

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина *Лечебная физическая культура и массаж*

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.25

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.03.01

Физическая культура

код

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

Ротэрмель А. А.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	11
91. Влияние физических упражнений на организм	13
92. Методы профилактики и лечения заболеваний опорно – двигательного аппарата. 13	
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	19

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

1	2	3	4				5
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-8.3.	Обучающийся должен знать: как проводить работу по предотвращению применения допинга	Не владеет навыками проведения работы по предотвращению применения допинга	Владеет навыками проведения работы по предотвращению применения допинга	Хорошо владеет навыками проведения работы по предотвращению применения допинга	Уверенно владеет навыками проведения работы по предотвращению применения допинга	Контрольная работа
	ОПК-8.2.	Обучающийся должен уметь: проводить работу по предотвращению применения допинга	Отсутствие умений в проведении работы по предотвращению применения допинга	Умеет частично проводить работу по предотвращению применения допинга	Умеет проводить работу по предотвращению применения допинга	Умеет эффективно проводить работу по предотвращению применения допинга	Тесты

		допинга					
	ОПК-8.1.	Обучающийся должен владеть: Способность проводить работу по предотвращению применения допинга	Не знает или затрудняется в проведении работы по предотвращению применения допинга	Имеет представление, но допускает неточности в проведении работы по предотвращению применения допинга	Имеет представление об проведении работы по предотвращению применения допинга	Имеет четкое целостное представление об проведении работы по предотвращению применения допинга	Устный опрос
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	ОПК-1.3. Обучающийся должен владеть:	- методики массажа и комплексы ЛФК при различной патологии; - показания и противопоказания к массажу; методику выполнения классического массажа, правила составления плана сеанса массажа, исходные положения	Не знает или затрудняется в: основных проявлениях различных патологических состояний; -показаниях и противопоказаниях к применению массажа и ЛФК. Не умеет: - обучить занимающихся проведению самомассажа и подбору комплекса ЛФК при заболеваниях и травмах.	Имеет представление, но допускает неточности в: основных проявлениях различных патологических состояний; -показаниях и противопоказаниях к применению массажа и ЛФК. Умеет частично - обучить занимающихся проведению самомассажа и подбору комплекса ЛФК при заболеваниях и	Имеет представление об: основных проявлениях различных патологических состояний; -показаниях и противопоказаниях к применению массажа и ЛФК. Умеет самостоятельно - обучить занимающихся проведению самомассажа и подбору комплекса ЛФК при заболеваниях и травмах.	Имеет четкое целостное представление об: основных проявлениях различных патологических состояний; -показаниях и противопоказаниях к применению массажа и ЛФК. Умеет самостоятельно грамотно - обучить занимающихся проведению самомассажа и подбору комплекса ЛФК при	Контрольная работа

особенности занимающихся различного пола и возраста		<p>массажиста и массируемого;</p> <p>- гигиенические требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.</p> <p>- основные проявления различных патологических состояний;</p> <p>- показания и противопоказания к применению массажа и ЛФК.</p>		травмах.		заболеваниях и травмах.	
	ОПК-1.2. Обучающийся должен уметь:	- проводить сеансы массажа и занятия	Не знает или затрудняется в: методиках массажа и комплексах ЛФК	Имеет представление, но допускает неточности в:	Имеет представление о: методиках массажа и комплексах ЛФК	Имеет четкое целостное представление о: методиках массажа	Контрольные тесты

		лечебной физической культурой при различной патологии - проводить сеанс классического массажа; - подобрать комплекс ЛФК при различных заболеваниях.	при различной патологии; - показаниях и противопоказаниях к массажу; методике выполнения классического массажа, -правилах составления плана сеанса массажа, - исходных положениях массажиста и массируемого; - гигиенических требованиях, предъявляемых к массажисту и массируемому.	методиках массажа и комплексах ЛФК при различной патологии; - показаниях и противопоказаниях к массажу; методике выполнения классического массажа, -правилах составления плана сеанса массажа, - исходных положениях массажиста и массируемого; - гигиенических требованиях, предъявляемых к массажисту и массируемому.	при различной патологии; - показаниях и противопоказаниях к массажу; методике выполнения классического массажа, -правилах составления плана сеанса массажа, - исходных положениях массажиста и массируемого; - гигиенических требованиях, предъявляемых к массажисту и массируемому.	и комплексах ЛФК при различной патологии; - показаниях и противопоказаниях к массажу; методике выполнения классического массажа, -правилах составления плана сеанса массажа, - исходных положениях массажиста и массируемого; - гигиенических требованиях, предъявляемых к массажисту и массируемому.	
ОПК-1.1. Обучающийся должен знать:	Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.	Не умеет: проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной патологии Не владеет	Умеет частично проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной патологии Владеет	Умеет самостоятельно проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной патологии	Умеет самостоятельно проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной	Умеет самостоятельно грамотно проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной	Устный опрос

		- методикой и приемами классического массажа; - выбирать методику классического массажа и комплекса ЛФК при различных заболеваниях.	Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.	недостаточно Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.	Хорошо владеет Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.	патологии Уверенно владеет Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией.	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. УК- 7.3. Обладать способностью подбирать и использовать методы оценки функциональной подготовленности у лиц, занимающихся ФК и С	Обучающийся должен знать - анатомию и физиологию человека, в частности, строение скелетной системы, строение мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека,	Не умеет: оценивать функциональную подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Не владеет методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа. Не умеет: - проводить сеанс классического массажа; - подобрать комплекс	Умеет частично оценивать функциональную подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Владеет недостаточно методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа. Умеет частично - проводить сеанс классического массажа;	Умеет самостоятельно оценивать функциональную подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Хорошо владеет методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа. Умеет самостоятельно - проводить сеанс классического	Умеет самостоятельно грамотно оценивать функциональную подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Уверенно владеет методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа. Умеет самостоятельно грамотно	Контрольная работа

		предпатологические состояния и заболевания;	ЛФК при различных заболеваниях.	- подобрать комплекс ЛФК при различных заболеваниях.	массажа; - подобрать комплекс ЛФК при различных заболеваниях.	- проводить сеанс классического массажа; - подобрать комплекс ЛФК при различных заболеваниях.	
УК-7.2. Обладать способностью определять особенности и лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации	Обучающийся должен знать: особенности лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации;	Не знает или затрудняется в: -особенностях лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средствах и формах лечебной физической культуры;	Имеет представление, но допускает неточности в: -особенностях лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средствах и формах лечебной физической культуры;	Имеет представление об: -особенностях лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средствах и формах лечебной физической культуры;	Имеет четкое целостное представление об: -особенностях лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средствах и формах лечебной физической культуры;	Контрольные тесты	

		культуры; Уметь: - показать роль движения в сохранении и укреплении здоровья человека; Владеть: - знаниями теоретическ их основ применения физических упражнений и массажа; - методиками оценки функционал ьного состояния человека и навыками составления рекомендаци й по двигательно му режиму;					
	УК-7.1.	Обучающий	Не знает или	Имеет	Имеет	Имеет четкое	Устный

	<p>Обладать способностью определять основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК;</p>	<p>ся должен уметь: оценивать функциональную подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Владеть: методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа.</p>	<p>затрудняется в: - анатомии и физиологии чеиловека, в частности, в строении скелетной системы, строении мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, - предпатологически хсостояниях и заболеваниях;</p>	<p>представление, но допускает неточности в: - анатомии и физиологии чеиловека, в частности, в строении скелетной системы, строении мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, - предпатологически хсостояниях и заболеваниях;</p>	<p>представление об: - анатомии и физиологии чеиловека, в частности, в строении скелетной системы, строении мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, - предпатологически хсостояниях и заболеваниях;</p>	<p>целостное представление об: - анатомии и физиологии чеиловека, в частности, в строении скелетной системы, строении мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, - предпатологически хсостояниях и заболеваниях;</p>	<p>опрос</p>
--	--	---	--	--	--	--	--------------

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7, ОПК-1 Экзаменационные билет

Структура экзаменационного билета:

Экзаменационный билет состоит из 2 теоретических вопросов по двум разделам дисциплины., содержащих основные базовые понятия дисциплины, терминологию, методики массажа и лечебной физической культуры.

Перечень вопросов для экзамена:

1. Краткий исторический очерк применения физических упражнений с лечебно-профилактической целью.
2. ЛФК как метод неспецифической патологической терапии.
3. Роль ЛФК в комплексном лечении больных на различных этапах реабилитации.
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
5. Механизмы, действия физических упражнений.
6. Средства ЛФК. Классификация.
7. Упражнения на дыхание. Классификация, физиологическое действие на организм.
8. Авторские системы с преимущественным использованием упражнений на дыхание.
9. Место упражнений на дыхание в уроке ЛФК. Обучение упражнениям на дыхание.
10. Аутогенная и изометрическая гимнастика.
11. Характеристика корригирующих упражнений.
12. Упражнения с предметами.
13. Упражнения на снарядах.
14. Упражнения и игры в воде.
15. Использование тренажеров на этапах реабилитации больных с различными патологическими состояниями.
16. Бег - универсальное средство профилактики заболеваний.
17. Формы ЛФК. УГГ, игровой урок, терренкур.
18. Правила написания конспекта урока ЛФК.
19. Факторы, влияющие на величину нагрузки в уроке ЛФК.
20. Дозировка физических упражнений в уроке ЛФК. Понятие о физиологической кривой урока.
21. Организация кабинета ЛФК.
22. Документация кабинета ЛФК.
23. Оборудование кабинета ЛФК.
24. Двигательные режимы (стационар, санаторно-курортное лечение).
25. Особенности организации индивидуальных и групповых занятий в лечебно-профилактических учреждениях различного типа (стационар, поликлиника, диспансер, санаторно-курортное лечение).
26. Построение частных методик в ЛФК
27. Характеристика упражнений по анатомическому признаку.
28. Характеристика упражнений по активности выполнения.
29. Особенности проведения упражнений для различных мышечных групп.
30. Особенности применения упражнений на координацию и равновесие.
31. Обучение упражнениям на координацию и равновесие.

32. Особенности применения изометрических упражнений у больных.
33. Дозировка, сочетание изометрической гимнастики с динамической. Обучение изометрическим упражнениям.
34. Физиологические основы применения идеомоторной гимнастики. Место идеомоторных упражнений в уроке ЛФК.
35. Значение и место упражнений при занятиях с больными.
36. Особенности использования упражнений с предметами при занятиях с детьми.
37. Упражнения на шведской стенке, с использованием стенки «Здоровье».
38. Характеристика игр применяемых в ЛФК.
39. Характеристика подвижных игр, с различной психофизической нагрузкой, для детей.
40. Особенности использования игр для взрослых в уроке ЛФК.
41. Физиологическое действие беговых нагрузок на организм занимающихся.
42. Упражнения в ходьбе.
43. Использование дозированной ходьбы при различных патологических состояниях. Учет эффективности.
44. Механотерапевтические аппараты различной конструкции.
45. Тренажерные аппараты.
46. Понятие о трудотерапии.
47. Возникновение и развитие классического массажа.
48. Роль отечественных ученых в развитии и пропаганде массажа.
49. Место массажа в системе физического воспитания и в спорте.
50. Определение понятия «массаж». Физиологическое действие массажа.
51. Физиологическое действие массажа на кожу, мышцы, связки, сухожилия.
52. Физиологическое действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
53. Физиологическое действие массажа на обмен веществ и нервную систему.
54. Гигиенические требования к проведению массажа.
55. Виды, формы и методы массажа.
56. Характеристика приема «поглаживание». Основные и дополнительные способы. Физиологическое действие приема «поглаживание». Методические рекомендации. Ошибки.
57. Последовательность применяемых приемов массажа. Физиологическое действие приема «выжимание». Методические рекомендации. Ошибки.
58. Физиологическое действие приема «растирание». Методические рекомендации. Ошибки.
59. Показания и противопоказания к проведению массажа. Влияние массажа на спортивное мастерство.
60. Физиологическое действие приема «разминание». Методические рекомендации. Ошибки.
61. Физиологическое действие приема «вибрация». Методические рекомендации. Ошибки.
62. Методика проведения классического массажа спины.
63. Методика проведения классического массажа головы.
64. Методика проведения классического массажа верхней конечности.
65. Методика проведения классического массажа нижней конечности.
66. Методика проведения массажа шеи.
67. Методика проведения массажа груди.
68. Методика проведения массажа живота.
69. Методика проведения общего массажа.
70. Понятие о спортивном массаже. Виды спортивного массажа.
71. Особенности проведения тренировочного массажа.

