

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

**Отделение среднего профессионального образования**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**"Лечебная физическая культура и массаж"**

---

(наименование дисциплины)

**Оценочные материалы рекомендованы МССН для специальности/профессии:**

**49.02.01 Физическая культура**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**"Физическая культура"**

---

(наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Семестр реализации: 3 курс, 5, 6 семестр**

Сочи, 2025

## **1. НАЗНАЧЕНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ФОС создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для аттестации обучающихся на соответствие их достижений поэтапным требованиям соответствующей образовательной программы для проведения текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения образовательной программы, входит в состав образовательной программы.

ФОС – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений (результатов обучения) запланированным результатам освоения рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и образовательных программ.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

ФОС подлежат ежегодному пересмотру и обновлению.

## **2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Задания для самостоятельной работы:

средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом. Представляется комплектом заданий.

Разноуровневые задачи и задания:

Различают задачи и задания:

1. Ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные

термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

2. Репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;

3. Продуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять

проблемные задания. Представляются Комплектом разноуровневых задач и заданий.

Реферат:

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Представляются темами рефератов.

Сообщение/Доклад:

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Представляются темами

докладов, сообщений.

Творческое задание:

Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться индивидуально или группой обучающихся. Представляются темами групповых и/или индивидуальных творческих заданий.

Тест:

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Представляется комплектом тестовых заданий.

Эссе:

Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. Представляется тематикой эссе.

Ролевая игра:

Средство оценки способности обучающихся к выполнению реальных производственных задач, но в смоделированных условиях, приближенных к реальным. Представляется сценарием, планом игры.

Деловая игра, круглый стол:

Средство оценки индивидуальных достижений обучающихся, позволяющее диагностировать уровень теоретических знаний и овладение практическими навыками деятельности в нестандартных ситуациях. Представляется сценарием, планом игры.

Кейс-задачи:

Ситуация, представляемая в форме профессионально смоделированной задачи, в процессе решения которой у обучающегося оценивается навык анализа профессиональных ситуаций, критического оценивания различных точек зрения, умение работать с информацией, способность моделировать решение профессиональной задачи. Представляется комплектом кейс-задач.

Перечень контролируемых компетенций

| Шифр    | Компетенция                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08.  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
| ПК 3.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре.                                                                                                                                      |

### 3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

| Показатель                                     | Критерий                                                                                                                                                                                                                                                                               | Шкала |   |   |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|
| Пороговый<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.                                                                                                                                            | 3     | 2 | 1 |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое | 4     | 3 | 2 |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку,              | 5     | 4 | 3 |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству (соответствует вербальному критерию «высокий») представлено в Паспорте фонда оценочных средств и зависит от сложности темы и количества часов на ее усвоение.

#### 3.2. Описание фонда оценочных средств

##### 3.2.1. Критерии оценивания письменных и устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы может проводиться устный опрос по предыдущим темам.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- осознанность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы

достижения цели);

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается способность грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **3.2.2. Примерный перечень оценочных средств**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Изучение материала проводится в форме, доступной пониманию студентов, с учётом преемственности в обучении, единства терминологии и обозначений в соответствии с действующими государственными стандартами.

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, беседы, фронтальные опросы, презентации;
- организация «мозгового штурма», управляемой дискуссии, работы в малых группах;
- практические занятия, просмотр демонстрационных материалов;
- тесты;
- контрольные работы.

### **3.2.3. Примеры оценочных средств**

Примеры оценочных средств (при наличии) представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины "Лечебная физическая культура и массаж"

[Открыть приложение](#)

### **3.3. Темы докладов, рефератов, презентаций**

Не предусмотрено.

## **4. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **4.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

ФОС для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) Лечебная физическая культура и массаж предназначен для оценки степени достижения

запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить результаты освоения дисциплины.

Рабочей программой предусмотрены:

- рубежный контроль по окончании изучения отдельных разделов программы;
- промежуточный контроль.

Формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине (модулю) является:

| Курс | Семестр | Вид контроля    |
|------|---------|-----------------|
| 3    | 5       | Зачет с оценкой |
| 3    | 6       | Зачет с оценкой |

#### 4.2. Критерии оценивания

При оценке устного ответа учитываются: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.

«5» ставится в том случае, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом в том числе при изучении других предметов.

«4» ставится, если: ответ удовлетворяет основным требованиям к ответу на 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, применения знаний в новой ситуации, допущена одна ошибка или не более двух недочетов и обучающийся может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

«3» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму.

«2» ставится, если: обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка «1» ставится в том случае, если обучающийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Критерии оценки выполнения практического задания

Критерии оценки практического задания

«5» ставится если: обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; получил правильные результаты и выводы; правильно и аккуратно выполнил все записи, вычисления, в рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).

«4» ставится, если работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны; выполнены требования к оценке 5, но допущены 2-3 недочета, или не более одной ошибки и одного недочета.

«3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов в выкладках, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме.

«2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов; работа проводилась неправильно, допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

«1» ставится, если: работа показала полное отсутствие у учащегося обязательных знаний и умений по проверяемой теме или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

Оценка «5» соответствует высокому уровню, оценка «4» – базовому, оценка «3» – пороговому.

