

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 13:17:30

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638c5e4df

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. декана факультета физической
культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки
направленность(профиль)

Год начала обучения

Форма обучения

Реализуется в семестре

44.03.01 Педагогическое образование,
«Физическая культура»

2026

очная

7

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценки уровня сформированности компетенций у студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование с профилем подготовки «Физическая культура», по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».
2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) Лечебная физическая культура и массаж
3. Разработчик Ворожбитова Александра Леонидовна, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель – Грудницкая Н.Н. – председатель УМК ФФКС;

Члены комиссии:

Магин В.А. – заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.

Грудницкая Н.Н.– доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта

Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

«09» февраля 2026г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция(ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ОПК-3</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: И Д - 1 О П К - 3 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Имеет фрагментарные знания по основам проектирования диагностируемой цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Имеет общее представление по основам проектирования диагностируемой цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Имеет базовые знания по основам проектирования диагностируемой цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В полном объеме демонстрирует знания по основам проектирования диагностируемой цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
Результаты обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: И Д - 2 О П К - 3 использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	Частично сформированы умения использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	В целом сформированы, но не систематизированы умения использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	В достаточной степени сформированы умения использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	В полном объеме сформированы умения использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся
Результаты	Частично	В целом	В достаточной	В полном объеме

обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: ИД-3 _{ОПК-3} Знает основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.	сформированы знания основ применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.	сформированы, но не систематизированы знания основ применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями	степени, на базовом уровне сформированы знания основ применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями	сформированы знания основ применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями
Результаты обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: И Д - 4 _{О П К - 3} Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов	Имеет фрагментарные умения управлением учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов	В целом сформированы, но не систематизированы умения управлением учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы умения управлением учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов	В полном объеме сформированы умения управлением учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов
<i>Компетенция: ПК-6</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: ИД-1 _{ПК-6} Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями	Имеет фрагментарные знания специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	В целом сформированы, но не систематизированы знания специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы знания специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями	В полном объеме сформированы знания специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

возможностями здоровья.	психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	здоровья.	здоровья.	
Результаты обучения по дисциплине (модулю): Индикатор: ИД-1 ПК-6 Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Не проектирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам физического развития детей	Применяет в отдельных случаях способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам физического развития детей.	Применяет способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам физического развития детей.	Применяет способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам физического развития детей. исходя из; планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре делает содержательные выводы.

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Семестр: офо – 7			
Тестовые задания			
1.	a	Лечебная физкультура – это: a) метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью b) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани c) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов e) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение	ОПК-3
2.	b	Массаж – это: a) метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью b) совокупность механических приемов, посредством которых оказывается воздействие на поверхностные ткани c) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, социальных функций и трудоспособности d) комплекс мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды систематическим дозированным воздействием этих факторов e) ответная двигательная реакция мышцы на раздражение	ОПК-3
3.	a, b, d	Показания к назначению лечебной физической культуры: a) сколиоз b) плоскостопие	ОПК-3

		c) судороги d) реабилитация после инфаркта миокарда e) высокая температура тела f) кровотечение	
4.	c, e, f	Противопоказания к назначению лечебной физической культуры: a) сколиоз b) плоскостопие c) судороги d) реабилитация после инфаркта миокарда e) высокая температура тела f) кровотечение	ОПК-3
5.	a, b, c, d	В лечебной гимнастике нагрузку дозируют по: a) выбору исходного положения b) темпу выполнения c) количеству повторений d) амплитуде движений e) количеству занимающихся f) полу занимающихся	ОПК-3
6.	a, b, c	Условиями достижения оздоровительного эффекта лечебной физкультуры являются: a) регулярность занятий b) длительность выполнения упражнений в жизнедеятельности c) постепенное повышение нагрузки d) молодой возраст занимающихся e) определенное количество занимающихся f) пол занимающихся	ОПК-3
7.	a, b, c	Виды физической нагрузки в лечебной гимнастике: a) без ограничений b) с ограничениями c) слабая d) групповая e) специальная	ОПК-3
8.	a, b, c	Методы проведения лечебной гимнастики:	ОПК-3

		a) индивидуальный b) групповой с) консультативный d) регулярный e) системный f) длительный	
9.	a, b, c	Двигательные режимы в лечебной физической культуре: a) постельный b) палатный c) свободный d) индивидуальный e) групповой f) ослабленный	ОПК-3
10.	a, b, c	Направленность проведения лечебной физической культуры при статических деформациях позвоночника: a) уменьшение статической нагрузки на позвоночник b) выработка правильной позы c) формирование мышечного корсета спины d) расслабление мышц нижних конечностей e) увеличение статической нагрузки на позвоночник f) расслабление мышц живота	ОПК-3
11.	a, b, f	Физические упражнения, применяемые во вводной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: a) ходьба b) бег трусцой c) корригирующие d) на удержание позы e) расслабляющие f) дыхательные	ОПК-3
12.	c, d	Физические упражнения, применяемые в основной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: a) ходьба b) бег трусцой	ОПК-3