72. Особенности проведения восстановительного массажа.
73. Особенности проведения профилактического массажа.
74. Методика проведения лечебного массажа при растяжениях связок и ушибах.
75. Особенности проведения лечебного массажа при артритах и артрозах.
76. Особенности проведения лечебного массажа при переломах.
77. Особенности проведения лечебного массажа при атрофии мышц.
78. Показания и противопоказания назначения массажа при спортивных повреждениях.
79. Понятие о сегментарно-рефлекторном массаже. Сегменты спинного мозга.
80. Зоны Захарьина – Геда. Их значение в диагностике патологии.
81. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа. Методика проведения.
82. Сегментарно-рефлекторный массаж при заболеваниях дыхательной системы (пневмонии, бронхиальной астме).
83. Сегментарно-рефлекторный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (стенокардия).
84. Сегментарно-рефлекторный массаж при заболеваниях ЖКТ (гастрит, панкреатит, холецистит).
85. Проекция органов и тканей на стопе. Методика рефлекторного массажа стопы.
86. Проекция органов и тканей на ладонную поверхность кисти. Особенности проведения рефлекторного массажа.
87. Сочетание массажа с тепловыми процедурами.
88. Виды аппаратного массажа, их сочетание с ручным (классическим).
89. Методика проведения сеанса общего самомассажа. Положительные и проблемные стороны проведения самомассажа.
90. Массажеры. Методика применения.
- 91.** Влияние физических упражнений на организм.
- 92.** Методы профилактики и лечения заболеваний опорно – двигательного аппарата.

Образец экзаменационного билета:

**Стерлитамакский филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Башкирский государственный университет»**

Образовательная программа: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Дисциплина: Массаж и лечебная физическая культура

Учебный год: 2019-2020

Билет № 1

1. Краткий исторический очерк применения физических упражнений с лечебно-профилактической целью.
2. Сегментарно-рефлекторный массаж при заболеваниях ЖКТ (гастрит, панкреатит, холецистит).

Зав. кафедрой

В.М.Крылов

Критерии оценивания ответа на экзамене

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **УК-7, ОПК-1**

Планы практических занятий

- 1.4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы
- 2.5. Основы классического массажа
- 2.7. Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения.
- 3.1. Разминание и его разновидности, техника и методика выполнения
- 3.3. Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения.

Вопросы для практических занятий

Занятие № 1.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Краткие данные о повреждениях и заболеваниях нервной системы.
2. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
3. . Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
4. Особенности ЛФК при параличах и парезах.
5. Особенности ЛФК при ДЦП.
6. Особенности ЛФК при нейро-дистрофических заболеваниях.
7. Особенности ЛФК при невритах.
8. Особенности ЛФК при травматических повреждениях нервной системы
9. . Особенности ЛФК при повреждениях спинного мозга

Занятие № 2.5 Основы классического массажа

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Приемы классического массажа.
2. Поглаживание, его виды. Методические рекомендации.
3. Растирание, виды, методические рекомендации.
4. Разминание, его виды, методические рекомендации.
5. Ударные приемы, виды, методические рекомендации.
6. Ошибки при проведении приемов классического массажа.
7. Положение массажиста при проведении приемов классического массажа.

Занятие № 2.7. Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Последовательность применяемых приемов массажа.
2. Этап применения «выжимания».
3. Характеристика приема «выжимание».
4. Основные приемы выжимания.
5. Дополнительные приемы выжимания.
6. Физиологическое действие приема «выжимание».
7. Методические рекомендации при проведении приема «выжимание».
8. Ошибки при проведении приема «выжимание».

Занятие № 3.1. Разминание и его разновидности, техника и методика выполнения

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Особенности физиологического воздействия приема «разминание».
2. Виды разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое.
3. двойное ординарное, щипцеобразное разминание.
4. Разминание основанием ладони, основанием ладони с отягощением, ребром ладони.
5. Разминание фалангами согнутых пальцев, подушечками 4-х пальцев, подушечкой большого пальца.

6. Разминание гребными кулаков.
7. Техника и методика выполнения приемов разминания.

Занятие № 3.3. Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Понятие о сотрясающих приемах.
2. Особенности физиологического действия сотрясающих приемов.
3. Виды сотрясающих приемов: потряхивание, встряхивание.
4. Валяние. Особенности проведения приема.
5. Особенности выполнения сотрясающих приемов на различных областях тела.
6. Методические указания.
7. Ошибки при проведении сотрясающих приемов.

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции **УК-7, ОПК-1, ОПК-8**

Задания для устного опроса

Перечень вопросов к устному опросу

1. История возникновения и развития массажа. Выдающиеся деятели, оказавшие влияние на развитие массажа.
2. Роль русских ученых в развитии и продвижении массажа и ЛФК в России.
3. Классификация разновидностей массажа. Их характеристика. Влияние массажа на кожу. Строение кожи и изменения, происходящие под действием массажа.
4. Классификация упражнений ЛФК по анатомическому признаку
5. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии
6. Методы исследования, применяемые в лечебной физической культуре
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания
9. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы
11. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата
12. Нетрадиционная лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания
13. Влияние массажа на сосудистую систему.
14. Влияние массажа на ОДА.
15. Влияние массажа на НС.
16. Гигиенические основы массажа.
17. Общая методика проведения массажа. Правила проведения, противопоказания.
18. Массаж в сочетании с другими физическими средствами восстановления.
19. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
20. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда, стенокардии.
21. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
22. ЛФК и массаж при гипотонической болезни.
23. ЛФК и массаж при варикозном расширении вен нижних конечностей.
24. ЛФК и массаж при бронхите.
25. ЛФК и массаж при пневмонии.
26. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
27. ЛФК и массаж при гастрите.

28. ЛФК и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
29. ЛФК и массаж при холецистите и желчнокаменной болезни.
30. ЛФК и массаж при спланхноптозе.
31. ЛФК и массаж при мочекаменной болезни.
32. ЛФК и массаж при ожирении.
33. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
34. ЛФК и массаж при переломах.
35. ЛФК и массаж при вывихах.
36. ЛФК и массаж при повреждениях мягких тканей (ушиб, растяжение, разрыв).
37. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.
38. ЛФК и массаж при невритах.
39. ЛФК и массаж при врожденной косолапости.
40. ЛФК и массаж при нарушениях осанки.
41. ЛФК и массаж при сколиозах.
42. ЛФК и массаж при плоскостопии.

Описание задания для устного опроса

Задание для устного опроса состоит из 5 вопросов, на которые обучающийся отвечает устно во время изучения одного из разделов дисциплины. По результатам выполнения заданий за каждый правильный ответ ставится оценка максимум в 1 балл. За время изучения дисциплины «Массаж и ЛФК» обучающиеся выполняют 20 заданий по 3 разделам дисциплины, что позволяет им получить максимально 20 баллов.

Пример варианта задания для устного опроса

Раздел 1

В-1

1. История возникновения и развития массажа и ЛФК. Выдающиеся деятели, оказавшие влияние на развитие массажа и ЛФК.
2. Влияние массажа на сосудистую систему.
3. Гигиенические основы массажа.
4. Классификация упражнений ЛФК по анатомическому признаку
5. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии

Критерии оценки устного опроса

0 баллов обучающийся получает в том случае, если он не справился с заданием или допускал неточности в определении базовых терминов, понятий и методик спортивного массажа.

В случае, если обучающийся ответил на 0,25% задания он получает 0,25 балла.

Если обучающийся справился с половиной задания или при знании базовых определений и методик не смог привести самостоятельные умозаключения, он получает 0,5 балла.

В случае, если обучающийся в полном объеме справился с заданием, он получает 1 балл.

Задания для тестового контроля

Описание задания для тестового контроля

Задание для тестового контроля состоит из 10 вопросов с тремя вариантами ответов, на которые обучающийся отвечает письменно. По результатам тестирования за каждый правильный ответ ставится оценка максимум в 0.5 балла. За время изучения дисциплины «Массаж и ЛФК» обучающиеся выполняют 48 тестовых заданий по 3 разделам дисциплины, что позволяет им получить максимально 24 балла.

Пример варианта тестового контроля

1. Массаж у славянских народов назывался:
А) вощевание;
Б) хвощевание;
В) нахлестывание;
Г) хлыстование.
2. Первые клинические экспериментальные работы по физиологии массажа в России появились:
А) в конце XII века;
Б) в конце XIII века;
В) во второй половине XIX века;
Г) в первой половине XIX века.
3. Автор работ по физиологии массажа:
А) А. Манассеин;
Б) И. Павлов;
В) И. Сеченов;
Г) В. Федоров.
4. В. Заблудовский занимался вопросами применения массажа:
А) в спорте;
Б) при различных заболеваниях;
В) аппаратного;
Г) точечного.
5. В.М. Бехтерев, Н.Ф. Чигаев, М.Я. Брейтман, С.А. Бруштейн, А.Е. Щербак – это создатели:
А) системы классического массажа;
Б) системы спортивного массажа;
В) системы косметического массажа;
Г) системы сегментарно-рефлекторного массажа
6. К статическим дыхательным упражнениям не относится:
А) грудной тип дыхания;
Б) диафрагмальное дыхание;
В) упражнения с движениями рук, плечевого пояса, туловища;
Г) полный тип дыхания.
7. К дыхательным упражнениям с дозированным сопротивлением не относятся:
А) диафрагмальное дыхание с сопротивлением;
Б) диафрагмальное дыхание с укладкой на область верхнего квадрата живота мешочка с песком весом 1 кг;
В) верхнегрудное дыхание справа с нажатием в верхней части грудной клетки;
Г) грудной тип дыхания.
8. Упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею, называются:
А) общие дыхательные упражнения;
Б) специальные дыхательные упражнения;
В) дренажные дыхательные упражнения;
Г) динамические дыхательные упражнения.
9. Терренкур – это:
А) бросание и ловля мяча;
Б) гребля;
В) ходьба на лыжах;
Г) дозированное восхождение.
10. Медленной считается ходьба со скоростью:
А) 30-40 шагов в минуту;

- Б) 50-70 шагов в минуту;
- В) 60-80 шагов в минуту;
- Г) 80-100 шагов в минуту.

Перечень вопросов для контрольной работы

1. История возникновения и развития массажа. Выдающиеся деятели, оказавшие влияние на развитие массажа.
2. Роль русских ученых в развитии и продвижении массажа и ЛФК в России.
3. Классификация разновидностей массажа. Их характеристика. Влияние массажа на кожу. Строение кожи и изменения, происходящие под действием массажа.
4. Влияние массажа на сосудистую систему.
5. Влияние массажа на ОДА.
6. Влияние массажа на НС.
7. Гигиенические основы массажа.
8. Общая методика проведения массажа. Правила проведения, противопоказания.
9. Массаж в сочетании с другими физическими средствами восстановления.
10. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
11. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда, стенокардии.
12. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
13. ЛФК и массаж при гипотонической болезни.
14. ЛФК и массаж при варикозном расширении вен нижних конечностей.
15. ЛФК и массаж при бронхите.
16. ЛФК и массаж при пневмонии.
17. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
18. ЛФК и массаж при гастрите.
19. ЛФК и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
20. ЛФК и массаж при холецистите и желчнокаменной болезни.
21. ЛФК и массаж при спланхноптозе.
22. ЛФК и массаж при мочекаменной болезни.
23. ЛФК и массаж при ожирении.
24. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
25. ЛФК и массаж при переломах.
26. ЛФК и массаж при вывихах.
27. ЛФК и массаж при повреждениях мягких тканей (ушиб, растяжение, разрыв).
28. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.
29. ЛФК и массаж при невритах.
30. ЛФК и массаж при врожденной косолапости.
31. ЛФК и массаж при нарушениях осанки.
32. ЛФК и массаж при сколиозах.
33. ЛФК и массаж при плоскостопии.

Описание контрольной работы

Задание для контрольной работы состоит из 3-х теоретических вопросов, на которые обучающийся отвечает письменно. В контрольной работе приводится список использованной литературы. По качеству ответов контрольная работа оценивается максимум в 3 балла. За время изучения дисциплины «Массаж и ЛФК» обучающиеся выполняют 3 контрольные работы по 3 разделам, что позволяет им получить максимально 9 баллов.

Пример варианта контрольной работы:
Контрольная работа по разделу 1
Вариант - 1

1. История возникновения и развития массажа. Выдающиеся деятели, оказавшие влияние на развитие массажа.
2. Гигиенические основы массажа.
3. ЛФК и массаж при ожирении.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов);

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Текущий контроль:

За правильный ответ на устный опрос дается один балл.

Максимальное число баллов – 20.

За правильное решение задания тест-контроля – один балл.

Максимальное количество – 10 баллов.

Рубежный контроль:

За верную контрольную работу дается два балла.

Максимальное количество – 10 баллов.

Посещаемость:

При непосещении одного лекционного занятия из общей суммы набранных баллов вычитают один балл. Общее количество вычитающихся баллов – 6.

При пропуске практических (семинарских, лабораторных) занятий вычитается по одному баллу за каждый пропуск. Общее количество вычитающихся баллов – 6.

Итоговый контроль:

По итогам обучения обучающийся должен набрать 80 баллов.

Критерии оценки (в баллах): (экзамен)

- **25-30 баллов** выставляется обучающемуся, если обучающийся дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Обучающийся без

затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется обучающемуся, если обучающийся раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется обучающемуся, если при ответе на теоретические вопросы обучающимся допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Обучающийся не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **0-10 баллов** выставляется обучающемуся, если он отказался от ответа или не смог ответить на вопросы билета, ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Критерии оценки (в баллах)(устный опрос)

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если он не ответил ни на один вопрос;
- 1 балл выставляется обучающемуся, если он ответил на один вопрос;
- 2 балла выставляется обучающемуся, если он ответил на два вопроса;
- ...;
- 10 баллов выставляется обучающемуся, если он ответил на 10 вопросов;
- ...;
- 16 баллов выставляется обучающемуся, если он ответил на 16 вопросов.

Критерии оценки (в баллах)(тест-контроль)

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если он не выполнил ни одного задания;
- 1 балл выставляется обучающемуся, если он выполнил одно задание;
- 2 балла выставляется обучающемуся, если он выполнил два задания;
- ...;
- 7 баллов выставляется обучающемуся, если он выполнил 7 заданий;
- 8 баллов выставляется обучающемуся, если он выполнил 8 заданий.

Критерии оценки (в баллах)(контрольная работа)

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если он не выполнил ни одного задания;
- 2 балла выставляется обучающемуся, если он выполнил одно задание;
- 4балла выставляется обучающемуся, если он выполнил два задания;
- ...;
- 14 баллов обучающемуся, если он выполнил 7 заданий;
- 16 баллов обучающемуся, если он выполнил 8 заданий.

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры				
Текущий контроль			0	20
1. Аудиторная работа.	5	4	0	20

Устный опрос				
Рубежный контроль			0	10
Письменная контрольная работа	5	2	0	10
Раздел 2. Введение в основы массажа				
Текущий контроль			0	10
1. Аудиторная работа. Устный опрос	5	2	0	10
Рубежный контроль			0	10
Письменная контрольная работа	5	2	0	10
Раздел 3. Основы классического массажа				
Текущий контроль			0	10
1. Реферат	10	1	0	10
Рубежный контроль			0	10
Письменная контрольная работа	5	2	0	10
Поощрительные баллы			0	10
Подготовка презентаций			0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1.Посещение лекционных занятий			0	-6
2.Посещение практических занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Экзамен			0	80

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = $k \times$ Максимальный балл,

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На экзамене выставляется оценка:

- отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных

баллов),

- хорошо - при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно - при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно - при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.