

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2019  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»**  
**Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)**  
**Тюменского государственного университета**

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ОП.06. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
форма обучения очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа». Фонд оценочных средств учебной дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» входит в профессиональный учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля над лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4	У1. Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; У2. Проводить простейшие функциональные пробы; У3. Под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК); У4. использовать основные приемы массажа и самомассажа;	31. Цели, задачи и содержание врачебного контроля над лицами, занимающимися физической культурой; 32. Назначение и методику проведения простейших функциональных проб; 33. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; 34. Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК; 35. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК; 36. Показания и противопоказания при

	<p>назначении массажа и ЛФК;</p> <p>37. Основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <p>38. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;</p> <p>39. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;</p> <p>310. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</p> <p>311. Основные виды и приемы массажа.</p>
--	--

## 2.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемо й компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Основы врачебного контроля	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У2 31, 32, 39	Контрольная работа (3 варианта из 5 вопросов); практическая работа (7 заданий)
2.	Раздел 2. Основы лечебной физической культуры	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 33, 34, 35 У3	Доклад (22 темы)
3.	Раздел 3. Основы назначения массажа и ЛФК	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 36, 37, 38 У3, У4	Практическая работа (16 вариантов)
4.	Раздел 4. Основы массажа	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 310, 311 У4	Практическая работа (7 вопросов)
5.	Промежуточная аттестация в 8 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-4, 31-11	Зачет (41 вопрос)

### 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы врачебного контроля	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У2 31, 32, 39
--------------------------------------	--

#### Контрольная работа

##### Вариант 1

Задание 1. Раскройте цель и задачи врачебного контроля.

Задание 2. Перечислите задачи врачебно – педагогических наблюдений.

Задание 3. Составьте схему организации службы врачебного контроля и раскройте содержание одной из служб.

Задание 4. Перечислите медицинские группы.

Задание 5. Перечислите виды медицинского обследования. Дайте определение дополнительного обследования.

##### Вариант 2

Задание 1. Раскройте содержание врачебного контроля.

Задание 2. Составьте схему организации службы врачебного контроля и раскройте содержание одной из служб.

Задание 3. Перечислите формы контроля по врачебному контролю.

Задание 4. Перечислите виды медицинского обследования. Дайте определение дополнительного обследования.

Задание 5. Назовите методические приемы, используемые во врачебно – педагогических наблюдениях.

##### Вариант 3

Задание 1. Раскройте цель и задачи врачебного контроля.

Задание 2. Перечислите задачи врачебно – педагогических наблюдений.

Задание 3. Перечислите формы контроля по врачебному контролю.

Задание 4. Какие дети по состоянию здоровья относятся специальной группе.

Задание 5. Перечислите виды медицинского обследования. Дайте определение первичного обследования.

1. Термин «врачебный контроль» включает:

- а) метод определения функционального состояния спортсменов;
- б) метод наблюдения спортсменов на тренировках и соревнованиях;
- в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом;
- г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников;
- д) все перечисленное верно.

2. ЛФК это.....

3. Укажите описательные признаки физического развития:

- а) осанка;
- б) мускулатура;
- в) форма ног;
- г) все ответы правильны.

4. Заполните таблицу «Классификация упражнений по анатомическому признаку»

Анатомический признак упражнения	Пример упражнения



5. Заполните таблицу «Двигательные режимы»

Название двигательного режима	Характеристика

6 Для чего проводится хронометраж урока физической культуры:

- а) с целью определения количества занимающихся в группах, командах;
- б) с целью широкого использования дополнительных заданий;
- в) с целью получения данных об общей и моторной плотности;
- д) с целью определения эффективности работы актива занимающихся по организации занятия.

7. Цель и задачи врачебного контроля включают (три правильных ответа):

- а) содействие эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности;
- б) организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно- гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом;
- в) выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом;

Раздел 2. Основы лечебной физической культуры	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 33, 34, 35 У3
---	--

Доклад. Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

- 1.Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
- 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.

Темы для доклада:

1. Средства ЛФК.
2. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
3. Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте.
4. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК.
5. Физические упражнения прикладного характера, используемые в ЛФК.
6. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
7. Стимулирующее действие средств ЛФК.
8. Трофическое действие средств лечебной физкультуры.

9. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
10. Методика лечебной физкультуры в детском возрасте.
11. Подбор средств лечебной физкультуры.
12. Суммарная физическая нагрузка.
13. Формы лечебной физкультуры
14. Урок, как основная форма лечебной физкультуры.
15. Самостоятельно выполняемые занятия по ЛФК.
16. Методические особенности лечебной физкультуры в дошкольном возрасте.
17. Методические особенности лечебной физкультуры в школьном возрасте.
18. Организация детской лечебной физической культуры.
19. Процедуры ЛФК и массажа.
20. Дозировки и критерии величины нагрузки в ЛФК.
21. Контроль за переносимостью процедур ЛФК и массажа.
22. Внешние визуальные признаки утомления.

Раздел 3. Основы назначения массажа и ЛФК	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 36, 37, 38 У3, У4
---	--

#### Практическая работа № 1.

Подберите 10-12 упражнений, все упражнения в порядке их проведения.

Укажите число повторений, темп выполнения.

В процессе представления комплекса раскройте методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения.

№ пп	Название упражнения	дозировка	Методические указания

1. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
2. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
3. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при плоскостопии.
4. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при ожирении.
5. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при хроническом гастрите.
6. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при хроническом бронхите.
7. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при пневмонии.
8. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при бронхиальной астме.
9. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при холецистите.
10. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при вегето-сосудистой дистонии.
11. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при врожденных пороках сердца.
12. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при ревматизме.
13. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при дискинезии желчевыводящих путей.
14. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при близорукости.
15. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при переломе верхних конечностей.
16. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при вывихах нижних конечностей.

Раздел 4. Основы массажа	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 310, 311 У4
--------------------------	--

#### Практическая работа № 1.

Алгоритм описания методики проведения проб (массажа):

- название пробы (массажа);
- с какой целью проводится;
- последовательность выполнения пробы (массажа);
- применение приемов (массажа);
- оценка пробы (противопоказания).
  1. Массаж головы.
  2. Массаж лица и шеи.
  3. Массаж верхних конечностей
  4. Массаж нижних конечностей
  5. Массаж спины, поясничного отдела и таза
  6. Массаж груди
  7. Массаж воротниковой зоны

<b>Промежуточная аттестация в 8 семестре</b>	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-4, 31-11
--	---

Вопросы к зачету:

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. Задачи, средства, методы ЛФК при двенадцатиперстной кишке.
23. Задачи, противопоказания и средства ЛФК при ожирении.
24. Задачи, противопоказания и средства ЛФК при сахарном диабете.
25. Задачи, противопоказания и средства, формы ЛФК при артритах.

26. Задачи, противопоказания и средства, формы ЛФК при артрозах.
27. Задачи, противопоказания и средства, формы ЛФК при внутрисуставных переломах.
28. Задачи, средства и методы ЛФК при повреждении позвоночника.
29. Задачи, противопоказания и средства, формы ЛФК при повреждении костей таза.
30. Средства, формы ЛФК при термических поражениях.
31. Задачи, противопоказания и средства, формы ЛФК при сколиозе и остеохондрозе.
32. Особенности применения средств физической культуры в лечении и реабилитации детей.
33. Принципы применения лечебной физкультуры в педиатрии.
34. ЛФК при заболеваниях детей раннего возраста.
35. Обоснование ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой систем.