#### **4.3. Вопросы для промежуточной аттестации**

- 1.История ЛФК. Место ЛФК в системе физического воспитания.
  - 2.ЛФК как составная часть системы физического воспитания, как лечебнопедagogический процесс.
  - 3.Особенности ЛФК как лечебного метода.
  - 4.Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы в ЛФК.
  - 5.Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Роль врача, инструкторов, методиста.
  - 6.Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия ЛФК на организм человека.
  - 7.Принципы составления комплексов упражнений для занятий ЛФК при двигательных режимах.
  - 8.Характеристика дыхательных упражнений, применяемые в ЛФК.
  - 9.Деление физических упражнений по активности и степени физической нагрузки.
  10. Классификация и характеристика средств ЛФК.
  - 11.Принципы составления комплексов упражнений для индивидуальных занятий ЛФК (самостоятельно, с инструктором, с родителями).
  - 12.Принципы составления комплексов упражнений для групповых занятий ЛФК.
  - 13.Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.
  - 14.Дозировка интенсивности упражнений и плотности занятий ЛФК.
  - 15.Показания и противопоказания к применению ЛФК. Факторы ограничения и факторы риска.
  - 16.Методы используемые в ЛФК. Использование педагогических приемов на занятиях ЛФК.
  - 17.Двигательные режимы, понятия, общая характеристика.
  - 18.Периоды в ЛФК, общая характеристика.
  - 19.Плотность занятий ЛФК, принципы методика занятий ЛФК.
  - 20.Осанка, виды нарушений осанки. Средства, формы и методы ЛФК, примеры.
  - 21.Классификация нарушений осанки. Общая характеристика ЛФК при этих нарушениях. Особенности.
  22. Особенности проведения ЛФК при нарушениях осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
  23. Болезни органов пищеварения. Общая характеристика.ЛФК при этих заболеваниях.
  - 24.Болезни нарушений обмена веществ. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
  - 25.Заболевания органов дыхания. Общая характеристика. ЛФК при этих заболеваниях.
  - 26.ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Общая характеристика.
  - 27.Плоскостопие, его причины. Методика ЛФК при плоскостопии.
  - 28.ЛФК при занятиях с учащимися специальных медицинских групп.
  - 29.Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ЛФК.
  - 30.Сколиоз, его виды, степени. Методика ЛФК при сколиозах.
- Тема 2 Теоретические основы лечебной физической культуры и массажа.
- 31.Сколиозы. Общая характеристика. Профилактика сколиозов.
  - 32.Заболевания суставов. Общая характеристика. Методика ЛФК при данных заболеваниях.
  - 33.Массаж, виды массажа.
  - 34.Классификация массажа. Краткая характеристика.
  - 35.Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа.
  - 36.Понятие о классическом и лечебном массаже.

37. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
38. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
39. Гигиенические основы массажа.
40. Основные приемы классического массажа.
41. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
42. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
43. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
44. Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.
45. Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж.
46. Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.
47. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.
48. ЛФК и массаж для коррекции функционального состояния детей до 1 года.
49. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.
50. Роль ЛФК при повышенных факторах риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.
51. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. ЛФК при болезнях сердечно-сосудистой системы.
52. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.
53. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры.
54. Использование ЛФК в лечении и профилактике остеохондроза.
55. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. Этапная реабилитация больных инфарктом миокарда. Лечебная физкультура при гипер- и гипотонической болезни. Показания и противопоказания.
56. Лечебная физкультура при ревматизме и пороках сердца. Показания и противопоказания. Методика лечебной физкультуры на различных этапах восстановительного лечения.
57. Лечебная физкультура при болезнях органов дыхания. Показания и противопоказания.
58. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.
59. Методика ЛФК и массажа при ожирении 3-й степени.
60. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, спастических и вялых параличах и парезах, неврозах.

#### **4.4. Перечень компетенций, которые сформированы у обучающихся при успешном выполнении заданий**

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся осваивают следующие компетенции:

| <b>Раздел/Тема</b>                                                        | <b>Компетенции</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| ЛФК при детских заболеваниях                                              | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве                                   |                    |
| ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве                                   | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии                       | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж в травматологии и хирургии                                   | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения                          | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы                   | ОК 08., ПК 3.2.    |
| ЛФК и массаж при заболеваниях крови                                       | ОК 08., ПК 3.2.    |

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания                      | ОК 08., ПК 3.2. |
| ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей                | ОК 08., ПК 3.2. |
| ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы          | ОК 08., ПК 3.2. |
| ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов  | ОК 08., ПК 3.2. |
| Массаж как лечебный метод                                          | ОК 08., ПК 3.2. |
| Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ        |                 |
| Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ        | ОК 08., ПК 3.2. |
| Основы лечебной физкультуры                                        | ОК 08., ПК 3.2. |
| Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм | ОК 08., ПК 3.2. |

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Изучение дисциплины Лечебная физическая культура и массаж является базой для освоения студентами курсов профессионального цикла, формирует базу для овладения профессиональными компетенциями, которые могут быть применены в видах профессиональной деятельности в соответствии с Государственным образовательным стандартом профессионального образования.

В процессе изучения дисциплины предполагается проведение практических занятий для закрепления теоретических знаний, тематика практических занятий учитывает специфику получаемой специальности.

С целью закрепления и систематизации знаний, формирования самостоятельного мышления в программе предусмотрены часы для самостоятельной работы студентов.

При изучении дисциплины - внимание студента будет обращено на её прикладной характер, на то, где и когда изучаемые теоретические положения и практические навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности.