позвоночнике. Большую часть упражнений следует выполнять лёжа и на четвереньках. Следует исключить наклоны туловища вперёд и уменьшить нагрузку на ноги. Избегать натуживания при выполнении упражнений **2. Продолжительность и частота занятий.**

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих

спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении сидя

1. Упор сидя, ноги выпрямлены вперёд и немного в стороны, пальцы ног направлены в потолок. Пятки остаются на месте, внешний свод стопы попытаться положить на пол. Сделать аналогичное упражнение, но к полу опускается внутренний свод стопы. 8-16 раз в каждую сторону (стопы опускаются одновременно).

2. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, и стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Поднимание прямой ноги вверх на 20-30 см, не изменяя положения стопы (стопа параллельна полу). 8-12 раз каждой ногой.

3. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, а стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Движение прямой ноги в сторону, параллельно полу. Нога движется пальцами вперёд, около самого пола, стопа всё время параллельна полу. 8-12 раз каждой ногой.

4. Сидя по-китайски – стопы вместе, колени в стороны. Опускание коленей к полу, можно помогать себе руками. 1-2 мин.

5. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперёд – наверх, колени опускаются на пол 3-6 раз.

6. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперёд – наверх. 3-6 раз. Поменять ноги и повторить ещё 3-6 раз.

Задача 5.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике пятой фазе беременности (от 36 недели и до родов)

1. Задачи периода.
2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

В этот период необходимо закрепить навыки в глубоком и ритмичном дыхании при выполнении упражнений, в умении расслабляться после выполнения более трудной части упражнения и соразмерять усилия при выполнении физических упражнений. Надо совершенствовать те упражнения, которые соответствуют положениям, принимаемым роженицей во время родов (подъёмы таза с опорой на лопатки и стопы, сгибания ног, повороты на бок)

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих

спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине

1. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в пол. Поднимая таз, развести колени и расслабить мышцы промежности. 4-6 раз.
2. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, развести ноги в стороны (ноги скользят по полу) – выдох. 6-8 раз.
3. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, поддерживая руками, развести колени в стороны. Вернуть ноги в и.п. 4-8 раз.
4. Лёжа на спине руки в стороны. Согнуть руки в локтях с максимальным напряжением мышц рук, пальцы в кулак. Удерживать в напряжённом положении 10-20 секунд и полностью расслабить, опустив на пол. Почувствовать разницу в мышечном ощущении при напряжении и расслаблении. 4-6 раз. Затем напрягать мышцы ног – носочки ног тянем на себя и сильно напрягаем все мышцы ног (только ног, а не живота). Удерживать в напряжённом состоянии ноги 10-20 секунд и полностью расслабить. 4-6 раз. Выполнить одновременное напряжение мышц ног и рук по 5-10 сек. 2-4 раза. При напряжении работают только руки и ноги, а все остальные мышцы (шея, живот, спина) полностью расслаблены.

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная физкультура»

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

ПК-2 Способность к проведению медицинской реабилитации пациентов, нуждающихся в оказании акушерско-гинекологической помощи с применением немедикаментозных методов

Цель промежуточной аттестации - определение уровня сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины.

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Компоненты контроля и их характеристика

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, Индивидуальный
5.	Метод контроля	Собеседование (устный опрос), проверка практических навыков, стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа, ситуационные задачи)

Критерии оценки методов контроля представлены в положениях о текущем контроле и промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачет

Вопросы к промежуточной аттестации

Компетенции: ПК-2

1. Показания и противопоказания, задачи, средства, формы и методики ЛФК в первой половине беременности (до 16 недель).
2. Показания и противопоказания, задачи, средства, формы и методики ЛФК при сроках беременности (от 32 до 40 недель).
3. Показания и противопоказания, задачи, средства, формы и методики ЛФК при сроках беременности (от 32 до 40 недель).
4. Физическая реабилитация при беременности с экстрагенитальной и акушерской патологией.
5. Физическая реабилитация в родах. Показания и противопоказания, задачи и методика лечебной гимнастики в период родов.
6. Физическая реабилитация в послеродовом периоде. Сроки назначения, задачи и особенности методики лечебной гимнастики в послеродовом периоде протекающем с осложнениями.
7. Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях органов малого таза.
8. Физическая реабилитация при хирургическом лечении гинекологических больных.

9. Физическая реабилитация при аменорее, ретрофлексиях матки, бесплодии, недоразвитии матки.

10. Физическая реабилитация при опущении внутренних половых органов и функциональном недержании мочи у женщин

Тесты для промежуточной аттестации

Выберите один или несколько правильных ответов

Компетенции: ПК-2

1. Лечебная физкультура — это:

1. лечебный метод
2. медицинская специальность
3. научная дисциплина
4. составная часть реабилитационного процесса
5. все ответы правильные Правильный ответ: 5

2. Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины:

1. физическая реабилитация
2. рефлексотерапия
3. кинезотерапия
4. механотерапия
5. все ответы правильные Правильный ответ: 5

3. При назначении ЛФК врач обязан:

1. определить диагноз
 2. уточнить лечебные задачи
 3. подобрать средства медикаментозного лечения
 4. провести исследования функционального состояния и физической подготовленности больного
 5. провести дополнительные исследования
- Правильный ответ: 2

4. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется в виде:

1. лечебной физкультуры
2. утренней гимнастики
3. лечебной гимнастики
4. элементов спортивных упражнений
5. игр

Правильный ответ: 5

5. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1. вводного
2. основного
3. заключительного
4. тренирующего
5. щадящего

Правильный ответ: 1

6. Физическая реабилитация включает:

1. назначение двигательного режима
2. элементов психофизической тренировки
3. 3.занятий лечебной гимнастикой
4. физических тренировок
5. утренней гигиенической гимнастики Правильный ответ: 5

7. Возможны следующие двигательные режимы в стационаре:

1. постельный
2. палатный
3. свободный
4. щадящий
5. переходный

Правильный ответ: 1

8. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

1. упражнения для мелких мышечных групп
2. упражнения для средних мышечных групп
3. упражнения для крупных мышечных групп
4. упражнения для тренировки функции равновесия
5. упражнения на координацию

Правильный ответ: 1

9. Профилактика осложнений средствами лечебной гимнастики у больных ревматизмом включает

1. устранение застойных явлений на периферии и во внутренних органах, уменьшение гипоксии и гипоксемии
2. предупреждение гипертрофии миокарда
3. уменьшение нарушений функции сократимости, возбудимости, проводимости миокарда
4. предупреждение тромбоэмболических осложнений
5. все перечисленное Правильный ответ 5

10.К упражнениям для средних мышечных групп относятся упражнения для:

1. мышц шеи
2. мышц голени
3. плечевого пояса
4. ягодичных мышц 5. мышц бедра

Правильный ответ: 1

11. К упражнениям для крупных мышечных групп относятся упражнения для:

1. для мышц кисти, стопы
2. для мышц туловища
3. для плечевого пояса
4. для ног
5. для мышц лица

Правильный ответ: 3

12. К двигательным режимам в санатории относятся:

1. шадящий и шадяще-тренирующий
2. постельный
3. тренирующий
4. палатный
5. свободный

Правильный ответ: 3

13. Цель использования физических упражнений при беременности:

1. активизация деятельности основных систем организма
2. обучение женщины владением дыханием
3. укрепление мышц живота, промежности
4. координирование ретрофлексии и опущения матки

Правильный ответ: 1,2,3

14. Показаниями для занятий беременных женщин гимнастикой являются:

1. предлежание плаценты
2. преэклампсия
3. многоплодная беременность
4. пиелонефрит
5. истмико-цервикальная недостаточность
6. нормально протекающая беременность
7. токсикоз средней степени

Правильный ответ: 6

15. К специальным упражнениям, в I триместре беременности, относятся все, кроме:

1. дыхательных упражнений
2. упражнений для укрепления мышц промежности
3. укрепления мышц плечевого пояса
4. увеличения подвижности позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений

Правильный ответ: 3

16. Задачами ЛФК при беременности являются все перечисленные, кроме:

1. увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов
2. устранение застойных явлений в сосудах нижних конечностей и малого таза
3. создание мощного мышечного корсета
4. укрепление мышц и связок стопы
5. улучшение периферического крово- и лимфообращения
6. обучение правильному дыханию при натуживании
7. предупреждение развития гипоксии

Правильный ответ: 3

17. Противопоказаниями к назначению ЛФК послеродовой период все, кроме:

1. температура более 37,5
2. осложнения послеродового периода (эндометрит, мастит, тромбофлебит)
3. небольшая анемия, связанная с потерей крови во время родов
4. тяжелые, продолжительные, истощающие роды
5. преэклампсия и эклампсия в родах
6. тяжелые формы перенесенных гистозов
7. прогрессирующая недостаточность печени, почек, кровообращения
8. сильно выраженная подкожная эмфизема

9. разрывы промежности III степени

Правильный ответ: 3

18. Задачами ЛФК после родов являются все, кроме:

1. улучшение кровообращение в области малого таза, брюшной, грудной полости и нижних конечностей
 2. способствовать активным сокращениям матки и ее правильной инволюции
 3. улучшение дыхательной функции, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной систем организма
 4. укрепить опорно-двигательную систему, восстановить правильную осанку
 5. предупредить развитие кровотечения
 6. улучшить эмоциональное состояние
 7. активировать обмен веществ
 8. стимулировать лактационную функцию
- Правильный ответ: 5

19. Для уменьшения гипертензии в малом круге кровообращения беременным с пороками сердца показаны упражнения:

1. с удлинённым выдохом
 2. с задержкой дыхания на вдохе
 3. диафрагмального дыхания
 4. с задержкой дыхания на выдохе
 5. прерывистое дыхание
- Правильный ответ: 1,3

20. Задачи лечебной гимнастики при воспалительных заболеваниях женской половой сферы:

1. улучшение кровообращение в области малого таза
 2. стимуляция регенеративных процессов
 3. профилактика спаечного процесса
 4. предупреждение обострения воспалительного процесса
- Правильный ответ: 1, 2, 3, 4

21. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы специальными являются упражнения:

1. формирующие мышечный корсет
 2. для плечевого пояса
 3. для брюшного пресса
 4. для тазового дна
 5. диафрагмального типа дыхания
- Правильный ответ: 3, 4, 5

22. При антефлексии матки специальными И.П. являются.

1. положение лежа на боку
 2. лежа на животе
 3. колено-локтевое
- Правильный ответ: 2, 3

23. При недержании мочи специальными упражнениями являются:

1. дыхательные упражнения
 2. упражнения на координацию
 3. прыжки и поскоки
 4. изометрические упражнения для мышц тазового дна
- Правильный ответ: 4

24. При аномалиях положения матки в занятиях ЛГ преобладают упражнения:

1. для плечевого пояса
2. для мышц спины
3. для мышц нижних конечностей Правильный ответ: 3

25. При опущении влагалища основные исходные положения в ЛГ:

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

Правильный ответ: 3

26. Целями проведения физических упражнений беременным женщинам являются

1. оказать общее оздоровительное влияние на организм женщины
2. корригирование случаев девиации, ретрофлексий и опущения матки
3. укрепить мышцы живота, промежности
4. научить женщину владеть дыханием Правильный ответ: 1, 3, 4

27. Задачи ЛФК в послеоперационный период у гинекологических больных:

1. укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна
2. профилактика тромбозов
3. устранение запоров и задержек мочеиспускания
4. профилактика послеоперационных пневмоний Правильный ответ: 1, 2, 3, 4

28. Хронические заболевания женской половой сферы, при которых показана ЛФК:

1. сальпингоофорит
2. перисальпингоофорит
3. метроэндометри

Правильный ответ: 1, 2, 3

29. Показанием для занятий беременных женщин физическими упражнениями является:

1. нормально протекающая беременность
2. угрожающие заболевания
3. преэклампсия
4. маточное кровотечение Правильный ответ: 1

30. Продолжительность упражнений на полное расслабление в III периоде беременности для совершенствования активного расслабления мышц:

1. 1-5 мин
2. 6-10 мин
3. 11-14 мин
4. 15-20 мин

Правильный ответ: 4

31. В каждый комплекс упражнений при беременности включают:

1. общеукрепляющие положения для рук, туловища, ног
2. дыхательные

3. специальные для укрепления брюшного пресса, длинных мышц спины и мышечно связочного аппарата стоп

Правильный ответ: 1, 2, 3

32. Задачи ЛФК в родах:

1. нормализация и облегчение родового акта
2. усиление болеутоляющего эффекта
3. увеличение кислородного насыщения крови
4. профилактика внутриутробной гипоксии плода

33. Средства и методы ЛФК, применяемые в родах:

1. общеукрепляющие гимнастические
 2. дыхательные
 3. приемы самомассажа (поглаживание, растирание, легкая вибрация области поясницы и низа живота)
 4. упражнения выполняются в паузах между схватками и потугами
- Правильный ответ: 1, 2, 3, 4

34. Физические упражнения, применяемые в 1 - й день после родов:

1. произвольное сокращение сфинктера прямой кишки
 2. шевеление пальцами рук и ног
 3. сгибание, разгибание рук и ног, круговые движения ими
- Правильный ответ: 1, 2, 3

35. Физические упражнения в послеродовом периоде после инволюции матки:

1. И.П. лежа
 2. имитация езды на велосипеде
 3. круговые, скрестные движения ногами, заведение их в стороны
- Правильный ответ: 1, 2, 3

1

36. В гинекологической практике лечебная гимнастика применяется при

1. бесплодии
2. воспалительных процессах
3. миоме матки

Правильный ответ: 1, 2

37. Лечебная физкультура в гинекологии применяется в виде

1. гидрокинезиотерапии
2. Бег трусцой
3. Утренней гигиенической гимнастики
4. Лечебной гимнастики

Правильный ответ: 1, 3, 4

38. Частота гимнастики при дисменорее в предменструальном и менструальном периоде

1. 2-3 раза в день
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в день

Правильный ответ: 1

39. Задачи лечебной физкультуры в преоперационной подготовке больных в гинекологии 1. Выработка навыков по управлению сфинктером мочевого пузыря и прямой кишки в положении лежа

2. Выработка навыков самообслуживания лежа
3. Устранение очагов хронического воспаления

Правильный ответ: 1, 2

40. Задачи гимнастики при расширении вен малого таза

1. Ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса
 2. Общее укрепление организма
 3. Улучшение венозной гемодинамики в малом тазу
 4. Улучшение течения трофических процессов
- Правильный ответ: 3, 4

41. В гинекологической практике лечебная гимнастика применяется при

1. дисменорее
 2. Неправильном положении матки
 3. Опущении внутренних органов
- Правильный ответ: 1, 2, 3

42. К экзогенным причинам развития гинекологических заболеваний относятся

1. Врожденные пороки развития матки
 2. Плохая экологическая ситуация
 3. Хроническое переутомление
- Правильный ответ: 2, 3

43. Задачи ЛФК 2-го этапа послеоперационного периода в гинекологии

1. Совершенствование дыхательной функции
2. Улучшение крово и лимфообращения во всех тканях и органах
3. Активация процессов обмена веществ и регенеративно-репаративных процессов

Правильный ответ: 1, 2, 3

44. Задачи ЛФК при воспалительных гинекологических заболеваниях

1. Борьба с последствиями гиподинамии
2. Восстановление трудоспособности
3. Устранение свежего очага воспаления

Правильный ответ: 1, 2

45. Заболевания в гинекологии, провоцирующие дисфункции внутренних органов

1. воспалительные
2. генетические
3. дистрофические

Правильный ответ: 3

46. Как называется смещение матки кзади

1. декстраверзио
2. декстрапозицио
3. ретропозиция

Правильный ответ: 3

47. Продолжительность вводной части занятия ЛФК при гинекологических

заболеваниях при общем времени занятия 45 минут

1. 10-15 минут
2. 15-20 минут
3. 8-10 минут

Правильный ответ: 3

48. Какое упражнение исключается из процедуры лечебной гимнастики при смещениях и загибах матки кзади, поддающихся выведению

1. наклоны корпуса назад
2. наклоны корпуса вперед
3. кошачья спина

Правильный ответ: 1

49. Показания к лечебной гимнастики при гинекологических заболеваниях

1. метроэндометрит
2. миома матки
3. сальпингооофорит

Правильный ответ: 1, 3

50. Противопоказания лечебной физкультуре при гинекологических заболеваниях

1. выраженное обострение воспаления
2. наличие катаральных явлений без подъема температуры
3. увеличение СОЭ

Правильный ответ: 1, 3

51. Продолжительность лечебной гимнастики при воспалительных гинекологических заболеваниях 1. 10-15 минут

2. 15-20 минут
3. 20-30 минут

Правильный ответ: 1

52. Продолжительность основной части занятия ЛФК при гинекологических заболеваниях при общем времени занятия

1. 45 минут
2. 15 минут
3. 20 минут
4. 30 минут

Правильный ответ: 4

53. Продолжительность заключительной части занятия ЛФК при гинекологических заболеваниях при общем времени занятия

1. 45 минут
2. 5 минут
3. 10 минут
4. 15 минут

Правильный ответ: 2

54. При ретрофлексии матки (поворот кзади) используют исходное положение:

1. колено-кистевое
2. колено-локтевое
3. лежа на спине
4. лежа на боку

Правильный ответ: 1, 2

55. При опущении внутренних женских половых органов нельзя назначать следующие физические упражнения:

1. лежа на спине поднимать таз и ноги
2. прыжки, подскоки
3. втягивание заднего прохода
4. бег

Правильный ответ: 1, 3

56. При опущении матки не рекомендуются следующие исходные положения:

1. стоя на четвереньках
2. стоя
3. лежа на спине
4. стоя на коленях
5. лежа на боку

Правильный ответ: 1, 2

57. Особенности методики ЛФК в послеоперационном периоде у гинекологических больных:

1. начало лечебной гимнастики через 2-4 часа после выхода из наркоза
2. начало лечебной гимнастики не ранее 2-4 суток
3. включается большое число дыхательных упражнений
4. ограничить движения ногами

Правильный ответ: 1, 3

58. К формам лечебной физкультуры на щадящем двигательном режиме относятся:

1. лечебная гимнастика
2. дозированная ходьба
3. малоподвижные игры
4. бег «трусцой»
5. тренировка на велотренажере

Правильный ответ: 1

59. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

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

Правильный ответ 3

60. К формам ЛФК на тренирующем двигательном режиме относятся:

1. терренкур
2. лечебная гимнастика
3. спортивно-прикладные упражнения
4. соревнований по видам спорта

5. бег в быстром темпе Правильный ответ: 1

61. Упражнения на механоаппаратах локального действия назначаются больным:

1. заболеваниями нервной системы
2. заболеваниями внутренних органов
3. ожирением
4. заболеваниями суставов с ограничением подвижности и при травме опорно-двигательного аппарата в постиммобилизационном периоде.
5. заболеваниями органов дыхания

Правильный ответ: 4

62. Степень активности динамических упражнений у больного определяется:

1. задачами лечения
2. состоянием больного и возрастом его
3. характером заболевания или повреждения
4. созданием адекватной нагрузки
5. степенью подготовленности больного

Правильный ответ: 5

63. Для облегчения выполнения активных упражнений используются:

1. горизонтальные скользящие плоскости.
2. наклонные скользящие плоскости
3. блоки
4. роликовые тележки
5. различные подвески, устраняющие силу трения в момент активного движения

Правильный ответ: 5

64. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используются:

1. движения с амортизатором
2. сопротивления, оказываемого инструктором
3. сопротивления, оказываемого самим больным
4. напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнений на расслабление
5. идеомоторные упражнения

Правильный ответ: 1

65. Пассивными называют упражнения, выполняемые:

1. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
2. с помощью инструктора без усилия больного
3. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
4. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
5. на велотренажере

Правильный ответ: 3

66. Пассивные упражнения назначают преимущественно для улучшения:

1. лимфообращения
2. улучшения кровообращения
3. лечения тугоподвижности в суставах, а также при парезах и параличах конечностей
4. улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы

5. улучшения функции конечности Правильный ответ: 1

67. Гимнастические упражнения подразделяются по видовому признаку (характеру) на:

1. порядковые
2. подготовительные
3. корригирующие
4. на координацию 5. дыхательные

Правильный ответ: 5

68. Упражнение на равновесие можно усложнять путем:

1. изменения скорости движения
2. уменьшения площади или подвижности опоры
3. выключения зрительного анализатора
4. использование предметов и снарядов
5. изменения направления движения Правильный ответ: 5

69. Лечебная физкультура – это метод:

1. специфической терапии
2. патогенетической терапии
3. неспецифической терапии
4. функциональной терапии Правильный ответ: 1, 2, 3

70. Формы лечебной физкультуры:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика
2. Самостоятельные занятия
3. Спортивные состязания
4. Терренкур
5. Соревнования

Правильный ответ: 1, 2, 4

71. Дозировка физических упражнений зависит от:

1. Желания больного
2. Темпа выполнения упражнений
3. Количества упражнений в комплексе
4. Амплитуды движений
5. Освещенности помещения Правильный ответ: 2, 3, 4

72. О расширении резервов физиологических функций у лиц, занимающихся физкультурой свидетельствует:

1. Увеличение ЖЕЛ
2. Уменьшение ЖЕЛ
3. Увеличение ударного объема сердца
4. Уменьшение ударного объема сердца
5. Увеличение артериовенозной разницы по кислороду Правильный ответ: 1, 3, 5

73. К циклическим физическим упражнениям относятся:

1. Прыжки
2. Бег

3. Плавание
4. Метание
5. Велосипедные прогулки Правильный ответ: 2, 3, 5

74. К ациклическим физическим упражнениям относятся:

1. Единоборство
2. Прыжки
3. Ходьба на лыжах
4. Метание
5. Плавание

Правильный ответ: 1, 2, 4

75. Эффект от воздействия аэробных нагрузок на организм заключается в следующем:

1. Нарастает кислородный долг
2. Не нарастает кислородный долг
3. Предотвращается или ограничивается развитие атеросклероза
4. Усиливается развитие атеросклероза
5. Расходуется жир

Правильный ответ: 2, 3, 5

76. Виды контроля для оценки эффективности при занятиях ЛФК:

1. Этапный
2. Выборочный
3. Текущий
4. Последовательный
5. Экспресс-контроль

Правильный ответ: 1, 3, 4

77. Средства и формы ЛФК, применяемые при ишемической болезни сердца:

1. Анаэробные нагрузки
2. Аэробные нагрузки
3. Лечебная гимнастика
4. Спортивные игры
5. Бег
6. Лечебное плавание

Правильный ответ: 2, 3, 6

78. Противопоказанием для назначения ЛФК при хронической сердечной недостаточности является:

1. Частота дыхания в покое 24 в минуту
2. Частота сердечных сокращений в покое 100 ударов в минуту
3. Частота дыхания в покое 28 в секунду
4. Частота сердечных сокращений в покое 110 ударов в минуту
5. Кровохарканье

Правильный ответ: 3, 4, 5

79. Порядковые упражнения в лечебной физкультуре:

1. Служат для организации групповых занятий

2. Имеют воспитательное значение
3. Дают небольшую физическую нагрузку
4. Способствуют развитию выносливости
5. Способствуют улучшению функции кишечника. Правильный ответ: 1

80. К динамическим дыхательным упражнениям относятся:

1. Улучшающие вентиляцию отдельных частей легких
2. Облегчающие дыхание
3. Диафрагмальное дыхание 4. Противоспаечные

Правильный ответ: 1, 2, 4

81. Противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях легких:

1. Дыхательная недостаточность 2-ой степени
2. Дыхательная недостаточность 3-ей степени
3. Абсцесс легкого осумкованный
4. Абсцесс легкого после прорыва в бронхи
5. Кровохарканье

Правильный ответ: 2, 3, 5

82. Основными показателями к назначению физических упражнений в воде являются:

1. Ожирение
2. Заболевание опорно-двигательного аппарата
3. Заболевания внутренних органов при удовлетворительном функциональном состоянии.
4. Заболевания нервной системы
5. Гипокинезия.

Правильный ответ: 5

83. Противопоказаниями к назначению физических упражнений в воде являются:

1. Острые и хронические заболевания кожи
2. Вертебробазилярную недостаточность с потерей сознания в анамнезе
3. Обострения хронических заболеваний
4. Деформацию позвоночника
5. Артриты и артрозы Правильный ответ: 1

84. При проведении лечебной гимнастики в воде применяются следующие виды физических упражнений:

1. Гимнастические активные упражнения
2. Игровые упражнения
3. Упражнения с усилием и на расслабление
4. Упражнения на вытяжение, на механотерапевтических аппаратах и с приспособлениям
5. Пассивные упражнения Правильный ответ: 5

85. Условия выполнения пассивных упражнений при спастических параличах и парезах:

1. Теплые руки
2. Температура рук не важна

3. Большая скорость выполнения
4. Небольшая скорость выполнения
5. Многократное повторение Правильный ответ: 1, 4, 5

86. Снижают тонус мышц:

1. Активные упражнения с волевым усилием
2. Пассивные движения
3. Потряхивания и покачивания
4. Упражнения с гантелями
5. Прокатывание конечностей по вращающемуся валику Правильный ответ: 2, 3, 5

87. К механизмам лечебного действия физических упражнений относятся:

1. Механизм компенсаторного действия
2. Механизм декомпенсаторного действия
3. Механизм стимулирующего действия 4. Механизм трофического действия
5. Механизм освобождающего действия Правильный ответ: 1, 3, 4

88. При щадящем режиме назначают:

1. Физические упражнения по постельному режиму в стационаре
2. Физические упражнения по свободному режиму в стационаре
3. Длительные прогулки
4. Спортивные игры
5. Терренкур

Правильный ответ: 2, 5

89. Сгибание-разгибание (флексия-экстензия) – это движение:

1. Во фронтальной плоскости
2. В сагиттальной плоскости
3. В горизонтальной плоскости
4. В аксилярной плоскости

Правильный ответ: 2

90. Латерофлексия (наклон в сторону) – это движение:

1. Во фронтальной плоскости
2. В сагиттальной плоскости
3. В горизонтальной плоскости
4. В аксилярной плоскости Правильный ответ: 1

91. Вытяжение (тракция) это движение, когда суставные поверхности удаляются друг от друга:

1. В противоположном направлении
2. Во взаимопротивоположных направлениях
3. В краниальном 4. В каудальном

Правильный ответ: 1

92. Дистракция – это движение, когда суставные поверхности удаляются друг от друга:

1. В противоположном направлении
2. Во взаимно противоположных направлениях

3. В краниальном 4. В каудальном

Правильный ответ: 2

93. Ротация – это:

1. Полный поворот вокруг оси 2. Неполный поворот вокруг оси

3. Поворот на 135 град.

4. Поворот на 45 град.

Правильный ответ: 2

94. Циркумдукция – это:

1. Полный поворот вокруг оси 2. Неполный поворот вокруг оси

3. Поворот на 135 град.

4. Поворот на 45 град. Правильный ответ: 1

95. Отведение – приведение это движение:

1. В горизонтальной плоскости

2. В сагиттальной плоскости

3. Во фронтальной плоскости

4. В аксилярной

Правильный ответ: 3

96. Мышечная работа с движением в суставе, перемещением в пространстве и изменением длины мышцы: 1. Динамическая

2. Изометрическая

3. Релаксационная 4. Идеомоторная

Правильный ответ: 1

97. Мысленное движение – это:

1. Динамическое

2. Изометрическое

3. Релаксационное 4. Идеомоторное

Правильный ответ: 4

98. Напряжение мышц без изменения длины с фиксацией строго определенной позы:

1. Динамическое

2. Изометрическое

3. Релаксационное 4. Идеомоторное

Правильный ответ: 2

99. Упражнение на расслабление:

1. Динамическое

2. Изометрическое

3. Релаксационное 4. Идеомоторное

Правильный ответ: 3

100. Оптимальный физиологический тип дыхания:

1. Брюшной

2. Грудной

3. Смешанный

4. Ключичный

Правильный ответ: 3

Задачи для промежуточной аттестации

Задача 1

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в первой фазе беременности (до 16 недель).

1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода:

– обеспечить нормальную реакцию организма на его перестройку в связи с беременностью;

– улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; – подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

1. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 15-30 сек.

2. Руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок. 15-30 сек.

3. Руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках), до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

4. Ходьба с высоким подниманием колена. 30-45 сек.

5. Ходьба с захлёстыванием голени назад, к ягодице. 15-30 сек.

6. Ходьба длинными выпадами, за один выпад руки делают круг вперёд (4 шага), потом круг назад (4 шага). 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.

7. Исходное положение (в дальнейшем – и.п.) ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении – ноги всегда шире плеч и полусогнуты. 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.

8. Вариант шага на месте: и.п. – стоя ноги вместе. 1 – шаг правой ногой вперёд-вправо, на полную стопу; 2 – шаг левой ногой вперёд-влево, на полную стопу. После счета «2» вы должны оказаться в положении полуприседа, ноги шире плеч, стопы стоят на одной линии: 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – шаг левой назад в и.п. После счета «4» вы должны оказаться в и.п. стойка ноги вместе. Движения рук в этом упражнении могут быть любые, кроме поднимания их вверх.

Задача 2.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике во второй фазе беременности (от 17 до

24 недель)

1. Задачи периода.
2. Продолжительность и частота занятий.
3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Обеспечить полноценное кровоснабжение плода и предупредить расширение вен на ногах. Следует обращать внимание на глубокое ритмичное дыхание, развивать гибкость и умение расслабляться.

Для разгрузки икроножных мышц и длинных мышц спины применяются исходные положения сидя, лёжа на спине, лёжа на боку, стоя на коленях или четвереньках. Упражнения лёжа на животе необходимо исключить.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя.

1. Полное последовательное расслабление (голова, плечи, всё туловище). 4-5 раз.
2. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот туловища назад, одноимённая рука, выпрямляясь назад, посмотреть за спину. Рука движется параллельно полу. Соблюдать равновесие.

Один раз одна рука, второй раз – другая. 4-8 раз каждой рукой.

3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища в сторону, одноимённая рука скользит вниз по голени. Выполнять плавно и медленно, с небольшой амплитудой. Один наклон в одну сторону, второй в другую. 4-8 раз в каждую сторону.

4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два маленьких наклона назад, один большой (при возможности достать руками пол) наклон вперёд. При наклоне назад подбородок прижат к груди. 4-8 раз.

5. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. Махи (руками из стороны в сторону одновременно и поочерёдно (опускаются вниз скрестно и поднимаются вверх, соединяясь над спиной). 30-60 сек.

6. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. С поворотом туловища левая рука достаёт правый носок ноги и наоборот. Выполнять плавно, руку и туловище не «бросать» вниз по инерции. 10-20 сек.

7. Ноги немного шире плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки вперёд и вернуться в и.п. Колени направлены в стороны. 4-12 раз.

8. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4-8 раз

Задача №3

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в третьей фазе беременности (25-32 недели) 1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий.
3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Задачи гимнастики сводятся к стимуляции дыхания и кровообращения, к борьбе с застойными явлениями в ногах и с запорами. С этого момента вводятся упражнения для мышц тазового дна. Полезны упражнения на разведение и сведение ног с сопротивлением.

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине.

1. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях и немного разведены, стопы на полу. Поднять туловище и таз с одновременным втягиванием заднего прохода – вдох.

Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-6 раз.

2. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, согнутые ноги лежат на стуле (только пятки на стуле), углы между животом и бёдрами, бёдрами и голеньями – 90°. Правую ногу медленно опустить вправо по направлению к полу, не разгибая в колене и вернуть на стул. Повторить левой ногой. 4-8 раз каждой ногой.

3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, пятки прямых ног лежат на стуле, немного разведены, пальцы ног направлены в потолок. Разведение носочков наружу, попытаться внешним сводом стопы достать до стула. Вернуть стопы в и.п. 8-16 раз

Задача 4.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике в четвертой фазе беременности (32-36 недель) 1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

Гимнастика решает те же задачи, что и в третьей фазе. Нужно продолжать работать над увеличением подвижности между костями таза, тазом и крестцом, в тазобедренных суставах, в позвоночнике. Большую часть упражнений следует выполнять лёжа и на четвереньках. Следует исключить наклоны туловища вперёд и уменьшить нагрузку на ноги. Избегать натуживания при выполнении упражнений **2. Продолжительность и частота занятий.**

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов

– 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении сидя

1. Упор сидя, ноги выпрямлены вперёд и немного в стороны, пальцы ног направлены в потолок. Пятки остаются на месте, внешний свод стопы попытаться положить на пол. Сделать

аналогичное упражнение, но к полу опускается внутренний свод стопы. 8-16 раз в каждую сторону (стопы опускаются одновременно).

2. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, и стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Поднимание прямой ноги вверх на 20-30 см, не изменяя положения стопы (стопа параллельна полу). 8-12 раз каждой ногой.

3. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, а стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Движение прямой ноги в сторону, параллельно полу. Нога движется пальцами вперёд, около самого пола, стопа всё время параллельна полу. 8-12 раз каждой ногой.

4. Сидя по-китайски – стопы вместе, колени в стороны. Опускание коленей к полу, можно помогать себе руками. 1-2 мин.

5. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперёд – наверх, колени опускаются на пол 3-6 раз.

6. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперёд – наверх. 3-6 раз. Поменять ноги и повторить ещё 3-6 раз.

Задача 5.

Дайте рекомендации по лечебной гимнастике пятой фазе беременности (от 36 недели и до родов)

1. Задачи периода.

2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Задачи периода.

В этот период необходимо закрепить навыки в глубоком и ритмичном дыхании при выполнении упражнений, в умении расслабляться после выполнения более трудной части упражнения и соразмерять усилия при выполнении физических упражнений. Надо совершенствовать те упражнения, которые соответствуют положениям, принимаемым роженицей во время родов (подъёмы таза с опорой на лопатки и стопы, сгибания ног, повороты на бок)

2. Продолжительность и частота занятий.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа

3. Примеры упражнений.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине

1. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в пол. Поднимая таз, развести колени и расслабить мышцы промежности. 4-6 раз.

2. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, развести ноги в стороны (ноги скользят по полу) – выдох. 6-8 раз.

3. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, поддерживая руками, развести колени в стороны. Вернуть ноги в и.п.

4-8 раз.

4. Лёжа на спине руки в стороны. Согнуть руки в локтях с максимальным напряжением мышц рук, пальцы в кулак. Удерживать в напряжённом положении 10-20 секунд и полностью расслабить, опустив на пол. Почувствовать разницу в мышечном ощущении при напряжении и расслаблении. 4-6 раз. Затем напрягать мышцы ног – носочки ног тянем на себя и сильно напрягаем все мышцы ног (только ног, а не живота). Удерживать в напряжённом состоянии ноги 10-20 секунд и полностью расслабить. 4-6 раз. Выполнить одновременное напряжение мышц ног и рук по 5-10 сек. 2-4 раза. При напряжении работают только руки и ноги, а все остальные мышцы (шея, живот, спина) полностью расслаблены.

Задача 6.

Дайте рекомендации по плаванию во время беременности.

1. Особенности и противопоказания.
2. Продолжительность и частота занятий. 3. Примеры упражнений.

Ответ:

1. Особенности и противопоказания.

Занятия в воде можно начинать на 20-й неделе беременности, предварительно проконсультировавшись с врачом, и посещать их вплоть до самых родов. В случае переношенной беременности занятия в воде ускорят появление малыша на свет.

Температура воды в бассейне, который вы посещаете, должна быть около 27°C.

Противопоказания: одышка, бледность или прилив крови к кожным покровам, очень сильный токсикоз, который сопровождается неукротимой рвотой; угроза выкидыша; маточные кровотечения; систематические схваткообразные боли после занятий; преэклампсия; эклампсия; склонность к отёкам конечностей, усталость, слабость, а также наличие таких симптомов, как тошнота, значительное изменение температуры тела после занятий в сравнении с обычной.

2. Продолжительность и частота занятий.

Ежедневное или один-два раза в неделю плавание с небольшой нагрузкой

Время пребывания в воде не должно превышать 30-45 минут

3. Примеры упражнений.

Комплекс упражнений в бассейне

1. Лягте на спину и расслабьтесь, вода сама будет выталкивать тело на поверхность. Для подстраховки вашу спину пусть слегка поддерживает ваш помощник.

2. «Звездочка». Сделайте глубокий вдох и лягте на воду лицом вниз. Руки расправьте. Задерживайте дыхание как можно дольше. Затем встаньте на ноги и сделайте очень медленный вдох.

3. «Поплавок». Сделав вдох, опуститесь на воду и обхватите руками ноги. Находясь под водой, задержите дыхание и постарайтесь продержаться в «позе эмбриона» около 20 секунд.

4. «Ручеёк». Сделав вдох, нырните и проплывите между ногами партнёра. Попробуйте повторить упражнение до 8 раз.

5. Плавание «дельфинчиком». Ложитесь на спину, руки вдоль туловища, работают спина и ноги.

6. мышц ног. Вы стоите около стены на одной ноге, а другую ногу ваш помощник отводит как можно дальше в сторону, вбок.

7. Повернитесь лицом к стене бассейна. Сделайте перекач с пяток на носки. Постарайтесь потянуться на носочках вверх как можно выше.

8. Встаньте лицом к стене бассейна, сделайте перекач с пяток на носки. Постарайтесь тянуться носками вверх как можно выше. Повторите упражнение до 10 раз.

9. Обхватив руками мяч, выполняйте повороты вокруг своей оси. Повторите упражнение до 10 раз.

10. Держась за перила, поочередно повернитесь вправо и влево. Повторите упражнение до 10 раз.

11. Возьмитесь руками за перила. Удерживая между ног резиновый мяч, сжимайте его 8-20 раз

Задача 7.

Дайте рекомендации по ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов.

1. Задачи ЛФК.

2. Продолжительность и частота занятий.

3. Формы ЛФК. **Ответ:**

1. Задачи ЛФК

1. Улучшение крово- и лимфообращения в органах малого таза.

2. Укрепление связочного аппарата матки, мышц брюшного поясницы, тазобедренного сустава и тазового дна.

3. Ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса.

4. Улучшение моторно-эвакуаторной функции кишечника.

5. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение физической работоспособности.

6. Предупреждение образования спаек. 7. Профилактика гипотрофии мышц брюшного пресса и тазового дна.

2. Продолжительность и частота занятий.

Занятия проводят ежедневно, сначала индивидуально (10-15 мин), затем групповым методом (20-25 мин).

К занятиям ЛФК можно приступить при стихании активности воспалительного процесса и улучшении общего состояния женщины:

3. Формы ЛФК

Применяют гимнастические, дыхательные, общеукрепляющие, специальные упражнения, соответствующие задачам ЛФК при данной патологии.

Вводят упражнения, улучшающие кровообращение в тазовой области, что приводит к уменьшению застойных явлений в малом тазу, а это в свою очередь, способствует рассасыванию экссудата в очаге воспаления. Также предупреждается возникновение рубцовоспайных процессов в тазовой брюшине.

С целью улучшения кровообращения в малом тазу включают: дозированную ходьбу с высоким подниманием бедер, подъёмом на носки, с махом прямой ноги вперёд, в сторону, с выпадом вперед в полуприседе, в приседе.

Для профилактики гипотрофии мышц брюшного пресса и тазового дна используют упражнения для косых и прямых мышц живота, мышц промежности, усиливающих крово- и лимфообращения в органах малого таза.

Упражнения выполняют в И.п. стоя, стоя на четвереньках, лёжа на спине.

Задача 8

Порекомендуйте комплекс упражнений для восстановления фигуры после родов.

Ответ:

1. Разминка. И.п.: встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч . 1 – поднимите высоко руки, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов; 2 – потянитесь. Повторите 3-4 раза.

2. Упражнение на удержание равновесия. Это упражнение помогает укреплять мышцы рук и плеч, живота и тазового дна, спины; полезно для профилактики болей в спине. И.п.: встаньте прямо, живот втяните, напрягите ягодичы. Возьмите гантели(1,5 кг). 1 – отведите в сторону правую ногу, одновременно поднимите вверх руки; 2 – опустите руки и ногу вниз. Повторите то же для левой ноги. Повторить 8-12 раз.

Примечание. Старайтесь при выполнении этого упражнения сохранять равновесие, не отводите назад таз; плечи и спину держите ровно.

3. Приседание. Упражнение укрепляет мышцы ног, особенно заднюю часть бёдер, а также ягодичы, плечи, пресс. И.п.: встаньте прямо, ноги вместе. 1 – согнув колени, наклоните корпус вперёд; 2 – выполните приседание, вытянув руки вперёд ; 3 – выпрямитесь, втяните живот. Повторить 10-12 раз.

4. Правильная осанка. Упражнение подтягивает мышцы спины, плеч, живота помогает уменьшить объём талии.

И.п.: лёжа на боку с опорой на локоть . Расправьте плечи, можете согнуть ноги в коленях. 1 – медленно поднимите корпус вверх ; 2 – вернитесь в и.п. Повторить 10-12 раз.

5. Плоский живот. С помощью этого упражнения мышцы вашего живота быстрее придут в норму. И.п.: сядьте на пол, отклоните корпус немного назад, стопы держите вместе. Руки соедините перед грудью . 1 – приподнимите ноги, удерживая локти параллельно полу; 2 – опустите ноги на пол.

Примечание. Выполняйте упражнение в среднем темпе, не слишком медленно; старайтесь держать ровно спину и плечи. Повторить 20-30 раз.

6. Упражнение на расслабление. И.п.: лягте на пол, закройте глаза, руки вытяните вдоль туловища ладонями вверх. Дышите свободно и спокойно. Оставайтесь в таком положении 5-6 минут.

Задача 9.

Пациентка 25 лет, направлена на консультацию к врачу ЛФК с диагнозом: варикозное расширение вен нижних конечностей. Пациентка работает продавцом в магазине, имеет двоих детей 4 и 1,5 лет. **Вопросы:**

1. Дайте рекомендации по изменению образа жизни. Какой режим труда и отдыха необходимо рекомендовать пациентке

2. Особенности комплекса ЛГ

3. Какие формы ЛФК можно рекомендовать дополнительно **Эталоны ответов:**

1. Соблюдать питьевой режим, избегая обезвоживания (30 мл на 1 кг веса в день для чистой воды и больше для жидкостей), но не доводить себя до отёков;

Повысить в рационе количество блюд с большим процентом усваиваемых пищевых волокон (клетчатки), поскольку из них вырабатывается эластин, необходимый для прочности стенок сосудов;

Режим труда и отдыха:

Чередование в течение дня дозированной ходьбы в эластических чулках.

Упражнения для ног с последующим отдыхом в положении лёжа с приподнятыми

ногами после каждого вида физической нагрузки, ножной конец (кровать, дивана кушетки) д.б. приподнят на 15-20 см

2. Особенности физических упражнений

Физические упражнения не должны выполняться в и.п. стоя, сидя

И.п. лёжа с горизонтальным и приподнятым положением ног

3. Формы ЛФК

Упражнения для ног с большим объёмом движений в тазобедренных и голеностопных суставах.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с усилием для мышц голени и бедра (нажимание на педали, упражнения с резиновыми лентами).

Ходьба

После занятия ЛГ пациентка должна отдохнуть лёжа с высоко поднятыми ногами. УГГ.

Комплекс ЛГ.

Плавание.

Пешеходные и лыжные прогулки.

Велосипедные прогулки (обязательное ношение эластического чулка).

Задача 10.

Пациентка 64 лет, находится на стационарном лечении после венэктомии (правой ноги), 2-й день. Жалоб нет, t – 36,9 - 37,2 С. **Вопросы.**

1. Существуют ли противопоказания для занятий ЛФК

2. С какого дня можно проводить комплекс ЛГ 3. Какие упражнения включает в себя комплекс ЛГ **Эталоны ответов:**

1. Противопоказаниями для занятий ЛФК могут быть:

Тяжёлое состояние больной.

Повышенная температура тела.

Тромбоэмболические осложнения .

Кровотечение.

«Прорезание» швов.

2. После венэктомии физические упражнения можно назначать с 1-2 го дня после операции, при отсутствии противопоказаний 3. Комплекс ЛГ включает упражнения:

Дыхательные.

Упражнения для мышц здоровых конечностей и туловища.

Движения оперированной конечностью выполняются во всех суставах с очень небольшой амплитудой, не должно быть болезненных ощущений.

На 3-5-й день наложить эластичную повязку и выполнять упражнения в и.п. стоя, в ходьбе.

Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	отлично
2.	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	хорошо
3.	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
4.	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	тестовые нормы: % правильных ответов	оценка/зачет
1	85-100 %	отлично
2	70-84%	хорошо
3	51-69%	удовлетворительно
4	менее 50%	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА, ДОКЛАДА

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЛОВОЙ ИГРЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	Активная работа на занятии, ответ полный, логически последовательный, соблюдается культура речи, речь грамотная, отсутствуют слова-«паразиты», студент без	отлично

	запинки отвечает на возможные дополнительные вопросы по теме.	
2.	Выставляется при наличии одной-двух неточностей в ответе и недостаточной активности на занятии. Речь в целом грамотная; допускается некоторая непоследовательность в ответе, но лишь незначительная	хорошо
3.	Выставляется в случаях, когда: активность на уроке минимальная, речь выступающего сбивчивая, студент путает понятия, не может ответить на дополнительные вопросы по теме, в ответе отсутствуют логические и причинно следственные связи, а также имеется несколько грубых фактических или иных ошибок	удовлетворительно
4.	Выставляется в случаях, когда студент отказывается отвечать или отвечает не на заданный вопрос.	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	Исключительные знания, абсолютное понимание сути вопросов, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенные, содержательные, аргументированные и исчерпывающие ответы	отлично
2.	Глубокие знания материала, отличное понимание сути вопросов, твердое знание основных понятий и положений по вопросам, структурированные, последовательные, полные, правильные ответы	хорошо
3.	Твердые, но недостаточно полные знания, по сути верное понимание вопросов, в целом правильные ответы на вопросы, наличие неточностей, небрежное оформление	удовлетворительно
4.	Непонимание сути, большое количество грубых ошибок, отсутствие логики изложения материала	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Оформление слайдов	Параметры
Оформление презентации	Соблюдать единого стиля оформления. Фон должен соответствовать теме презентации Слайд не должен содержать более трех цветов Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами При оформлении слайда использовать возможности анимации Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов Для заголовка – не менее 24 Для информации не менее – 18 Лучше использовать один тип шрифта Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом. Подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация)

Содержание презентации	Слайд должен содержать минимум информации Информация должна быть изложена профессиональным языком Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы Текст должен соответствовать теме презентации Слайд не должен содержать большого количества информации Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде
Структура презентации	Предпочтительно горизонтальное расположение информации Наиболее важная информация должна располагаться в центре Надпись должна располагаться под картинкой Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами

Если студенческая работа отвечает всем требованиям критериев, то ей дается оценка отлично. Если при оценивании половина критериев отсутствует, то работа оценивается удовлетворительно. При незначительном нарушении или отсутствии каких-либо параметров в работе, она оценивается хорошо.

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка /зачет
1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	«отлично» / зачтено
2	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	«хорошо» / зачтено

3	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	«удовлетворительно» / зачтено
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	«неудовлетворительно»/не зачтено

КРИТЕРИИ И ШКАЛА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результаты освоенности компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил

		принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
--	--	--

Критерии оценки решения ситуационной задачи

5 «отлично»	–комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций; оказание неотложной помощи в соответствии с алгоритмами действий;
4 «хорошо»	–комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций; оказание неотложной помощи в соответствии с алгоритмами действий;
3 «удовлетворительно»	–затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией возможен при наводящих вопросах педагога, правильное последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций; оказание неотложной помощи в соответствии с алгоритмами действий;
2 «неудовлетворительно»	–неверная оценка ситуации; неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению ситуации, нарушению безопасности пациента; неправильное выполнение практических манипуляций, проводимое с нарушением безопасности пациента и медперсонала; неумение оказать неотложную помощь.

Критерии оценки при решении задач по оказанию неотложной помощи

5 «отлично»	–правильная оценка характера патологии, полное, последовательное перечисление действий с аргументацией каждого этапа;
4 «хорошо»	–правильная оценка характера патологии, полное, последовательное перечисление действий, затруднение в аргументации этапов;
3 «удовлетворительно»	–правильная оценка характера патологии; неполное перечисление или нарушение последовательности действий, затруднения в аргументации;
2 «неудовлетворительно»	–неверная оценка ситуации или неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению состояния пациента.

Критерии оценки выполнения практических манипуляций

5 «отлично»	–рабочее место оснащается с соблюдением всех требований к подготовке для выполнения манипуляций; практические действия выполняются последовательно в соответствии с алгоритмом выполнения манипуляций; соблюдаются все требования к безопасности пациента и медперсонала; выдерживается регламент времени; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпиднадзора; все действия обосновываются;
4 «хорошо»	–рабочее место не полностью самостоятельно оснащается для выполнения практических манипуляций; практические действия выполняются последовательно, но не уверенно; соблюдаются все требования к безопасности пациента и медперсонала; нарушается регламент времени; рабочее место убирается в соответствии с требованиями сан-эпидрежима; все действия обосновываются с уточняющими вопросами педагога;
3 «удовлетворительно»	–рабочее место не полностью оснащается для выполнения практических манипуляций; нарушена последовательность их выполнения; действия неуверенные, для обоснования действий необходимы наводящие и дополнительные вопросы и комментарии педагога; соблюдаются все требования к безопасности пациента и медперсонала; рабочее место убирается в соответствии с требованиями санэпидрежима;
2 «неудовлетворительно»	–затруднения с подготовкой рабочего места, невозможность самостоятельно выполнить практические манипуляции; совершаются действия, нарушающие безопасность пациента и медперсонала, нарушаются требования санэпидрежима, техники безопасности при работе с аппаратурой, используемыми материалами.