

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



В.Г. Шилько

« 29 » 05 20 23 г.

**Оценочные материалы дисциплины**  
**ЛФК И ОСНОВЫ МАССАЖА**  
по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:  
**«Разработка и управление программами в рекреации и туризме»**  
Форма обучения  
**Очная**  
Квалификация  
**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Л. В. Капилевич  
Председатель УМК  
\_\_\_\_\_ Ю. А. Карвунис

**Оценочные материалы дисциплины (ОМД)** являются элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

Оценочные материалы дисциплины разрабатываются в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включают в себя набор материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

### **1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины «ЛФК и основы массажа» у обучающегося формируются следующие компетенции:

– ПК 2 Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

– ИПК 2.1 Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.

Таблица 1

Критерии оценивания результатов обучения на зачете

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
			не зачтено	зачтено
ПК-2	ИПК 2.1	ОР-2.1.1 <b>Знать</b> основы лечебной физической культуры и массажа	Отсутствие знаний об основах ЛФК и массажа	Знание основ ЛФК и массажа при наличии и несущественных ошибок

		ОР-2.1.2 <b>Уметь</b> проводить занятия по лечебной физической культуре, в том числе для осуществления рекреационной деятельности	Отсутствие умений проводить занятия по ЛФК, в том числе для осуществления рекреационной деятельности	Умения проводить занятия по ЛФК, в том числе для осуществления рекреационной деятельности при наличии и несущественных ошибок
--	--	--	--	---

Таблица 2

Критерии оценивания результатов обучения на экзамене

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
			Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ПК-2	ИПК 2.1	ОР-2.1.1 <b>Знать</b> основы лечебной физической культуры и массажа	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания об основах ЛФК и массажа	Знание основ ЛФК и массажа при наличии и несущественных ошибок	Полные и систематизированные знания об основах ЛФК и массажа
		ОР-2.1.2 <b>Уметь</b> проводить занятия по лечебной физической культуре, в том числе для осуществления рекреационной деятельности	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения проводить занятия по ЛФК, в том числе для осуществления рекреационной деятельности	Умения проводить занятия по ЛФК, в том числе для осуществления рекреационной деятельности при наличии и несущественных ошибок	Полные и систематизированные умения проводить занятия по ЛФК, в том числе для осуществления рекреационной деятельности
		ОР-2.1.3 <b>Владеть</b> навыками проведения основных массажных приемов, в том числе научиться использовать приемы при проведении сеансов классического массажа	Отсутствие навыков	Фрагментарные и несистематизированные навыки проведения основных массажных приемов, в том числе научиться использовать приемы при проведении сеансов	Навыки проведения основных массажных приемов, в том числе научиться использовать приемы при проведении сеансов классического массажа при наличии и несущественных	Полные и систематизированные навыки проведения основных массажных приемов, в том числе научиться использовать приемы при проведении сеансов классического массажа

				классического массажа	х ошибок	
--	--	--	--	--------------------------	----------	--

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Основы лечебной физической культуры (1 семестр)	ОР-2.1.1 (а) <b>Знать</b> основы лечебной физической культуры	Вопросы, тесты, задание
2	Частная лечебная физическая культура (1 семестр)	ОР-2.1.2 <b>Уметь</b> проводить занятия по лечебной физической культуре, в том числе для осуществления рекреационной деятельности	Тесты, задание
3	Массаж (2 семестр)	ОР-2.1.1 (б) <b>Знать</b> основы массажа	Вопросы, задание
		ОР-2.1.3 <b>Владеть</b> навыками проведения основных массажных приемов, в том числе научиться использовать приемы при проведении сеансов классического массажа	Вопросы, задание

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

#### 3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости (тесты, контрольные вопросы, вопросы для самостоятельной подготовки, задания)

#### Первый раздел «Основы лечебной физической культуры»

*Примеры тестовых заданий с выбором одного варианта ответа*

1. К постуральным упражнениям относят:

- а) бег на месте
- б) **лечение положением**
- в) упражнения с нагрузкой
- г) упражнения, выполняемые мысленно

2. Исходное положение, являющееся оптимальным для мышц живота:

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

3. Исходное положение, являющееся оптимальным для мышц спины:

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

4. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции, называют:

- а) **рефлекторными**
- б) идеомоторными
- в) изометрическими
- г) пассивными

5. Действие корригирующих упражнений:

- а) **устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата**
- б) укрепляют мышечный корсет
- в) увеличивают объем движений
- г) все ответы верные

*Примеры тестовых заданий с выбором нескольких вариантов ответа*

1. Укажите формы лечебной физической культуры:

- а) двигательные режимы
- б) **утренняя гигиеническая гимнастика**
- в) массаж
- г) **ближний туризм**

2. К естественным физическим упражнениям относятся:

- а) **ходьба**
- б) бег
- в) **приседания**
- г) ползание

3. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

- а) **потливость**
- б) учащение пульса
- в) **изменение координации движений**
- г) **замедленность движений**

4. Ходьба с закрытыми глазами является упражнением:

- а) **на равновесие**
- б) **на координацию**
- в) на расслабление
- г) все ответы верные

5. Укажите действие маховых упражнений:

- а) **расслабляют мышцы**
- б) **увеличивают объем движений**
- в) устраняют болевой синдром
- г) нет верного ответа

*Примеры контрольных вопросов*

1. Лечебная физическая культура – это ... (дайте определение)
2. Верно ли утверждение «Восстановительная медицина направлена на восстановление функциональных резервов человека преимущественно медикаментозными методами»

3. Как называется метод лечения, использующий природные и физические факторы?

4. Что такое гирудотерапия?

5. Какие существуют требования к уровню образования для инструкторов-методистов по лечебной физической культуре?

*Примеры вопросов для самостоятельной подготовки*

1. Что такое «лечебная физическая культура»?

2. Чем лечебная физическая культура отличается от физической культуры?

3. Что является объектом воздействия ЛФК?

4. Чем определяется различие средств, форм и методов в практике ЛФК?

5. Какая характерная особенность ЛФК?

*Пример задания*

Подготовить презентацию и представить доклад, посвященные вопросу применения физических упражнений с лечебной целью (страна и исторический период на выбор).

## **Второй раздел «Частная лечебная физическая культура»**

*Примеры тестовых заданий с выбором одного варианта ответа*

1. При нарушении осанки с увеличением грудного кифоза укрепляют мышцы:

- а) спины
- б) груди
- в) живота
- г) **спины и живота**

2. Сутуловатость – это нарушение осанки с ...:

- а) **увеличением грудного изгиба**
- б) уменьшением грудного изгиба
- в) увеличением поясничного изгиба
- г) уменьшением поясничного изгиба

3. Специальные упражнения тонизирующего двигательного режима при вывихах направлены на...:

- а) увеличение амплитуды движения в суставе
- б) **укрепление мышц, окружающих сустав**
- в) укрепление мышц кора
- г) все перечисленное верно

4. Основная задача восстановительного двигательного режима при лечении переломов:

- а) снятие боли и отеков
- б) формирование мышечного корсета
- в) формирование правильной осанки

- г) **восстановление утраченной функции**
5. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:
- а) индивидуальный подход
  - б) **систематичность**
  - в) выстраивание занятий от простого к сложному
  - г) все ответы верные

*Примеры тестовых заданий с выбором нескольких вариантов ответа*

1. При плоскостопии укрепляют мышцы:
- а) **задней поверхности голени**
  - б) **свода стопы**
  - в) передней поверхности голени
  - г) поясницы
2. При тотальном кифозе укрепляют мышцы:
- а) верхнего плечевого пояса
  - б) **спины**
  - в) груди
  - г) **живота**
3. Специальные упражнения щадящего двигательного режима при переломах костей (верхние или нижние конечности):
- а) **активные в суставах здоровой симметричной конечности**
  - б) **идеомоторные**
  - в) пассивные в суставах пораженной конечности
  - г) с отягощением
4. Лечебная гимнастика у пациентов с артритами противопоказана при...:
- а) **резкой болезненности**
  - б) отечности суставов
  - в) ограничении объема движения
  - г) **высокой температуре тела**
5. Основными задачами тонизирующего двигательного режима при лечении перелома плечевой кости являются...:
- а) **борьба с мышечной атрофией**
  - б) **борьба с контрактурами**
  - в) уменьшение отека
  - г) уменьшение боли

*Пример задания*

Подготовить план-конспект занятия ЛФК с соответствующей группой студентов и провести практическое занятие.



