

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Физическая реабилитация и оздоровительные технологии

УТВЕРЖДАЮ

и.о.зав кафедры-разработчик

Мазур Е.А / *Мазур*

Протокол № 1 *«29» августа* 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной ДИСЦИПЛИНЫ

на 2024-2025 учебный год

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

Направление подготовки:

7.49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:

Спортивная тренировка

Квалификация выпускника:

Бакалавр

ГОД НАБОРА 2021

Разработал: старший преподаватель

И.Б. Чебан / Чебан И.Б.
«29» августа 2024 г.

Тирасполь, 2024

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины:

Категория общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1 _{ОПК-7} , Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
		ИД-2 _{ОПК-7} , Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
		ИД-3 _{ОПК-7} , Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

Программа оценивания контролируемой компетенции:

	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация	Общие основы лечебной физической культуры	ОПК-7	Контрольная работа №1 (вопросы для контрольной работы); рабочая тетрадь
	Общие основы массажа	ОПК-7	Контрольная работа №2 (вопросы для контрольной работы); рабочая тетрадь
Промежуточная аттестация		ОПК-7	Выполнение самостоятельной работы
Итоговая аттестация		ОПК-7	Экзамен (вопросы к экзамену)

Комплект вопросов для контрольной работы

«Лечебная физическая культура и массаж»

Контрольная работа № 1:

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Формы и методы ЛФК.
3. Особенности метода ЛФК.
4. Принципы проведения ЛФК.
5. Показания к применению физических упражнений.
6. Противопоказания к применению физических упражнений.
7. Средства ЛФК.
8. Биомеханика движений в суставах.
9. Методы исследования в ЛФК.
10. Соматоскопия.
11. Антропометрия.
12. ЛФК при острой пневмонии: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК
13. ЛФК при бронхиальной астме: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
14. ЛФК при хроническом гастрите.
15. ЛФК при сахарном диабете.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при инфаркте миокарда: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
18. ЛФК при ишемической болезни сердца: задачи, показания, противопоказания, методика ЛФК.
19. ЛФК при артериальной гипертензии.
20. ЛФК при плеврите.
21. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.
22. ЛФК при ожирении.
23. ЛФК при дефектах осанки.
24. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
25. ЛФК при заболевании суставов.
26. ЛФК при ревматоидном артрите.
27. ЛФК при деформирующем остеоартрозе.
28. ЛФК при подагрическом артрите.
29. ЛФК при артрозах.
30. ЛФК при травмах ОДА.
31. ЛФК при травмах позвоночника.
32. ЛФК при переломах костей верхних конечностей.
33. ЛФК при переломах костей таза.
34. ЛФК при сколиозе.
35. ЛФК при плоскостопии.
36. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
37. Физическая культура в специальных медицинских группах.
38. Комплектование специальных медицинских групп.
39. Организация учебного процесса в СМГ.
40. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях в СМГ.
41. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста.
42. Характерные средства и формы организации занятий.

Контрольная работа № 2:

1. Классификация приемов классического массажа и их разновидности.
2. Поглаживание.

3. Растирание.
4. Разминание.
5. Вибрация.
6. Классификация видов массажа (спортивный, гигиенический, лечебный, косметический, аппаратный).
7. Косметический массаж.
8. Гигиенический массаж.
9. Аппаратные виды массажа.
10. Лечебный массаж.
11. Спортивный массаж и его разновидности.
12. Спортивный тренировочный массаж.
13. Спортивный предварительный массаж.
14. Спортивный восстановительный массаж.
15. Массаж как основная часть ЛФК.
16. Гигиенические основы массажа.
17. Влияние массажа на органы и системы.
18. Влияние массажа на нервную систему.
19. Влияние массажа на лимфатическую систему.
20. Влияние массажа на мышцы и суставы.
21. Самомассаж и самоконтроль.
22. Действие самомассажа на организм.
23. Противопоказания и приемы методики самомассажа.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично» 9-10 баллов** – выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- **оценка «хорошо» 7-8 баллов** – содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания контрольной работы, но не выдержан объём, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.
- **оценка «удовлетворительно» 4-6 баллов** – тема контрольной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом контрольная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте контрольной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.
- **оценка «неудовлетворительно» 0 баллов** – контрольная работа студентом не представлена. Содержание не соответствует вопросам контрольной.

