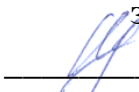


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

  
Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ

  
Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Лечебная физическая культура и массаж**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Балашов  
2022

**Карта компетенций**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>ПК-2.</b> Способен использовать возможности образовательной среды, образовательного стандарта общего образования для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами преподаваемого предмета.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-2.</b> Использует в учебной и внеурочной деятельности возможности образовательной среды.</p> <p><b>2.1_Б.ПК-2.</b> При осуществлении обучения и воспитания стремится к достижению личностных результатов образовательной деятельности.</p> <p><b>3.1_Б.ПК-2.</b> Формирует у обучающихся в процессе образования универсальные учебные действия и метапредметные понятия.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-2.</b> Имеет представление об образовательной среде как совокупности условий, влияющих на развитие личности обучающегося; понимает специфику конфигурации образовательной среды, используемой (формируемой) при изучении преподаваемых дисциплин; знает основные технологии использования ресурсов образовательной среды.</p> <p><b>З_1.2_Б.ПК-2.</b> Знает правовые нормы, устанавливающие требования к электронной образовательной среде образовательной организации. Знает содержание, структуру, технологии использования педагогами и обучающимися электронной образовательной среды образовательной организации; знает</p>	<p>Анализ литературы.</p> <p>Составление аннотированного списка интернет-ресурсов.</p>

	<p><b>4.1_Б.ПК-2.</b> Планирует и реализует учебный процесс, нацеленный на достижение предметных результатов.</p>	<p>основные типы и наиболее значимые Интернет-ресурсы и Интернет-сервисы, адресованные педагогам и обучающимся (по профилю преподаваемой дисциплины).</p> <p><b>З_2.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к личностным результатам образовательной деятельности; осознаёт возможности преподаваемого предмета в создании условий для развития личности обучающегося.</p> <p><b>З_3.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к метапредметным результатам образовательной деятельности; осознаёт возможности преподаваемого предмета в создании условий для формирования универсальных учебных действий и метапредметных понятий.</p> <p><b>З_4.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к</p>	<p>Тестирование. Коллективное обсуждение.</p> <p>Тестирование. Коллективное обсуждение.</p> <p>Тестирование.</p>
--	---	--	--

		предметным результатам образовательной деятельности по преподаваемым дисциплинам.	
--	--	--	--

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

### По дисциплине

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
9-10 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Оценочные средства

### 1. Задания для текущего контроля

#### Задания направлены на оценивание результатов освоения компетенции ПК-2

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

#### 1. ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

##### Практическое занятие 1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии

###### Вопросы:

1. Понятие о ЛФК и массаже. Особенности метода ЛФК.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии (механизмы нервной и гуморальной регуляции, тонизирующее влияние, трофическое действие, механизмы формирования компенсации, механизмы нормализации функции).
3. Краткая история развития ЛФК.

##### Практическое занятие 2. Современная классификация физических упражнений в ЛФК

###### Вопросы:

1. Общая характеристика и классификация физических упражнений.
2. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
3. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

##### Практическое занятие 3. Периодизация, средства, формы и методы ЛФК

###### Вопросы:

1. Средства и формы проведения ЛФК.
2. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности
3. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.

##### Практическое занятие 4. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях

###### Вопросы:

1. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
2. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
3. Временные нормы нагрузки лечебной культуры.
4. Квалификационная характеристика специалиста по ЛФК.

##### Практическое занятие 5. Понятие о массаже. Гигиенические основы массажа

###### Вопросы:

1. Понятие о массаже. История развития массажа.
2. Массажный кабинет и его оборудование.

3. Гигиенические требования к массажисту, к пациенту.

### **Практическое занятие 6. Физиологические механизмы влияния массажа на организм**

#### **Вопросы:**

1. Механизмы действия массажа на организм человека. Сущность массажа.
2. Влияние массажа на кожу, нервную систему, крово- и лимфообразование.
3. Влияние массажа на мышцы, связочно-суставной аппарат, дыхательную систему, обмен веществ

### **Практическое занятие 7. Классификация массажа**

#### **Вопросы:**

1. Виды массажа: лечебный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж, спортивный массаж, сегментарный массаж, точечный массаж.
2. Формы массажа: общий, локальный, самомассаж, парный, взаимный.
3. Методы массажа: ручной метод, аппаратный метод, комбинированный метод, вибрационный массаж, гидромассаж, баромассаж, баночный массаж, точечный массаж.

### **Практическое занятие 8. Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа**

#### **Вопросы:**

1. Методика проведения массажа.
2. Приемы массажа:
  - поглаживание. Физиологическое влияние поглаживания на организм. Техника основных приемов поглаживания отдельных областей тела. Вспомогательные приемы поглаживания. Общие методические указания. Ошибки при проведении поглаживания;
  - разминание. Физиологическое влияние разминания на организм. Техника основных и вспомогательных приемов разминания. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания;
  - растирание и вибрация. Физиологическое влияние на организм. Техника основных и вспомогательных приемов растирания и вибрации. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания.
3. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).

### **Практическое занятие 9. Сочетание лечебного массажа и физиологических процедур**

#### **Вопросы:**

1. Комбинирование массажа с физическими методами лечения.
2. Сочетание массажа с теплолечением (водяная ванна, аппликации, индуктотермия), со светолечением (соллюкс, световые ванны), с водолечением (подводный массаж, обливание, ванна), электролечение (импульсные токи низкой частоты, электростимуляция, электрогимнастика, электрофорез).

### **Практическое занятие 10. Массаж и ЛФК при различных заболеваниях**

#### **Вопросы:**

1. Лечебная физкультура и массаж при различных заболеваниях. Лечебная физкультура и массаж при детских заболеваниях.
2. Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.

3. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** контроль выполнения практических заданий в течение 2-х семестров - от 0 до 16 баллов.

**2. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** от 0 до 38 баллов за 9-10 семестр.

### 1. Презентация

#### Тематика презентаций.

1. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
2. ЛФК и массаж при пневмонии.
3. ЛФК и массаж при бронхитах.
4. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
5. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
6. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
7. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. ЛФК и массаж при И.Б.С.
9. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
10. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
11. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
12. Типы реакций сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.
13. ЛФК и массаж при контрактурах.
14. Контрактура (определение, виды).
15. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
16. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
17. Постуральные упражнения.
18. ЛФК и массаж, физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
19. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
20. ЛФК и массаж при артритах.
21. ЛФК и массаж при артрозах
22. ЛФК и массаж при травмах суставов.
23. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.
24. ЛФК и массаж при вялых параличах.
25. ЛФК и массаж при спастических параличах.
26. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
27. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
28. Характеристика нарушений осанки.
29. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
30. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
31. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
32. Характеристика корригирующей гимнастики.
33. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
34. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
35. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

#### Методические рекомендации по подготовке.

Презентация – разновидность самостоятельной работы с компьютерными технологиями, состоящая в использовании разнообразных приемов обработки информации, заключенной в докладе или реферате, составленном обучающимся.

Цель презентации – научиться демонстрировать умение работать с информацией, используя приемы и методы, а также с различными компьютерными программами.

Основные правила оформления презентаций



1. Стил ь изложения и оформления должен быть деловым и сдержанным. Логотип и несколько элементов оформления на периферии страницы – этого достаточно.
2. Делайте для каждого слайда уникальный заголовок. Пять слайдов с одним и тем же заглавием – и зрители перестанут вообще смотреть на заголовки.
3. Ставьте порядковые номера слайдов и общее количество их в презентации. Так вы позволите аудитории понимать, сколько осталось до конца.
4. Выводите информацию на слайд постепенно.
5. Приводите факты, цифры и графики – это хорошая поддержка для вашего выступления.
6. Применяйте высококонтрастные цвета, крупные шрифты и внятные иллюстрации. В противном случае, сидящие на задних рядах, ничего не разберут на экране.
7. Фотографии, рисунки и другие иллюстрации старайтесь размещать на отдельных слайдах. То же относится к большим диаграммам, таблицам, схемам и графикам.
8. Не переписывайте в презентацию свой доклад. В идеале вообще ни одно слово доклада не должно дублироваться на слайдах — кроме темы, имен собственных и названий графиков и таблиц. Демонстрация презентации на экране — это вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь.

#### **Критерии оценки мультимедийной презентации:**

Оценка «отлично» (7-10 баллов) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «хорошо» (4-6) выставляется студенту, если: презентация соответствует теме самостоятельной работы; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на «удовлетворительно» (1-3 балла).

**Требования к оформлению:** Презентация создается по указанной теме. Объем презентации не менее 10 слайдов. Фон слайдов – однотонный. Выравнивание текста слева, заголовки – по центру. Шрифт текста на слайде – 28-30 пт. Рекомендуется на слайде располагать рисунки или иллюстрации. При создании презентации, можно использовать рекомендуемую литературу, так и ресурсы Интернет. При защите учитывается наглядность презентации, содержание и соответствие материала целям и структуре выбранной тематики.

При защите недопустимо считывание текста с презентации, т.е. напечатанный и произносимый текст не должны дублировать друг друга!

## **2. Доклад**

### **Тематика докладов**

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
2. Помещение и инвентарь кабинета ЛФК, гигиенические требования к ним.
3. Помещение и инвентарь массажного кабинета, гигиенические требования к ним.
4. Средства ЛФК.

5. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
6. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
7. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
8. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК
9. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
10. Стимулирующее действие средств ЛФК.
11. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.
12. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
13. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
14. Подбор средств лечебной физкультуры.
15. Суммарная физическая нагрузка
16. Формы лечебной физкультуры
17. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
18. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
19. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
20. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
21. Организация детской лечебной физической культуры.
22. Процедуры ЛФК и массажа.
23. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
24. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
25. Внешние визуальные признаки утомления.

#### **Методические рекомендации по выполнению.**

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённом вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, ознакомиться с её содержанием. Литературные источники должны быть давностью не более 10 лет.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

Требования к оформлению.

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 3 источников, опубликованных в последние 5 лет.

Научный доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники. Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 3–7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии. Тема доклада согласуется с преподавателем заранее.

#### **Критерии оценивания.**

Оценка «отлично» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада, доклад имеет чёткую композицию и структуру, в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада, отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «хорошо» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «удовлетворительно» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «неудовлетворительно» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте, доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада 2 баллами он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.

Качественно выполненный доклад оценивается от 1 до 7 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

### **3. Реферат**

#### **Тематика рефератов.**

1. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физкультура.
2. Трудовая терапия.
3. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
5. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
6. Системы и методы массажа.
7. Техника выполнения приемов массажа.
8. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
9. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.
10. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
11. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
12. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
13. Измерение артериального давления (границы нормы).
14. Основные приемы классического массажа.
15. Понятие о сегментарном массаже.
16. Виды массажа.
17. Поглаживание (приемы, техника).
18. Растирание (приемы, техника).
19. Разминание (приемы, техника).
20. Ударные приемы (приемы, техника).
21. Вибрация (приемы, техника).
22. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

#### **Методические рекомендации по выполнению.**

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

При написании реферата студент должен собрать и проанализировать имеющуюся литературу по данной теме, обобщить и систематизировать научный материал. Литературные источники должны быть давностью не более 10 лет.

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основную часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

Структура и оформление реферата:

1. Введение. Во введении отражается следующее:

- актуальность, проблема выбранной тематики;
- цель работы;
- предполагаемые пути решения поставленной задачи.

2. Основная часть. Если основная часть не разбита на главы, то она должна быть озаглавлена. Если основная часть разбивается на главы, то само название «Основная часть» обычно не пишется. В этом случае название каждой главы отражает суть рассматриваемой в ней части проблемы. В основной части желательно использовать фактический материал, количественные данные, иллюстрации в виде рисунков.

3. Заключение (выводы). Формулируются основные выводы, обоснование которых содержится в основной части.

4. Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом. Далее в зависимости от выбранной темы реферата привлекаются библиотечно-информационные ресурсы БИ СГУ, при отсутствии нужной литературы используются ресурсы краевой библиотеки, Интернета.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 5–7 источников, реферат имеет логическую структуру, оформление соответствует техническому регламенту, содержание в полной мере раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «ХОРОШО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4–5 источников, реферат имеет логическую структуру, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание в целом раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4–5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении работы использованы 1–2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

Качественно выполненный реферат оценивается от 1 до 7 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента. Максимально за 2 семестра по данному виду работы студент может получить 14 баллов.

## **4. Тесты**

Тест для КОЗ состоит из 30 вопросов с одним или несколькими вариантами ответа. В каждом вопросе необходимо отметить правильный вариант. Студент может получить максимально 7 баллов.

#### **Критерии оценивания**

При выполнении тестовых заданий ставится отметка:

- «отлично» (6-7 баллов) - за правильное выполнение более 85% заданий;
- «хорошо» (4-5 баллов) - за 70-85% правильно выполненных заданий;
- «удовлетворительно» (1-3 балла) - за 50-70% правильно выполненных заданий;
- «неудовлетворительно» (0 баллов) – если правильно выполнено менее 50% заданий.

#### **Демонстрационная версия теста**

1. Какова характерная особенность метода ЛФК?

- 1) использование лечебного массажа;
- 2) использование специальных исходных положений;
- 3) использование физических упражнений;
- 4) использование физиотерапевтического лечения

2. Каковы средства ЛФК?

- 1) физические упражнения;
- 2) подвижные игры;
- 3) закаливающие процедуры;
- 4) занятия на велотренажере.

3. Выберите несколько правильных ответов. Лечебная физкультура — это:

- 1) лечебный метод;

- 2) медицинская специальность;
- 3) научная дисциплина;
- 4) составная часть реабилитационного процесса.

4. Понятие лечебной физической культуры соответствует термин:

- 1) физическая реабилитация;
- 2) кинезотерапия;
- 3) рефлексотерапия;
- 4) механотерапия.

5. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется во всех перечисленных формах, кроме:

- 1) лечебной гимнастики;
- 2) мануальной терапии;
- 3) утренней гимнастики;
- 4) элементов спортивных упражнений.

6. Выберите несколько правильных ответов. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- 1) вводный;
- 2) основной;
- 3) тренирующий;
- 4) щадящий;
- 5) заключительный.

7. Выберите несколько правильных ответов. Возможны следующие двигательные режимы на стационарном этапе лечения:

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

8. Выберите несколько правильных ответов. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

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

9. Выберите несколько правильных ответов. К двигательным режимам в санатории относятся:

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

10. 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.

11. 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.

12. Укажите приемы, проведение которых эффективно при трудно отделяемой мокроте:

- 1) глубокие приемы разминания;
- 2) поверхностное растирание;
- 3) ударная вибрация;
- 4) только поглаживание;

13. К вспомогательным приемам разминания не относится:

- 1) продольное разминание;
- 2) накатывание;
- 3) валяние;
- 4) сдвигание.

14. Отметьте упражнения малой интенсивности:

- 1) динамические дыхательные упражнения;
- 2) активные упражнения в дистальных отделах конечностей;
- 3) упражнения на велотренажере;
- 4) идиомоторные упражнения;
- 5) упражнения с гантелями.

15. Лечебная физкультура – метод терапии:

- 1) специфической;
- 2) патогенетической;
- 3) неспецифической;
- 4) функциональной.

16. Противопоказанием для лечебной физкультуры является:

- 1) тяжелое состояние больного;
- 2) косолапость;
- 3) гипертоническая болезнь I степени;
- 4) сколиоз.

