

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 08.07.2022 15:36:26
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:
49.02.01 Физическая культура

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура и программы учебной дисциплины Лечебная физическая культура и массаж.

Разработчики:

Организация-разработчик: Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

Разработчик:

Буслаева Марина Юрьевна, колледж ЮУрГГПУ, преподаватель

Лист согласования

Разработчик:

директор колледжа
(занимаемая должность)


(подпись)

Буслаева М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании
учебно-методического совета

« 03 » сентября 2020

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Директором МБУ «СШОР №3»
Копейского городского округа

директор
(занимаемая должность)



Розов Б.А.

Буслаева М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Руководитель ОПОП

(занимаемая должность)


(подпись)

Семина М.Ю.

Семина М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа



Буслаева М.Ю.

Буслаева М.Ю.
(инициалы, фамилия)

Содержание

1.	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	5
2.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
	ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному модулю основной профессиональной образовательной программы.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: приобретение студентами теоретических знаний и практических умений в области лечебной физической культуры и массажа.

Задачи:

- развивать навыки организации лечебной физической культуры и массажа;
- научить использовать знания в области лечебной физической культуры и массажа.

В результате изучения междисциплинарного курса обучающийся должен: **иметь практический опыт:**

гигиенических основ массажа;
проведения всех основных приемов классического массажа;
оценки эффективности воздействия занятий ЛФК на больных;
проведения занятий ЛФК с людьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

уметь:

подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания;

проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

выполнять технически правильно все разновидности основных приемов массажа;

самостоятельно без подсказок со стороны преподавателя сделать общий сеанс восстановительного массажа.

знать:

сущность патологических изменений, характерных для наиболее распространенных заболеваний и травм;

физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

показания и противопоказания к применению ЛФК;

основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

историю развития массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;

гигиенические основы работы массажиста;

характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа;

методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (сауной, русской баней, физиотерапией, психорегулирующей тренировкой).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен освоить общие и профессиональные компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия из занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

Контроль и оценка результатов освоения МДК осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения

Освоенные компетенции Освоенные умения, усвоенные знания. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

ОК 1 – ОК 10

ПК 2.1 – 2.6

подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания;

проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

выполнять технически правильно все разновидности основных приемов массажа;

самостоятельно без подсказок со стороны преподавателя сделать общий сеанс восстановительного массажа.

– проверка выполнения письменных работ, словаря понятий.

– заполнение таблицы

– практические задания;

– тестирование;

–собеседование.

Должен знать:

сущность патологических изменений, характерных для наиболее распространенных заболеваний и травм;

физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

показания и противопоказания к применению ЛФК;

основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;

историю развития массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;

гигиенические основы работы массажиста;

характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа;

методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (сауной, русской баней, физиотерапией, психорегулирующей тренировкой).

- проверка выполнения письменных работ, словаря понятий.
- заполнение таблицы
- практические задания;
- тестирование;
- беседование.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

Текущий контроль:

Вопросы для фронтального опроса:

1. Возникновение и развитие классического массажа.
 2. Роль наших соотечественников в развитии массажа.
 3. Классификация видов массажа.
 4. Механизмы действия массажа.
 5. Лечебный массаж, основные принципы.
 6. Гигиенический массаж.
 7. Сегментарный массаж.
 8. Косметический массаж.
 9. Характер массажа.
 10. Ответные реакции на массаж.
 11. Поглаживание.
 12. Разминание.
 13. Растирание.
 14. Ударные приемы.
 15. Вибрационные приемы.
 16. Пассивные движения.
 17. Общий и местный массаж.
 18. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания, в спорте?
 19. Применение растирок в спортивной практике.
 20. Восстановительный массаж
- Темы для контрольных работ
1. Актуальность изучения проблемы организаций физкультурно-спортивных занятий по месту жительства.
 2. История развития работы по месту жительства. Первые нормативно-правовые акты, принятые в СССР.
 3. Спортивные сооружения основная часть обосновать использование спортивных упражнений (соответственно специализации студента) с лечебно-оздоровительной целью.
 4. Составить примерный урок ЛФК при переломе костей предплечья в средней трети на тонизирующем режиме.

