

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубайлова  
« 29 » мая 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

для специальности

**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация: Учитель физической культуры**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

ст.преподаватель ПЦК ЕСЭд В.С. Алиметова  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Естественнонаучных и  
социально-экономических дисциплин  
«29» мая 2023 г., протокол №10  
Председатель ПЦК к.э.н., доцент Г.Г. Гамидов  
(степ., инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	10
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....	10
6. Информационное обеспечение обучения.....	10

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы учебной дисциплины ОП.06.«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа».

### 1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	156
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	18
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	138
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина ОП.06.Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

### 2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»:

**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;

**знать:**

цели, задачи и содержание врачебного контроля за 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;

***иметь практический опыт:***

осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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 воспитанников, 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 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций и личностных результатов:

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.

ЛР 28. Вступающий в конструктивное профессионально значимое взаимодействие с представителями разных субкультур.

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

### **3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа».

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

##### ***3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ***

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОП. 06. «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа».

#### **Раздел 1. Основы врачебного контроля**

**Тема 1.1. Врачебный контроль, его цели, задачи и содержание; врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой.**

**Практические занятия.**

1. Исследование физического развития школьника.
2. Взаимодействие с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты.

#### **Раздел 2. Основы лечебной физической культуры**

**Тема 2.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификация физических упражнений в ЛФК**

**Практические занятия.**

1. Проведение идеомоторных и изометрических упражнений, под руководством врача, разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой (ЛФК);

**Тема 2.3. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК**

**Практические занятия.**

1. Оценка степени утомляемости при выполнении физических упражнений.

### **Тема 3.2. Основы методики ЛФК при травмах и заболеваниях**

#### **Практические занятия**

1. Решение ситуационных задач при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата; заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

2. Составление примерного комплекса упражнений при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Раздел 4. Основы массажа.**

**Тема 4.1. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм**

#### **Практические занятия.**

1. Проведение гигиенического и спортивного массажей

### **Тема 4.2. Основные виды и приемы массажа**

#### **Практические занятия.**

1. Использование и выполнение основных приемов массажа и самомассажа; их последовательность.

**Тема 4.3. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста.**

#### **Практические занятия.**

1. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Выбор упражнений и дозирование нагрузок.

### ***3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.***

**1. Назначение тестовых заданий.** Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

#### **2. Содержание тестовых заданий.**

По учебной дисциплине «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

### **Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:**

*Укажите правильный вариант ответа*

#### **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. Упражнения в равновесии выполняют:**

- а) лежа на полу
- б) стоя на полу
- в) на гимнастической скамейке
- г) на бревне

**5. Наиболее распространенными способами дозирования физической нагрузки являются:**

- а) длительность занятий
- б) подбор упражнений
- в) количество повторений
- г) выбор исходных положений
- д) музыкальное сопровождение

**6. Для облегчения движений в период восстановления функции при лечении переломов используются:**

- а) скользкая поверхность
- б) теплая вода
- в) массаж поврежденной конечности
- г) силовые упражнения

**7. В правое предсердие открываются:**

- а) легочные вены
- б) венечный синус
- в) верхняя полая вена
- г) нижняя полая вена

**8. К средствам ЛФК относится все, кроме:**

- а) дыхательных упражнений
- б) порядковых упражнений
- в) корригирующих упражнений
- г) динамических упражнений
- д) утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

**8. К средствам ЛФК относится все, кроме:**

- а) гимнастических упражнений
- б) спортивных и прикладных видов упражнений
- г) игр
- д) естественных факторов природы
- е) прогулок

**9. Спортивно-прикладные упражнения включают все перечисленные, кроме:**

- а) метания
- б) лазания
- в) ползания
- г) плавания
- д) висов

**10. Гимнастическая стенка дает возможность:**

- а) укрепления мышц или отдельной группы мышц
- б) использования различных висов и полувисов
- в) фиксации резинового амортизатора
- г) применения отжиманий

**11. В кабинете ЛФК могут использоваться следующие снаряды и предметы, кроме:**

- а) гимнастической стенки
- б) гимнастической скамейки
- в) обручей
- г) мячей
- д) гимнастического бревна