17. Противопоказанием к массажу является:

- 1) хроническая пневмония;
- 2) тромбофлебит;
- 3) плоскостопие;
- 4) остеохондроз.

18. Вспомогательным приемом поглаживания является:

- 1) глажение;

- 2) надавливание;
- 3) плоскостное поглаживание;
- 4) обхватывающее поглаживание.

19. Основным приемом разминания является:

- 1) валяние;
- 2) сдвигание;
- 3) продольное разминание;
- 4) встряхивание.

20. К вспомогательным приемом растирания относится:

- 1) прямолинейное растирание;
- 2) круговое;
- 3) пиление;
- 4) спиралевидное.

21. Выберите несколько правильных ответов. По интенсивности физические упражнения делятся на упражнения:

- 1) активные и пассивные;
- 2) статические и динамические;
- 3) порядковые и ритмопластические;
- 4) малой и умеренной интенсивности;
- 5) большой и максимальной интенсивности.

22. Выберите несколько правильных ответов. Лечебный эффект дыхательных упражнений обусловлен:

- 1) увеличением экскурсии дыхательных движений;
- 2) укреплении дыхательной мускулатуры;
- 3) усилением асинхронизма работы дыхательной мускулатуры;
- 4) усилением дренажной функции;
- 5) повышением вязкости мокроты.

23. Мышечная работа с движением в суставе, перемещением в пространстве и изменением длины мышцы:

- 1) динамическая;
- 2) изометрическая;
- 3) релаксационная;
- 4) идеомоторная.

24. Мысленное движение – это:

- 1) динамическое;
- 2) изометрическое;
- 3) релаксационное;
- 4) идеомоторное.

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

- 1) динамическое;
- 2) изометрическое;
- 3) релаксационное;
- 4) идеомоторное;



26. Пульс соответствует минимальной физической нагрузке:

- 1) от 90 до 105 уд в 1 мин;
- 2) от 80 до 130 уд в 1 мин;
- 3) от 102 до 179 уд в 1 мин;
- 4) от 30 до 45 уд. В 1 сек.

27. В основном занятия ЛФК проводят в режиме физической нагрузки:

- 1) минимальной;
- 2) средней;
- 3) субмаксимальной;
- 4) максимальной.

28. Какие упражнения способствуют развитию координации и увеличивают амплитуду движений:

- 1) изометрические;
- 2) динамические;
- 3) идеомоторные;
- 4) релаксационные.

29. Методики восстановительного массажа и для спортсменов были разработаны:

- 1) П.Г. Лингом;
- 2) И.В. Заблудовским и В.А. Штанге;
- 3) И.М.Саркизовым-Серазини;
- 4) А.Ф. Вербовым.

30. Как происходит выполнение массажных движений?

- 1) по ходу нервов;
- 2) по ходу мышц;
- 3) по ходу лимфо- и кровообращения.

#### **Методические рекомендации по подготовке.**

При подготовке к тестированию необходимо внимательно прочитать составленные ранее конспекты лекций, просмотреть порядок выполнения практических работ и основные полученные в ходе практических занятий выводы. Ответить на контрольные вопросы. Сверить список вопросов с имеющейся информацией.

Недостающую информацию необходимо найти в учебниках (учебных пособиях) или в других источниках информации.

Основные этапы подготовки:

- составление краткого плана подготовки;
- выделение основных положений, которые необходимо запомнить, повторить, выучить;
- выборочная проверка своих знаний по каждой теме (разделу);
- определение наиболее уязвимых мест в подготовке;
- проработка конспектов по ним;
- повторная выборочная проверка.

### **3. ДРУГИЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Контрольная работа:** от 0 до 8 баллов за семестр.

#### **Тематика контрольных работ**

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.
2. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
3. Системы и методы массажа.
4. Техника выполнения приемов массажа.
5. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
6. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.
7. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
8. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
10. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
11. Формы ожирения и методы лечения ожирения.
12. Лечебная физкультура при заболеваниях системы крови.
13. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
14. Лечебная физкультура при плоскостопии.
15. Лечебное действие физических упражнений при хирургических заболеваниях.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях центральной нервной системы.
17. Лечебная физкультура при неврозах. Основные формы неврозов и стратегия ЛФК.
18. Лечебное действие физических упражнений при детских заболеваниях.
19. Лечебная физкультура при различных профессиональных заболеваниях.
20. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
21. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК.
22. Нетрадиционные методы лечения сердечнососудистых и легочных заболеваний дыхательными упражнениями.
23. Лечебная физкультура при психических заболеваниях и неврозах.
24. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
25. Виды спортивного массажа и техника его выполнения.
26. Разновидности массажа.
27. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Контрольная работа выполняется и представляется на кафедру в установленные деканатом сроки. Цель контрольной работы - сформировать умение пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно анализировать ее, излагать изученный материал в письменном виде. Выполнение контрольной работы способствует углублению, закреплению и проверке знаний по курсу «ЛФК и массаж».

1. Контрольная работа представляет собой анализ 4-6 источников современной литературы (статей, научных и методических пособий, монографий и пр.) по проблемам социологии безопасности в объеме не менее 10-12 страниц. Положительно оценивается иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание контрольной работы необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

2. Тема контрольной работы выбирается из списка контрольных работ, либо самостоятельно с учетом интересов и возможностей студента

3. После выбора темы надо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы используются систематические каталоги библиотеки, читального зала, методического кабинета, информация Интернета, консультации преподавателей. Внесение краткого содержания источников на отдельные карточки или память компьютера ускорит в дальнейшем составление списка литературы для курсовой работы. Существует несколько способов записи: краткое изложение мысли автора, выборочное цитирование и совмещение обоих способов.

4. После ознакомления с литературой составляется план контрольной работы, включающий четыре основных раздела:

- введение с обоснованием актуальности выбранной темы и задачи теоретического исследования (1-2 с);

- основная часть содержит несколько параграфов, раскрывающих содержание контрольной работы, в соответствии с задачами (6-8 с);

- в заключении содержатся выводы, кратко обобщающие ответы на задачи (1-2 с);

- список использованных источников.

5. Весь материал по теме излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен быть отражен в виде заголовка в тексте работы.

6. В тексте обязательны ссылки на авторов изученных работ. Каждой ссылке в тексте должен соответствовать источник в списке литературы. Переложение мысли автора сопровождается указанием фамилии автора, инициалов, года издания источника. Литературные источники должны быть давностью не более 10 лет.

7. При использовании в тексте контрольной работы рисунков, графиков, таблиц, заимствованных из источников литературы, в подписях к ним даются ссылки на авторов.

8. Оформление титульного листа контрольной работы

9. В конце контрольной работы помещается список литературы с нумерацией источников по фамилии автора в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора, его инициалы, название публикации (статья, книги, методического пособия и т.д.), место и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с указанием автора, полного названия статьи, названия журнала, года издания, номера и страниц.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает зачет (оценка не дифференцирована). При отрицательной оценке работа возвращается для устранения недостатков.

#### **Требования к оформлению работы**

*Поля* – верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, правое 30 мм, левое 15 мм.

*Шрифт* – Times New Roman, размер 14 пт.

*Межстрочный интервал* – полуторный.

*Абзацный отступ* – 1,25 мм.

*Выравнивание текста* – по ширине.

### Критерии оценивания

Оцениваемые умения	Методы оценки	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
Отношения к работе	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Работа выполнена в срок (в соответствии с графиком), не требует дополнительного времени на завершение	В отведенное время работа не выполнена, демонстрируется полное безразличие к работе, требуется постоянная консультация для выполнения заданий
Использование полученных ранее знаний и умений	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Без дополнительных пояснений используются знания, полученные при изучении дисциплин	Не используются знания из смежных дисциплин
Оформление работы	Проверка работы	Материалы оформлены аккуратно, в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте работы.	Работа оформлена небрежно, есть погрешности в техническом оформлении. В тексте нет ссылок на использованную литературу.
Изложение материала работы	Проверка работы	Работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала. Материал по теме контрольной работы излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен отражен в виде заголовка в тексте работы. В освещении работы не содержится грубых ошибок. Студентом сделаны аргументированные выводы. Отсутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.	Материал, представленной контрольной работы изложен не систематически, без учета плана работы. Содержание работы не соответствует заголовкам плана. В освещении работы имеются грубые ошибки. В работе наблюдаются частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте. Студент не умеет делать аргументированные выводы. Присутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.
Уровень усвоения материала	Собеседование	Грамотно формулируются ответы на вопросы, используется профессиональная терминология	Демонстрируется не знание материала, допущено много ошибок, не использована профессиональная терминология, отсутствуют

			ссылки на источники информации
	Оценка работы	Выполнено не менее 60% предложенного задания	Содержание и оформление работы на 50% не соответствует требованиям

Если работа выполнена на оценку «не зачтено», контрольная работа возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки. Если контрольная работа выполнена не самостоятельно, студенту выдается новый вариант контрольной работы, отличный от первоначального. Студент допускается к сдаче экзамена при положительной оценке контрольной работы.

Качественно выполненная контрольная работа оценивается от 1 до 8 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### Вопросы к экзамену

1. Понятие о ЛФК и массаже.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.
3. Краткая история развития ЛФК.
4. Краткая история развития массажа.
5. Общая характеристика и классификация физических упражнений (гимнастические упражнения).
6. Общая характеристика и классификация физических упражнений (идеомоторные, изометрические упражнения, упражнения на тренажерах, дозированные игры).
7. Общая характеристика и классификация физических упражнений (спортивно-прикладные упражнения и упражнения в посылке импульсов).
8. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
9. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
10. Средства и формы проведения ЛФК.
11. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности.
12. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.
13. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
14. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
15. Временные нормы нагрузки лечебной культуры.
16. Квалификационная характеристика специалиста по лечебной физкультуре (общие знания, умения и навыки).
17. Гигиенические основы массажа. Массажный кабинет и его оборудование.
18. Гигиенические требования к массажисту и к пациенту.
19. Классификация, виды и формы массажа
20. Методы массажа.
21. Влияние массажа на кожу и нервную систему.
22. Влияние массажа на мышцы, суставы, связки, сухожилия.
23. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
24. Влияние массажа на дыхательную систему, обмен веществ и функцию выделения.
25. Действие массажа на функциональное состояние организма.
26. Показания и противопоказания к проведению массажа.
27. Методика проведения массажа.
28. Общая характеристика массажных приемов.
29. Физиологическое влияние приема поглаживания. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.

30. Физиологическое влияние приема растирание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
31. Физиологическое влияние приема разминание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
32. Физиологическое влияние приема вибрации. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания ошибки при выполнении.
33. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
34. Лечебный массаж.
35. Спортивный массаж.
36. Дозировка массажа.
37. Техника и методические указания массажа головы.
38. Техника и методические указания массажа лица и шеи.
39. Техника и методические указания массажа верхних конечностей.
40. Техника и методические указания массажа нижних конечностей.
41. Техника и методические указания массажа спины.
42. Техника и методические указания массажа поясничной области и таза.
43. Техника и методические указания массажа груди.
44. Техника и методические указания массажа живота.

#### **Критерии оценивания ответа студента на экзамене:**

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

При определении требований к экзаменационным оценкам по дисциплинам с преобладанием теоретического обучения предлагается руководствоваться следующим:

– оценки **«отлично»** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– оценки **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности не принципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

– оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Таким образом,

- **21-30 баллов** – ответ на «отлично»;
- **11-20 баллов** – ответ на «хорошо»;
- **6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»;
- **0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

За промежуточную аттестацию студент может максимально получить до 30 баллов.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: Цыглакова Е.А.