5. Составить примерный урок ЛФК при переломе костей голени в верхней трети на восстановительном режиме.
6. Составить примерный перечень упражнений при переломе тазовых костей без нарушения целостности тазового кольца на тонизирующем режиме.
7. Составить комплекс физических упражнений при кругло-вогнутой спине.
8. Составить комплекс физических упражнений при плоской спине.
9. Составить примерный перечень упражнений при крыловидных лопатках.
10. Составить примерный комплекс упражнений при гипертонической болезни II степени.
11. Составить примерный комплекс упражнений при стенокардии.
12. Составить примерный перечень специальных упражнений при плеврите.
13. Составить примерный перечень специальных упражнений при эмфиземе легких.
14. Обосновать исходные положения для санации легких при хронических деструктивных бронхитах различной локализации.
15. Обосновать исходные положения и специальные упражнения при опущении внутренних органов.
16. Составить примерный перечень упражнений на растягивание при поясничном остеохондрозе на функциональной стадии.
17. Составить примерный перечень упражнений на укрепление мышц при поясничном остеохондрозе на функциональной стадии.
18. Составить примерный урок ЛФК при поясничном остеохондрозе на функциональной стадии.
19. Составить примерное занятие ЛФК при травме лучевого нерва.
20. Обосновать особенности методики занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста соответственно возрастным изменениям ЦНС.
21. Обосновать особенности методики занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста соответственно возрастным изменениям сердечно-сосудистой системы.
22. Обосновать особенности методики занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста соответственно возрастным изменениям опорно-двигательного аппарата.

Примерный перечень вопросов к экзамену по разделу «Массаж»

1. Понятие о массаже, виды массажа
2. Массаж: гигиенический, лечебный
3. Массаж: спортивный, самомассаж
4. Механизм действия массажа
5. Физиологическое действие массажа
6. Влияние массажа на кожу

7. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку
8. Влияние массажа на нервную систему
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
10. Влияние массажа на мышечную систему
11. Влияние массажа на суставной аппарат
12. Влияние массажа на общий обмен веществ
13. Влияние массажа на эндокринную систему
14. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт
15. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм
16. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани
17. Поглаживание: определение, физиологическое действие
18. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
19. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Особенности проведения поглаживания
21. Растирание: определение, физиологическое действие
22. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
23. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
24. Особенности проведения растирания
25. Разминание: определение, физиологическое действие
26. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
27. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
28. Особенности проведения разминания
29. Вибрация: определение, физиологическое действие
30. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
31. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
32. Особенности проведения вибрации
33. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания
34. Виды спортивного массажа
35. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность
36. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа
37. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо
38. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть

39. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра
40. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца
41. Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца
42. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра
43. Тренировочный массаж: грудная клетка, живот
44. Предварительный массаж: цель, виды массажа
45. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения
46. Разминочный массаж: методика проведения, особенности
47. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа)
48. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа)
49. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения
50. Согревающий массаж: методика проведения
51. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
52. Восстановительный массаж: методика проведения
53. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
54. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
55. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
56. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
57. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
58. Вывих: задачи массажа, методика проведения
59. Переломы: задачи массажа, методика проведения
60. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
61. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
62. Миозит: задачи массажа, методика проведения

Примерный перечень вопросов к экзамену по разделу «Лечебная физкультура»

1. Понятие о ЛФК.
2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
3. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Характеристика упражнений на координацию.

7. Характеристика упражнений на растягивание.
8. Характеристика упражнений на расслабление.
9. Характеристика упражнений на равновесие.
10. Характеристика дыхательных упражнений.
11. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
12. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
13. Характеристика различных форм проведения ЛФК.
14. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
15. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ЛФК.
16. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
17. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
18. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
19. Оценка эффективности занятий ЛФК.
20. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
21. ЛФК при диафизарных переломах плечевой кости в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
22. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
23. ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
24. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
25. ЛФК при диафизарных переломах бедра в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
26. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (щадящий и тонизирующий режимы).
27. ЛФК при диафизарных переломах костей голени в нижней трети (восстановительный и тренирующий режимы).
28. ЛФК при переломах костей таза без нарушения целостности тазового кольца.
29. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника.
30. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на щадящем режиме.
31. ЛФК при компрессионном переломе поясничного отдела позвоночника на восстановительном режиме.
32. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
33. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.

34. ЛФК при сколиотической болезни.
35. ЛФК при плоскостопии.
36. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
37. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на щадящем и тонизирующем режимах.
38. ЛФК у больных с инфарктом миокарда на восстановительном и тренирующем режимах.
39. ЛФК при ишемической болезни сердца.
40. ЛФК при гипертонической болезни.
41. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями дыхательной системы.
42. ЛФК при острой пневмонии.
43. ЛФК при хроническом деформирующем бронхите.
44. ЛФК при бронхиальной астме.
45. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
46. ЛФК при гастритах.
47. ЛФК при язвенной болезни желудка.
48. ЛФК при холецистите.
49. ЛФК при опущении внутренних органов.
50. ЛФК при ожирении.
51. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах ЦНС.
52. ЛФК при инсульте.
53. Обоснование ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.
54. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
55. ЛФК на функциональной стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
56. Особенности ЛФК на щадящем и тонизирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
57. Особенности ЛФК на восстановительном и тренирующем режимах при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
58. ЛФК при неврите лицевого нерва.
59. ЛФК при травме лучевого нерва.
60. ЛФК при травмах малоберцового нерва.
61. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений ЦНС.
62. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений дыхательной системы.
63. Особенности занятий физической культурой с лицами пожилого и старческого возраста с учетом возрастных изменений сердечно-сосудистой системы.