## Третий раздел «Массаж»

### *Примеры контрольных вопросов*

1. Понятие о массаже, виды массажа
2. Механизм действия массажа
3. Физиологическое действие массажа
4. Влияние массажа на системы организма
5. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм и по воздействию на массируемые ткани

### *Пример задания*

Продемонстрировать практические навыки проведения массажных приемов.

### **3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

**ПК 2** Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.

**ИПК 2.1** Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.

### *Зачет по дисциплине (примерный перечень теоретических вопросов)*

#### **Часть 1. Общие вопросы по лечебной физической культуре**

1. Дайте характеристику общей и специальной тренировки при занятиях лечебной физической культурой.
2. Принципы достижения тренированности на занятиях лечебной физической культурой.
3. Средства лечебной физической культуры и их характеристика.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
6. Физиологическая характеристика динамической работы.
7. Физиологическая характеристика статической работы.
8. Особенность применения статических упражнений на занятиях лечебной физической культурой.
9. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
10. Характеристика упражнений на координацию.
11. Характеристика упражнений на растягивание.
12. Характеристика упражнений на расслабление.
13. Характеристика упражнений на равновесие.
14. Характеристика дыхательных упражнений.

15. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
16. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
17. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
18. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в лечебной физической культуре.
19. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
20. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).

## **Часть 2. Общие вопросы по массажу**

21. Понятие о массаже, виды массажа
22. Массаж: гигиенический, лечебный
23. Массаж: спортивный, самомассаж
24. Механизм действия массажа
25. Физиологическое действие массажа
26. Влияние массажа на кожу
27. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку
28. Влияние массажа на нервную систему
29. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
30. Влияние массажа на мышечную систему
31. Влияние массажа на суставной аппарат
32. Влияние массажа на общий обмен веществ
33. Влияние массажа на эндокринную систему
34. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт
35. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм
36. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани
37. Поглаживание: определение, физиологическое действие
38. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
39. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
40. Особенности проведения поглаживания
41. Растирание: определение, физиологическое действие
42. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
43. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
44. Особенности проведения растирания
45. Разминание: определение, физиологическое действие

46. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения

47. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения

48. Особенности проведения разминания

49. Вибрация: определение, физиологическое действие

50. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения

51. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения

52. Особенности проведения вибрации

53. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания

54. Виды спортивного массажа

### **Часть 3. Практические навыки по массажу**

55. Массаж спины и поясницы

56. Массаж грудной клетки

57. Массаж передней брюшной стенки

58. Массаж верхних конечностей

59. Массаж нижних конечностей

60. Массаж волосистой части головы

61. Массаж шеи и воротниковой зоны

*Экзамен по дисциплине (примерный перечень теоретических вопросов)*

### **Часть 1. Общие вопросы по лечебной физической культуре**

1. Дайте характеристику общей и специальной тренировки при занятиях лечебной физической культурой.

2. Принципы достижения тренированности на занятиях лечебной физической культурой.

3. Средства лечебной физической культуры и их характеристика.

4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.

5. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.

6. Физиологическая характеристика динамической работы.

7. Физиологическая характеристика статической работы.

8. Особенность применения статических упражнений на занятиях лечебной физической культурой.

9. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.

10. Характеристика упражнений на координацию.

11. Характеристика упражнений на растягивание.

12. Характеристика упражнений на расслабление.

13. Характеристика упражнений на равновесие.

14. Характеристика дыхательных упражнений.

15. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
16. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
17. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
18. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в лечебной физической культуре.
19. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы).
20. Характеристика двигательных режимов на этапах функционального выздоровления (восстановительный и тренирующий режимы).
21. Чем отличается двигательный режим от спортивной тренировки?
22. Формы лечебной физической культуры.
23. Методы лечебной физической культуры.
24. Как дозируется физическая нагрузка на занятиях лечебной физической культурой.
25. Каким образом проводится занятие лечебной гимнастикой (методические особенности)?

