

**Приложение 2 к РПД Лечебная физическая культура и массаж  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

|    |                        |   |
|----|------------------------|---|
| 1. | Кафедра                | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности                            |
| 2. | Направление подготовки | 49.03.01 Физическая культура<br>Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист. |
| 3. | Дисциплина (модуль)    | Лечебная физическая культура и массаж   |
| 4. | Форма обучения         | заочная   |
| 5. | Год набора             | 2023  |

**2. Перечень компетенций**

|   |
|---|
| <p>ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта</p> <p>ПК-2. Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>ПК-3. Способен планировать и координировать проведение мероприятий исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы</p> |
|---|

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

|    | Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)   | Формируемая компетенция | Критерии и показатели оценивания компетенций   |  |   | Формы контроля сформированности компетенций |
|----|--|-------------------------|--|--|---|---|
|    |  |                         | Знать:   | Уметь:   | Владеть:  |   |
| 1. | История развития и содержание лечебной физической культуры | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;</li> <li>– о механизмах лечебного действия физических упражнений</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях.</li> </ul> | Контрольный тест, Конспекты лекций          |
| 2. | Общие основы лечебной физической культуры                  | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3    | - об основах организации лечебной физической культуры.   | - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность  | - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой   | Контрольный тест, Конспекты лекций          |

|    |  |                      |  |  |   |   |
|----|--|----------------------|--|--|---|---|
| 3. | Классификация, гигиенические основы и техника массажа                                | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3 | - о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа | - анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок. | - навыками проведения сеанса классического массажа  | Контрольный тест, презентация «Нетрадиционные виды массажа» |
| 4. | Частные методики занятий ЛФК при внутренних болезнях                                 | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3 | - об основах организации лечебной физической культуры.                                 | - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность        | - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой | Презентация   |
| 5. | Частные методики занятий ЛФК и массажа при хирургических заболеваниях и повреждениях | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3 | - об основах организации лечебной физической культуры.                                 | - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность        | - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой | Презентация   |
| 6. | Частные методики занятий ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы     | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3 | - об основах организации лечебной физической культуры.                                 | - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность        | - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки   | Презентация   |

|    |   |                      |  |   |   |         |
|----|---|----------------------|--|---|---|---------|
|    |   |                      |  |   | влияния занятий лечебной физической культурой   |         |
| 7. | Занятия ЛФК с различными возрастными группами | ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-3 | - об основах организации лечебной физической культуры. | - оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность | - навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой | реферат |

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;  
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов  
«отлично» – 91-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

**4.1.Критерии оценки теста** (за правильный ответ – 1 балл; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум –**24 балла**).

**Баллы:**

- «5» - 24-22 баллов;
- «4» - 21-19 баллов
- «3» - 18-16 баллов
- «2» - 15 и меньше баллов

**4.2.Критерии оценки реферата** (максимум - **15 баллов**).

| <b>Баллы</b> | <b>Характеристики ответа студента</b>   |
|--------------|---|
| 15           | <ul style="list-style-type: none"><li>- правильно сформулированы цели и задачи;</li><li>- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;</li><li>- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;</li><li>- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;</li><li>- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;</li><li>- изложение ведется по плану;</li><li>- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.</li></ul> |
| 10           | <ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>   |
| 5            | <ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий.</li></ul>            |
| 0            | <ul style="list-style-type: none"><li>- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;</li><li>- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;</li><li>- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;</li><li>- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;</li><li>- изложение не соответствует плану;</li><li>- оформление работы не соответствует требованиям.</li></ul>                   |

**4.3.Критерии оценки презентации** по разделам:

- 4. – 1 – 5 баллов; 5. – 1 - 5 баллов; 6. – 1 - 5 баллов, доп. блок по теме «Нетрадиционные виды массажа» – 5 баллов

| <i>Структура презентации</i>  | <b>Макс. кол-во баллов</b> |
|---|----------------------------|
| <b>1. Содержание</b>  | <b>3</b>                   |
| Сформулирована цель работы  | 0,5                        |
| Информация изложена полно и четко   | 1                          |
| Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации                            | 1                          |
| Сделаны выводы  | 0,5                        |
| <b>2. Оформление</b>  | <b>2</b>                   |
| Единый стиль оформления   | 0,5                        |
| Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой                                     | 0,5                        |
| Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах | 0,5                        |
| Ключевые слова в тексте выделены  | 0,5                        |
| <b>Мах. количество баллов:</b>  | <b>5</b>                   |

#### **4.4.Критерии оценки подготовки лекции – максимум 3 балла**

| <b>Наименование критерия</b>                                    | <b>Баллы</b> |
|---|--------------|
| Конспект лекции предоставлен в полном объеме                    | 3            |
| Конспект лекции предоставлен не в полном объеме (2/3 материала) | 2            |
| Конспект лекции предоставлен не в полном объеме (1/3 материала) | 1            |
| Конспект лекции не предоставлен                                 | 0            |

#### **4.5.Критерии оценки на экзамене (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.**

| <b>Баллы</b> | <b>Характеристики ответа студента</b>  |
|--------------|--|
| 20           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>                         |
| 15           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>   |
| 10           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| 5 | - студент не усвоил значительной части проблемы;<br>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;<br>- испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>- не может аргументировать научные положения;<br>- не формулирует выводов и обобщений;<br>- частично владеет системой понятий |
| 0 | - студент не ответил на вопрос   |

#### 4.6. Критерии оценки глоссария (максимум 5 баллов)

| Наименование критерия  | Баллы |
|--|-------|
| Глоссарий представлен в полном объеме, минимум 40 определений, отражены термины и определения всех разделов и тем, формулировки даны верно           | 5     |
| Глоссарий предоставлен не в полном объеме, отражены термины и определения не всех разделов и тем, формулировки даны верно, минимум 30 определений    | 4     |
| Глоссарий предоставлен не в полном объеме, отражены термины и определения не всех разделов и тем, формулировки даны не полно, минимум 20 определений | 3     |
| Глоссарий предоставлен частично, минимум 10 определений  | 1     |
| Глоссарий не предоставлен  | 0     |

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### 5.1. Типовой контрольный тест

| №           | Вопрос  |
|-------------|---|
| <b>ДЕ-1</b> | <b>История развития и содержание лечебной физической культуры</b>   |
| 1.          | Сколько этапов в развитии ЛФК выделяется у нас в стране?<br>А) один; б) два; в) три; г) четыре.   |
| 2.          | Кто из ученых сделал вклад в развитие ЛФК?<br>А) П.Ф.Лесгафт; б) И.М.Саркизов-Серазини;<br>в) И.А.Аршавский; г) В.К.Добровольский.                            |
| 3.          | Лечебная физическая культура выделилась в самостоятельную науку в:<br>а) середине 19 века; б) конце 19 века; в) конце 18 века; г) в начале 20 века            |
| 4.          | ЛФК применимо:<br>а) на всех периодах течения болезни; б) в начале болезни; в) в периоде выздоровления; г) в санаторно-курортном периоде                      |
| 5.          | Предложенные имена ученых расположите в порядке, соответствующем их историческому появлению:<br>а) И.М.Сеченов, б) Клавдий Гален, в) К. Лингард, г) Гиппократ |
| 6.          | Дайте определение ЛФК - .....   |
| 7.          | Дайте определение здоровья - .....  |
| 8.          | Дайте определение болезни - .....   |
| <b>ДЕ-2</b> | <b>Общие основы лечебной физической культуры</b>  |
| 9.          | К средствам ЛФК относятся:<br>а) физические упражнения, б) индивидуальные занятия, в) массаж, г) урок ЛФК.  |

|     |  |
|-----|--|
| 10. | К методам ЛФК относятся:<br>а) закаливание, б) организация игр, в) комплекс гимнастических упражнений; г) массаж   |
| 11. | К формам ЛФК относятся: а) прогулки на воздухе, б) урок ЛФК, в) индивидуальные задания; г) физические упражнения.  |
| 12. | Использование дозированных физических упражнений в рамках ЛФК приводит: а) к снижению периода восстановления, б) к усилению процессов возбуждения в ЦНС,<br>в) к предотвращению серьезных нарушений обмена веществ, г) к активации гормональной функции.   |
| 13. | Тонизирующее влияние физических упражнений заключается:<br>а) в понижении активности центров регуляции функций, б) в изменении интенсивности биологических процессов в организме, в) в усилении интенсивности биологических процессов под влиянием мышечной нагрузки; г) тонизирующее влияние физических упражнений отсутствует. |
| 14. | Трофическое действие физических упражнений заключается:<br>а) в усилении синтеза АТФ, б) в улучшении обменных процессов с преобладанием пластических процессов, в) ослабевают функция внутреннего торможения ЦНС; г) полную реабилитацию пациента.   |
| 15. | Нормализация функций предполагает:<br>а) восстановление функций отдельного органа, б) восстановление моторно-висцеральных взаимосвязей, в) полную реабилитацию пациента, г) избавление от временных компенсаций.   |
| 16. | Применение дозированных физических упражнений в рамках ЛФК приводит:<br>а) к восстановлению координации движений, б) увеличению времени выздоровления пациента, в) к предотвращению мышечных атрофий, г) к формированию компенсаций нарушенных функций.  |

#### Ключ к заданиям

| № вопроса |  |
|-----------|--|
| <b>1</b>  | г  |
| <b>2</b>  | г  |
| <b>3</b>  | в  |
| <b>4</b>  | а  |
| <b>5</b>  | г,б,в,а  |
| <b>6</b>  | <b>ЛФК</b> – в медицине это метод лечения, использующий средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии (Белая Н.А.).  |
| <b>7</b>  | <b>Здоровье</b> – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. |
| <b>8</b>  | <b>Болезнь</b> – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под действием вредных для него факторов.  |
| <b>9</b>  | а  |
| <b>10</b> | г  |

|           |   |
|-----------|---|
| <b>11</b> | г   |
| <b>12</b> | б   |
| <b>13</b> | б   |
| <b>14</b> | а   |
| <b>15</b> | <b>Этиология</b> 1) учение о причинах и условиях возникновения болезней; 2) причина возникновения болезни или патологического состояния.  |
| <b>16</b> | <b>Реабилитация в ЛФК</b> – это метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. |

## 5.2. Типовая структура реферата

- 1) *титульный лист* – без нумерации;
- 2) *план*;
- 3) *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы, содержит актуальность проблемы, обоснование темы, цели и задачи. Объем: 1-2 стр.;
- 4) *основная часть*: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению, анализ изучаемой темы. Объем: 5-7 стр.
- 5) *заключение* – по существу выполненной работы. Объем: 1-2 стр.
- 6) *список литературы* – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) – не менее 5-7 источников.

## 5.3. Типовые темы рефератов

1. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ.
2. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах вузов.
3. Методика занятий в СМГ для детей с отклонениями в деятельности сердечно-сосудистой системы.
4. Методика занятий в СМГ для детей при заболеваниях органов дыхания.
5. Методика занятий в СМГ для детей при заболеваниях суставов и периферической нервной системы.
6. Методика занятий в СМГ для детей, имеющих нарушения осанки и сколиозы.
7. Методика занятий в СМГ вузов.
8. Методика применения аэробных упражнений в ЛФК для лиц среднего возраста.
9. Методика применения аэробных упражнений в ЛФК для лиц пожилого возраста.
10. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего возраста.
11. Особенности планирования физических нагрузок для лиц пожилого возраста.
12. Контроль за переносимостью (адекватностью) нагрузок и изменением физического состояния организма лиц среднего и пожилого возраста.

## 5.4. Типовые темы презентаций

**Презентация №1.** Частные методики ЛФК и массажа при внутренних болезнях  
**Задание:** Подготовить мультимедийную презентацию – «ЛФК и массаж при...» (одно заболевание на выбор):

1. атеросклерозе.
2. инфаркте миокарда.
3. гипертонической болезни.
4. варикозном расширении вен нижних конечностей.
5. пороках сердца.
6. нейроциркулярной дистонии.
7. пневмонии.

8. плеврите.
9. бронхиальной астме.
10. пневмонии.
11. бронхите.
12. туберкулезе.
13. гастрите.
14. колите.
15. язвенной болезни.
16. пиелонефрите.
17. ожирении.
18. сахарном диабете.
19. подагре.
20. бронхоэктатическая болезнь.

*Схема презентации:*

1. Определение заболевания.
2. Этиология и патогенез.
3. Механизмы лечебного действия ФУ.
4. Методика ЛФК и массажа.
5. Примерный комплекс ФУ.

