

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

 **УТВЕРЖДАЮ**
Врио директора Института
физического воспитания и спорта
А.Г. Черноштан
« 28 » *июня* 20 *23* г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Лечебная физическая культура

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки – Физическая реабилитация
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Курс – ОФО – 4 курс (7, 8 семестр), ЗФО – 4, 5 курс (12, 13, 14 триместр)

Разработчик:
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Ю.М. Штольц
кандидат медицинских наук, доцент, профессор
кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
И.В. Клименко

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,
А.В. Ермоленко
« 28 » *июня* 20 *23* г., протокол № *42*.

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-10 – способность проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1. Клинико-физиологическое обоснование механизмов действия лечебной физической культуры. Понятие о лечебной физической культуре. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Тонизирующее влияние физических упражнений. Трофическое действие физических упражнений. Механизмы формирования компенсации. Механизмы нормализации функций.	ОПК-10	Устный опрос. Проверка самостоятельной работы.
Тема 2. Основные средства, функции и принципы лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры: природные факторы (солнце, воздух, вода), физические упражнения, лечебный массаж, двигательный режим, трудотерапия, механотерапия. Принципы лечебной физической культуры: индивидуальный, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, постепенности, регулярности, цикличности, новизны и разнообразия.	ОПК-10	Устный опрос. Проверка самостоятельной работы.
Тема 3. Периодизация и контроль нагрузок в лечебной физической культуре. Периоды лечебной физической культуры: щадящий, функциональный, тренировочный. Цели и задачи лечебной физической культуры в первом, втором и третьем периоде. Режимы двигательной активности: строгий постельный, облегченный постельный, полупостельный (палатный),	ОПК-10	Устный опрос. Проверка самостоятельной работы.

свободный, щадяще-тренировочный (тонизирующий), тренировочный, щадящий.		
<p>Тема 4. Формы организации и методика проведения лечебной физической культуры.</p> <p>Формы организации и проведения лечебной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дозированное восхождение (терренкур), дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках, массовые формы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Методика проведения лечебной физической культуры: исходное положение тела, подбор физических упражнений, продолжительность выполнения физических упражнений, количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения, темп выполнения движений, амплитуда движений, степень усилия при выполнении движений, степень сложности движений, использование эмоционального фактора, плотность занятий.</p>	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<p>Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики и задачи лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лечебная физическая культура при: гипертонической болезни, артериальной гипотензии, вертебробазилярной недостаточности, переходящих нарушениях мозгового кровообращения, сосудистом паркинсонизме, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркте миокарда, миокардитах, аритмии, пороках сердца, атеросклерозе, сердечной и сосудистой недостаточности, вегетососудистой дистонии, варикозном расширении вен.</p>	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.

<p>Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики и задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физическая культура при: остром бронхите, пневмонии, хронических неспецифических заболеваниях легких, бронхиальной астме, эмфиземе легких, пневмосклерозе, плеврите, бронхоэктатической болезни, туберкулезе легких, бронхитах.</p>	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<p>Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ. Основные клинические проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Лечебная физическая культура при: гастрите, дискинезии желчных путей, хроническом холецистите, гастроптозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях кишечника и желчевыводящих путей, заболеваниях органов мочевого выделения. Лечебная физическая культура при: ожирении, подагре, сахарном диабете.</p>	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<p>Тема 8. Лечебная физическая культура при травмах и нарушениях опорно-двигательного аппарата. Виды и симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Травматическая болезнь. Методы лечения травм опорно-двигательного аппарата. Задачи и основные методики лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Лечебная физическая культура при: переломах костей верхних и нижних конечностей, повреждениях суставов, переломах позвоночника и костей таза, травмах и заболеваниях сухожилий. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов: артриты и артрозы. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.</p>	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.

Тема 9. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Лечебная физическая культура при: заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, травматической болезни спинного мозга (периоды, виды повреждений, методика в различные периоды), остеохондрозах позвоночника (шейный, грудной, поясничный), неврозах, радикулитах, мотонейропатиях (невриты и невралгии), болезни Бехтерева и Паркинсона, параличах.	ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Итоговая аттестация	ОПК-10	Экзамен

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-10: способность проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	Знать: – факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; – виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Уметь: – подбирать и осуществлять на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Иметь опыт: – практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов	
7 семестр, 12 триместр	ОФО	ЗФО

Устные и письменные ответы на практических занятиях	11	10
Самостоятельная работа	15	8
Итого за семестр/триместр:	26	18
8 семестр, 13 триместр	ОФО	ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	24	15
Самостоятельная работа	20	8
Экзамен	30	-
Итого за семестр/триместр:	74	23
14 триместр	ОФО	ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	-	20
Самостоятельная работа	-	9
Экзамен	-	30
Итого за семестр/триместр:	-	59
Всего за год:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	

Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

1.5. Образец оформления экзаменационного билета

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

2023/2024 учебный год

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Экзамен (устный/письменный) по дисциплине: «Лечебная физическая культура».