**12. К целям ЛФК относятся:**

- а) противовоспалительная
- б) тренирующая
- в) иммунодепрессивная

**13. В какой части занятия лечебной гимнастики решаются специальные задачи:**

- а) вводной
- б) основной
- в) заключительной

**14. Тепловые процедуры применяются в травматологии:**

- а) перед ЛФК
- б) после ЛФК

**15. Исходные положения при компрессионном переломе позвоночника в 1 периоде:**

- а) стоя
- б) сидя
- в) лежа на спине
- в) лежа на животе
- г) на четвереньках

**16. К формам ЛФК относятся все, кроме:**

- а) УГГ (утренней гигиенической гимнастики)
- б) процедуры лечебной гимнастики
- в) прогулок
- г) оздоровительного бега
- д) пассивных упражнений

**3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

**Тематика самостоятельной работы:**

1. Подготовка сообщений: «История возникновения и развития врачебного контроля», «Формы работы ВК», «Визуальные признаки утомления».
2. Подготовка сообщения «Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом»
3. Проведение простейших функциональных проб.
4. Подготовка сообщения: «История развития ЛФК»,
5. Составление сравнительной таблицы «Особенности оздоровительной тренировки в детском и подростковом возрасте, оздоровительной тренировки женщин, оздоровительной тренировки в пожилом и старческом возрасте».

6. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующего, трофического действия, формирования компенсации, нормализации функций).

7. Составление схем: «Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр», «Формы ЛФК в различных двигательных режимах».

8. Составление методических правил проведения занятий ЛФК, подготовка сообщений: «Характеристика нарушений обмена веществ», «Организация медицинских групп в школе».

9. Разработка индивидуального графика-контроля за переносимостью процедур ЛФК, Составление сообщения «Физиологические механизмы влияния массажа на организм».

10. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. определение частоты дыхания, особенности исследования сердечно-сосудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.

11. Подготовка сообщений : «Общая характеристика травматических повреждений и их осложнений», «Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика», «Остеохондроз позвоночника. Этиология. Клиника, в зависимости от локализации патологического процесса»,

12. Разработать индивидуальный комплекс упражнений занятий ЛФК при :-травме локтевого сустава, -при заболевании бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой, -при ишемической болезни сердца.

13. ЛФК при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов.

14. ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методики разгрузки, коррекции позвоночника, активные и пассивные ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника

15. Подготовка реферата «История возникновения и развития массажа»

16. Подготовить сообщение на тему «Спортивный массаж».

17. Виды массажа. Основные приемы массажа. Приемы классического массажа, последовательность выполнения приемов в сеансе массажа. Массаж отдельных частей тела.

18. Подготовка сообщения «Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста»

19. Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста.

20. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе.

21. Организация медицинских групп в школе.

22. Выбор упражнений, дозирование нагрузок.

23. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.

#### **4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

**5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.06.«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» предусмотрена в виде дифференцированного зачета.**

#### **5.1. Перечень вопросов к диф. зачету.**

1. Методика определения физического развития
2. Методы исследования физического развития и телосложения.
3. Антропометрия.
4. Оценка физического развития
5. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы.
6. Клинические методы исследования сердечно – сосудистой системы.
7. Функциональные пробы сердечно - сосудистой системы.
8. Характеристика и оценка функционального состояния внешнего дыхания.
9. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно мышечной системы.
10. Врачебно - педагогические наблюдения.
11. Самоконтроль спортсмена.
12. Врачебный контроль за лицами занимающихся физической культурой и спортом.
13. Основные понятия: «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Концепция здорового образа жизни».
14. Экология и здоровье человека.
15. Взаимосвязь здоровья и поведения.
16. Утомляемость при выполнении физических упражнений.
17. Концепция здорового образа жизни.
18. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.
19. Основные приемы массажа и самомассажа
20. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

21. Оказание первой помощи при ранениях.
22. ЛФК
23. Оказание первой помощи при травмах.
24. Оказание первой помощи при отравлениях.
25. Идеомоторные и изометрические упражнения.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
3. Бобкова, Т. В. Основы врачебного контроля : учебное пособие : [12+] / Т. В. Бобкова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 116 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690324> (дата обращения: 04.07.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3110-8. – DOI 10.23681/690324. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>
2. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### **Справочно-правовые системы**

1. Консультант Плюс