Реферат

по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Примерные темы рефератов

1. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.
2. ЛФК при хронической сердечной недостаточности.
3. ЛФК при пороках сердца.
4. ЛФК при травмах таза.
5. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
6. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
7. ЛФК при переломах нижних конечностей.
8. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
9. ЛФК при плоскостопии.
10. ЛФК при врожденной косолапости.
11. Физическая культура в специальных медицинских группах.
12. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста.
13. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях СМГ.
14. Влияние массажа на обмен веществ.
15. Техника массажа отдельных частей тела.
16. Спортивный массаж, техника выполнения.
17. Лечебный массаж, техника выполнения.
18. Аппаратные методы массажа.
19. Косметический массаж.
20. Средства, применяемые в массаже (масла, кремы, лосьоны, маски).
21. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
22. Гигиенический массаж, техника выполнения.

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
 - качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
 - наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)
- Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».
- Отметка «не зачтено» ставится если:
- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
 - качество изложения низкое;
 - наглядные материалы отсутствуют.

Вопросы к экзамену
по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Вопросы к экзамену по всему курсу:

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Влияние физических упражнений на организм.
3. Формы и методы ЛФК.
4. Особенности метода ЛФК.
5. Принципы проведения ЛФК.
6. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.
7. Средства лечебной физкультуры.
8. Биомеханика движений в суставах.
9. Методы исследования в ЛФК.
10. Антропометрия.
11. Наружный осмотр (соматоскопия).
12. ЛФК при инфаркте миокарда: определение, задачи, этапы физической реабилитации.
13. Программа физической реабилитации больных с инфарктом миокарда.
14. ЛФК при ишемической болезни сердца: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
15. ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения.
16. ЛФК при пороках сердца.
17. ЛФК при артериальной гипертонии.
18. ЛФК при пневмонии: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
19. ЛФК при плеврите: задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
20. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
21. ЛФК при бронхиальной астме: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
22. ЛФК при гастрите: определение, показания, противопоказания, средства.
23. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
24. ЛФК при ожирении: определение, степени ожирения, патогенез, задачи, показания, противопоказания.
25. ЛФК при сахарном диабете: методика проведения лечебной гимнастики.
26. ЛФК при заболеваниях суставов (артрит)
27. ЛФК при заболеваниях суставов (остеоартроз): задачи, средства и методы, типы нарушений.
28. ЛФК при травмах ОДА: определение и задачи (общие и специальные).
29. ЛФК при травмах позвоночника.
30. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
31. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей.
32. ЛФК при переломах костей таза.
33. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
34. ЛФК при переломах нижних конечностей.
35. ЛФК при дефектах осанки: задачи и средства ЛФК.
36. ЛФК при сколиозах: определение, задачи, формы ЛФК и методика лечебной физической культуры.
37. ЛФК при плоскостопии.
38. ЛФК при врожденной косолапости.
39. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.

40. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
41. ЛФК при различных формах двигательных расстройств: вид упражнения, при вялых формах, при спастических формах.
42. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга.
43. Физическая культура в специальных медицинских группах.
44. Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях СМГ.
45. Организация учебного процесса в СМГ.
46. Комплектование специальных медицинских групп.
47. Физическая культура для лиц старшего и пожилого возраста: основные задачи, характерные средства, формы организации занятий.
48. Массаж как основная часть ЛФК.
49. Гигиенические основы массажа (что необходимо для проведения массажа, требования к массируемому, смазывающие средства).
50. Требования к массажисту.
51. Влияние массажа на нервную систему
52. Влияние массажа на лимфатическую систему
53. Влияние массажа на мышцы, суставы и кожу.
54. Влияние массажа на сердечно -сосудистую систему, на аппарат дыхания и на обмен веществ.
55. Массаж, определения разновидностей массажа.
56. Основные приемы классического массажа.
57. Разновидности вспомогательных приемов классического массажа.
58. Классификация видов массажа.
59. Лечебный массаж, техника выполнения.
60. Гигиенический массаж, техника выполнения.
61. Технология проведения тренировочного вида спортивного массажа.
62. Технология проведения предварительного вида спортивного массажа.
63. Технология проведения восстановительного вида спортивного массажа.
64. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
65. Косметический массаж: определение, цели и задачи, показания и противопоказания.
66. Разновидности косметического массажа.
67. Подготовка кожи, лица и шеи для проведения массажа и применяемые средства (масла, кремы, лосьоны, маски).
68. Аппаратные методы массажа.
69. Самомассаж и самоконтроль.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).
Допуск к экзамену – посещено более 60% занятий.

Экзамен.

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.