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

ОФО/ЗФО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Принципы лечебной физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при ожирении.
3. Продемонстрировать комплекс лечебной физической культуры при плоскостопии.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации,
протокол №__ от _____.

Заведующий кафедрой адаптивной физической
культуры и физической реабилитации _____

А.В. Ермоленко

Экзаменатор _____

Ю.М. Штольц

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Типовая практическая работа.

Тема: Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

План

1. Основные причины заболеваний органов дыхания.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Основы методики и задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.
4. Лечебная физическая культура при остром бронхите.
5. Лечебная физическая культура при пневмонии.
6. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких.
7. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
8. Лечебная физическая культура при эмфиземе легких.
9. Лечебная физическая культура при пневмосклерозе.
10. Лечебная физическая культура при плеврите.
11. Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни.
12. Лечебная физическая культура при туберкулезе легких.
13. Лечебная физическая культура при бронхитах.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить словарь специальных терминов и понятий (не менее 20).
2. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия.
3. Заполнить таблицу «Схема занятия лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания (на выбор)».
«Схема занятия лечебной физической культурой при бронхиальной астме»

Диагноз: _____
 Этап физической реабилитации _____
 Период физической реабилитации _____
 Двигательный режим активности _____
 Количество человек _____ Спортивный инвентарь _____

Часть занятия	Задачи	Содержание	Дозировка, в минутах	Методические указания

4. Решение ситуационных задач.
5. Подобрать комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания и иллюстрации к ним (три заболевания на выбор).

2.2. Типовые темы для выступления на практических занятиях с тематическим докладом и презентацией.

1. Методика применения аэробных упражнений в лечебной физической культуре для лиц пожилого возраста.
2. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего возраста.
3. Методика занятий в СМГ для детей, имеющих нарушения осанки и сколиозы.
4. История лечебной физической культуры.
5. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях лечебной физической культурой.
6. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.4. Типовой перечень тем для дискуссий, мини-конференций:

1. Лечебная физическая культура как метод лечения.
2. Нейрофизиологические основы воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Лечебная физическая культура: традиции и инновации.

2.5. Типовой пример ситуационной задачи.

Пациентка Екатерина, 34 года, диагноз – аллергическая бронхиальная астма, астматический статус. С детства страдает бронхиальной астмой, обострения редкие. На третьи сутки переведена из отделения реанимации в удовлетворительном состоянии.

- 1) Имеются ли противопоказания для назначения лечебной физической культуры?
- 2) Определите двигательный режим.
- 3) Определите основные задачи лечебной физической культуры.
- 4) Показаны ли пациентке упражнения на расслабление?
- 5) Является ли назначение звуковой гимнастики патогенетическим обоснованным методом лечения и почему?

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:

Ключ к заданиям:

- 1) Противопоказаний нет.
- 2) Режим полупостельный.
- 3) Снижение тонуса бронхиальной мускулатуры, нормализация стереотипа дыхания, седативное на центральную нервную систему и расслабляющее на скелетную мускулатуру воздействие.
- 4) Да.

5) Да. Произнесение шипящих, свистящих звуков на выдохе удлиняет его, вибрирующих – расслабляет бронхиальную мускулатуру.

2.6. Типовое тестовое задание

1. К средствам лечебной физической культуры относятся:

- А) индивидуальные занятия
- Б) массаж
- В) физические упражнения
- Г) занятие лечебной физической культурой

2. К методам лечебной физической культуры относятся:

- А) закаливание
- Б) комплекс гимнастических упражнений
- В) организация игр
- Г) массаж

3. К формам лечебной физической культуры относятся:

- А) занятие лечебной физической культурой
- Б) прогулки на воздухе
- В) индивидуальные задания
- Г) физические упражнения

4. Использование дозированных физических упражнений в рамках лечебной физической культуры приводит:

- А) к снижению периода восстановления
- Б) к предотвращению серьезных нарушений обмена веществ
- В) к усилению процессов возбуждения в центральной нервной системе
- Г) к активации гормональной функции

5. Тонизирующее влияние физических упражнений заключается:

- А) в понижении активности центров регуляции функций
- Б) в усилении интенсивности биологических процессов под влиянием мышечной нагрузки
- В) тонизирующее влияние физических упражнений отсутствует
- Г) в изменении интенсивности биологических процессов в организме

6. Трофическое действие физических упражнений заключается:

- А) в усилении синтеза АТФ
- Б) ослабевают функция внутреннего торможения центральной нервной системы
- В) полную реабилитацию пациента
- Г) в улучшении обменных процессов с преобладанием пластических процессов

7. Нормализация функций предполагает:

- А) восстановление функций отдельного органа
- Б) полную реабилитацию пациента
- В) восстановление моторно-висцеральных взаимосвязей
- Г) избавление от временных компенсаций

8. Применение дозированных физических упражнений в рамках лечебной физической культуры приводит:

- А) к восстановлению координации движений
- Б) к формированию компенсаций нарушенных функций
- В) увеличению времени выздоровления пациента

Г) к предотвращению мышечных атрофий

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:

Ключ к заданиям – 1-в; 2-г; 3-а; 4-в; 5-г; 6-а; 7-а; 8-г.

2.7. Типовые вопросы к экзамену очной и заочной форм обучения:

1. Понятие о лечебной физической культуре.
2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.
3. Тонизирующее влияние физических упражнений.
4. Трофическое действие физических упражнений.
5. Механизмы формирования компенсации.
6. Механизмы нормализации функций.
7. Средства лечебной физической культуры.
8. Принципы лечебной физической культуры.
9. Периоды лечебной физической культуры.
10. Цели и задачи лечебной физической культуры в первом, втором и третьем периоде.
11. Режимы двигательной активности.
12. Формы организации и проведения лечебной физической культуры.
13. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
15. Основы методики и задачи лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
17. Лечебная физическая культура при артериальной гипотензии.
18. Лечебная физическая культура при вертебробазиллярной недостаточности.
19. Лечебная физическая культура при переходящих нарушениях мозгового кровообращения.
20. Лечебная физическая культура при сосудистом паркинсонизме.
21. Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца.
22. Лечебная физическая культура при стенокардии.
23. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда.
24. Лечебная физическая культура при миокардитах.
25. Лечебная физическая культура при аритмии.
26. Лечебная физическая культура при пороках сердца.
27. Лечебная физическая культура при атеросклерозе.
28. Лечебная физическая культура при сердечной и сосудистой недостаточности.
29. Лечебная физическая культура при вегетососудистой дистонии.
30. Лечебная физическая культура при варикозном расширении вен.
31. Основные причины заболеваний органов дыхания.
32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
33. Основы методики и задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.
34. Лечебная физическая культура при остром бронхите.
35. Лечебная физическая культура при пневмонии.
36. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких.
37. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
38. Лечебная физическая культура при эмфиземе легких.
39. Лечебная физическая культура при пневмосклерозе.

40. Лечебная физическая культура при плеврите.
41. Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни.
42. Лечебная физическая культура при туберкулезе легких.
43. Лечебная физическая культура при бронхитах.
44. Основные клинические проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта.
45. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
46. Лечебная физическая культура при гастрите.
47. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей.
48. Лечебная физическая культура при хроническом холецистите.
49. Лечебная физическая культура при гастроптозе.
50. Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
51. Лечебная физическая культура при заболеваниях кишечника и желчевыводящих путей.
52. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
53. Лечебная физическая культура при ожирении.
54. Лечебная физическая культура при подагре.
55. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
56. Виды и симптомы травм опорно-двигательного аппарата.
57. Травматическая болезнь.
58. Методы лечения травм опорно-двигательного аппарата.
59. Задачи и основные методики лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата.
60. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата.
61. Лечебная физическая культура при переломах костей верхних и нижних конечностей.
62. Лечебная физическая культура при повреждениях суставов.
63. Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и костей таза.
64. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях сухожилий.
65. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов: артриты и артрозы.
66. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки.
67. Лечебная физическая культура при сколиозах.
68. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
69. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
70. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
71. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.
72. Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения.
73. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга (периоды, виды повреждений, методика в различные периоды).
74. Лечебная физическая культура при остеохондрозах позвоночника (шейный, грудной, поясничный).
75. Лечебная физическая культура при неврозах.
76. Лечебная физическая культура при радикулитах.
77. Лечебная физическая культура при мотонейропатиях (невриты и невралгии).
78. Лечебная физическая культура при болезни Бехтерева.
79. Лечебная физическая культура при болезни Паркинсона.
80. Лечебная физическая культура при параличах.