### **Часть 2. Частные вопросы по лечебной физической культуре**

26. Обосновать применение специальных упражнений при различных заболеваниях и травмах.
27. Обосновать особенности методики занятий физической культурой с лицами специальной медицинской группы.
28. Обосновать особенности методики занятий физической культурой с лицами группы лечебной физической культуры.
29. Обоснование лечебной физической культуры у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
30. Обоснование лечебной физической культуры у больных с заболеваниями дыхательной системы.
31. Обоснование лечебной физической культуры у больных с желудочно-кишечного тракта.
32. Обоснование лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах центральной нервной системы.
33. Обоснование лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.

### **Часть 3. Общие вопросы по массажу**

34. Понятие о массаже, виды массажа
35. Механизм действия массажа
36. Физиологическое действие массажа
37. Влияние массажа на системы организма (кожа, подкожно-жировая клетчатка, общий обмен веществ, эндокринная система)
38. Влияние массажа на системы организма (нервная система, желудочно-кишечный тракт)

39. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
40. Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат
41. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм и по воздействию на массируемые ткани
42. Поглаживание: определение, физиологическое действие
43. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
44. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
45. Особенности проведения поглаживания
46. Растирание: определение, физиологическое действие
47. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
48. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
49. Особенности проведения растирания
50. Разминание: определение, физиологическое действие
51. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
52. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения
53. Особенности проведения разминания
54. Вибрация: определение, физиологическое действие
55. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
56. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
57. Особенности проведения вибрации
58. Спортивный массаж: виды, особенности, показания, противопоказания

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

##### **4.1 Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, а также в соответствующих заданиях электронных учебных курсах, размещённых в LMS Moodle. Каждое задание сопровождается методическими указаниями. Сроки выполнения практических заданий определяются объёмом и сложностью работы. Оценивание ответов обучающихся проводится как с использованием классической 5-балльной шкалы оценивания, так

и с использованием прочих шкал (0-1 балл, 0-1-2 балла, 0-1-3 балла или 10-балльная шкала).

#### **4.2 Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

Дисциплина преподаётся в течение двух семестров (в шестом семестре аттестация проходит в форме зачёта, в седьмом – в форме экзамена. Проверка теоретических знаний как на зачёте, так и на экзамене проводится в устной форме по билетам. Студент обязан явиться к началу аттестации (зачёт, экзамен), определённом расписанием, и предъявить преподавателю зачётную книжку. Студенты, уличённые в использовании запрещённой литературы (учебники, лекции, конспекты и др.), а также технических средств (телефон, компьютер и др.), удаляются с зачёта / экзамена. После проведения аттестации в ведомость и зачётную книжку выставляется положительная итоговая оценка. Оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно» проставляется только в ведомость. Неявка отмечается в ведомости словом «не явился». Не позднее следующего дня после аттестации заполненная ведомость или разрешение сдаётся преподавателем в деканат.

**Зачет в пятом семестре** проводится в устной форме по билетам. Билет содержит вопросы и задания по трём блокам – общие вопросы по лечебной физической культуре, общие вопросы по массажу и практические навыки по массажу (все – ИПК 2.1). Методические указания для аттестации по практическим навыкам массажа представлены ниже. Продолжительность зачета 1,5 часа. Результаты зачета определяются оценками «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» ставится в случае демонстрации студентом полного знания программного материала по каждому вопросу и наличия умений и навыков, которые обозначены в этих вопросах. Допустимо наличие не более двух несущественных ошибок в ответе. Оценка «не зачтено» ставится в случае принципиальных ошибок в ответе на каждый вопрос, или при отсутствии ответа на один вопрос.

**Экзамен в шестом семестре** проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит вопросов и заданий по трём блокам – общие вопросы по лечебной физической культуре, частные вопросы по лечебной физической культуре, общие вопросы по массажу (все – ИПК 2.1). Продолжительность экзамена 1,5 часа. Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка «отлично» ставится в случае демонстрации студентом полного знания программного материала по каждому вопросу и наличия умений и навыков, которые обозначены в этих вопросах. Допустимо наличие не более двух несущественных ошибок в ответе. Оценка «хорошо» ставится в случае наличия несущественных ошибок в ответе на каждый вопрос, или при допущении одной принципиальной ошибки. Оценка «удовлетворительно» ставится в случае

принципиальных ошибок в ответе на каждый вопрос, или при отсутствии ответа на один вопрос. Оценка «неудовлетворительно» ставится при отсутствии знаний программного материала по каждому вопросу и при отсутствии умений и навыков, которые обозначены в этих вопросах.