**Презентация №2.** Частные методики ЛФК и массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Задание:** Подготовить мультимедийную презентацию – «ЛФК и массаж при...» (одно заболевание на выбор):

1. Переломы шейки бедра.
2. Переломы диафиза бедренной кости.
3. Переломы костей голени.
4. Переломы костей стопы.
5. Диафизарные переломы плечевой кости.
6. Диафизарные переломы костей предплечья.
7. Переломы костей предплечья в «типичном месте».
8. Переломы ключицы.
9. Вывихи ключицы.
10. Переломы лопатки.
11. Переломы костей кисти.
12. Внутрисуставные переломы.
13. Вывихи сустава.
14. Ушибы сустава.
15. Внутрисуставные переломы плечевого сустава.
16. Привычный вывих плеча (ПВП).
17. Повреждение связок (боковых и крестообразных) коленного сустава.
18. Повреждения менисков.
19. Переломы позвоночника.
20. Переломы костей таза.

*Схема презентации:*

1. Определение заболевания.
2. Этиология и патогенез.
3. Механизмы лечебного действия ФУ.
4. Методика ЛФК и массажа.
5. Примерный комплекс ФУ.

**Презентация №3.** Частные методики занятий ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы, нарушениях осанки и сколиозах.

**Задание:** Подготовить мультимедийную презентацию – «ЛФК и массаж при...» (одно заболевание на выбор):

1. неврит лицевого нерва.
2. неврит плечевого сплетения.
3. неврит бедренного нерва.
4. инсульт.
5. шейный остеохондроз.
6. поясничный остеохондроз.
7. невроз.
8. сколиотической болезни I степени.
9. сколиотической болезни II степени.
10. сколиотической болезни III степени.
11. сколиотической болезни IV степени.
12. сутуловатости.
13. круглой спине.
14. кругло-вогнутой спине.
15. плоской спине.
16. плосковогнутой спине.
17. асимметричной (сколиотической) осанке;
18. вялой осанке.
19. продольном плоскостопии.
20. поперечном плоскостопии.
21. гидрокинезотерапия при нарушении осанки.
22. лечебное плавание при нарушении осанки.
23. корригирующая гимнастика при нарушении осанки.
24. кинезотерапия при сколиозах.

*Схема презентации:*

1. Определение заболевания.
2. Этиология и патогенез.
3. Механизмы лечебного действия ФУ.
4. Методика ЛФК и массажа.
5. Примерный комплекс ФУ.

#### **5.4. Типовые темы конспектов лекций**

**(см. п.5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ))**

#### **5.5. Типовой пример глоссария**

**Болезнь** – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под действием вредных для него факторов.

#### **5.5. Типовые вопросы к экзамену**

1. Понятие о «ЛФК и массаже» как о научной дисциплине.
2. История становления и развития ЛФК и массажа.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Общие и временные противопоказания к назначению ЛФК.
5. Общая характеристика средств ЛФК.
6. Классификация и характеристика гимнастических упражнений ЛФК.
7. Классификация и характеристика дыхательных упражнений ЛФК.
8. Дозировка и факторы, влияющие на величину нагрузки в ЛФК.

9. Общие принципы проведения занятий в ЛФК.
10. Общая характеристика форм проведения ЛФК.
11. Характеристика периодов физической реабилитации в ЛФК.
12. Общая характеристика режимов двигательной активности в различные периоды физической реабилитации в ЛФК.
13. Определение массажа. Физиологическое влияние массажа на организм.
14. Классификации массажа.
15. Гигиенические основы массажа.
16. Показания и противопоказания к применению массажа.
17. Общая характеристика ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Общая характеристика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.
19. Общая характеристика ЛФК и массажа при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных желез и нарушения обмена веществ.
20. Общая характеристика ЛФК и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).
21. ЛФК и массаж при атеросклерозе.
22. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
23. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
24. ЛФК и массаж при пневмонии.
25. ЛФК и массаж при плеврите.
26. ЛФК и массаж при бронхите.
27. ЛФК и массаж при туберкулезе.
28. ЛФК и массаж при гастрите.
29. ЛФК и массаж при язвенной болезни.
30. ЛФК и массаж при ожирении.
31. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
32. ЛФК и массаж при переломах шейки бедра.
33. ЛФК и массаж при переломах костей голени.
34. ЛФК и массаж при переломах костей стопы.
35. ЛФК и массаж при переломах ключицы.
36. ЛФК и массаж при повреждениях менисков.
37. ЛФК и массаж при переломах позвоночника.
38. ЛФК и массаж при переломах костей таза.
39. ЛФК и массаж при ожогах.
40. ЛФК и массаж при отморожениях.