

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)

Тренер-преподаватель

наименование ОПОП

Б1.В.05

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Лечебная физическая культура и массаж

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна

ФИО

Декан факультета ФКиС

должность

кандидат педагогических наук, доцент

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко

подпись

**Мурманск
2024**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях; о механизмах лечебного действия физических упражнений; об основах организации лечебной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа.</p>	<p>ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и повреждениями; подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок.</p>	<p>навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и заболеваниях; навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; навыками проведения сеанса классического массажа.</p>	<p>Работа на практических занятиях Рубежный контроль (тестирование)</p>	<p>Вопросы для зачета</p>
<p>ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по</p>	<p>ИД-1ПК-2 Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ. ИД-2ПК-2</p>	<p>о сущности патологических изменений, возникающих при поражениях и заболеваниях;</p>	<p>ставить задачи лечебной физической культуры для больных с различными заболеваниями и</p>	<p>навыками проведения индивидуальных и групповых занятий ЛФК при различных поражениях и</p>	<p>Работа на практических занятиях Рубежный контроль (тестирование)</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

дополнительным общеобразовательным программам	Умеет организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ. ИД-ЗПК-2 Владеет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам.	о механизмах лечебного действия физических упражнений; об основах организации лечебной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях к применению лечебной физической культуры и массажа.	повреждениями; подбирать наиболее эффективные и адекватные физические упражнения, определять их дозировку и составлять необходимые комплексы упражнений оценивать воздействие занятий на пораженных и больных и определять их эффективность; анализировать просмотренные занятия с выявлением положительных сторон и допущенных ошибок.	заболеваниях; навыками врачебно-педагогического контроля и оценки влияния занятий лечебной физической культурой; навыками проведения сеанса классического массажа.		
---	---	---	---	--	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие	При выполнении	Продемонстрированы	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все

умений	стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил проблему;- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- затрудняется представить научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии оценивания тестирования.

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-90	91-100
Количество баллов за решенный тест		6-8	8-9	9-10

3.3 Критерии оценивания ответа студента на зачете

Критерии	Баллы
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой	10
Умение выполнять задания, предусмотренные программой	10
Уровень знакомства с литературой, предусмотренной программой	5
Уровень раскрытия причинно-следственных связей	5
Уровень раскрытия междисциплинарных связей	2
Педагогическая ориентация (культура речи, манера общения, умение использовать визуализацию, наглядные пособия и т.п.)	2
Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция)	2
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса	2

Прилежание и деловые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность.	2
Итого	40

Типовой контрольный тест

№	Вопрос
ДЕ-1	История развития и содержание лечебной физической культуры
1.	Сколько этапов в развитии ЛФК выделяется у нас в стране? А) один; б) два; в) три; г) четыре.
2.	Кто из ученых сделал вклад в развитие ЛФК? А) П.Ф.Лесгафт; б) И.М.Саркизов-Серазини; в) И.А.Аршавский; г) В.К.Добровольский.
3.	Лечебная физическая культура выделилась в самостоятельную науку: а) середине 19 века; б) конце 19 века; в) конце 18 века; г) в начале 20 века
4.	ЛФК применимо: 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: а) И.М.Сеченов, б) Клавдий Гален, в) К. Лингард, г) Гиппократ
6.	Дайте определение ЛФК -
7.	Дайте определение здоровья -
8.	Дайте определение болезни -
ДЕ-2	Общие основы лечебной физической культуры
9.	К средствам ЛФК относятся: а) физические упражнения, б) индивидуальные занятия, в) массаж, г) урок ЛФК.
10.	К методам ЛФК относятся: 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, в) к предотвращению серьезных нарушений обмена веществ, г) к активации гормональной функции.
13.	Тонизирующее влияние физических упражнений заключается: 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: 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: 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: 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	
1	г
2	г
3	в
4	а
5	г,б,в,а
6	ЛФК – в медицине это метод лечения, использующий средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии (Белая Н.А.).
7	Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
8	Болезнь – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под действием вредных для него факторов.
9	а
10	г
11	г
12	б
13	б
14	а
15	Этиология 1) учение о причинах и условиях возникновения болезней; 2) причина возникновения болезни или патологического состояния.
16	Реабилитация в ЛФК – это метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Типовая структура реферата

- 1) *титальный 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.

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.

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.

Типовые темы конспектов лекций

Типовой пример глоссария

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

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.