		с) корректирующие d) на удержание позы e) дыхательные	
13.	a, e, f	Физические упражнения, применяемые в заключительной части занятия лечебной гимнастикой при нарушениях осанки: a) ходьба b) висы с) корректирующие d) на удержание позы e) расслабляющие f) дыхательные	ОПК-3
14.	a, b	Правила применения лечебной физической культуры при плоскостопии: a) тренировка мышц стопы b) тренировка мышц голени с) расслабление мышц голени d) расслабление мышц стопы e) тренировка мышц бедра f) расслабление мышц бедра	ОПК-3
15.	a, b, c	Перечислите специальные упражнения для коррекции плоскостопия: a) ходьба на носках b) ходьба на пятках с) ходьба на наружном крае стоп d) дыхательные упражнения e) упражнения на равновесие f) упражнения на координацию	ОПК-3
16.	a, b, c	Задачи лечебной физкультуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата: a) предотвращение атрофии мышц b) предотвращение контрактур с) нормализация опорной функции конечности d) развитие гипотрофии конечности e) развитие контрактур f) сохранение болевого синдрома	ОПК-3

17.	a, b, c, d, e	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания: a) улучшить функцию внешнего дыхания b) ускорить рассасывание воспаления в легких c) предотвратить развитие плевральных спаек d) уменьшить бронхоспазм e) увеличить отделение мокроты f) увеличить бронхоспазм g) уменьшить отделение мокроты h) замедлить рассасывание воспаления в легких i) ускорить образование плевральных спаек	ОПК-3
18.	a, b, c, d, e, f, g	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: a) улучшить кровообращение органов брюшной полости b) укрепить мышцы брюшного пресса c) увеличить венозный отток от органов брюшной полости d) улучшить обменные процессы в органах пищеварения e) нормализовать секреторную функцию органов пищеварения f) нормализовать моторную функцию органов пищеварения g) нормализовать всасывательную функцию органов пищеварения h) расслабить мышцы брюшного пресса	ОПК-3
19.	d, e, f	Влияние умеренных физических нагрузок на функцию желудочно-кишечного тракта организма человека: a) угнетают моторную функцию кишечника b) угнетают секреторную функцию кишечника c) угнетают всасывательную функцию кишечника d) стимулируют моторную функцию кишечника e) стимулируют секреторную функцию кишечника f) стимулируют всасывательную функцию кишечника	ОПК-3
20.	a, b, c	Задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов мочеполовой системы организма человека: a) улучшить кровообращение органов малого таза b) укрепить мышцы брюшного пресса c) восстановить функцию мочеполовых органов	ОПК-3

		d) расслабить мышцы брюшного пресса	
21.	a	Укажите направление массажных движений: a) от периферии к центру b) от центра к периферии c) в зависимости от локализации массируемого участка d) по направлению от лимфатических узлов к периферии	ОПК-3
22.	a	Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде: a) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости b) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов c) улучшению защитных функций кожи	ОПК-3
23.	a	Массажные приёмы выполняются в следующей последовательности: a) поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы b) разминание, поглаживание, растирание, выжимание c) поглаживание, разминание, растирание, выжимание d) растирание, поглаживание, выжимание, разминание	ОПК-3
24.	a, b, c	Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий a) правильного положения тела пациента и массажиста b) технической подготовленности массажиста c) продолжительности процедуры и курса массажа d) времени суток e) времени года	ОПК-3
25.	a, b	К специальной медицинской группе относят школьников: a) с отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера b) с отклонениями в состоянии здоровья временного характера c) без отклонений в состоянии здоровья d) имеющих незначительные морфофункциональные отклонения e) с достаточным физическим развитием	ОПК-3
26.	a, e, f	Специальные медицинские группы комплектуются с учетом: a) характера заболевания b) роста c) веса	ОПК-3

		d) объема груди e) возраста f) состояния здоровья.	
27.	a, b, c	Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от: a) систематичности занятий b) адекватности нагрузок c) сочетания физических нагрузок с закаливанием d) количества учеников e) возраста школьников f) телосложения школьников.	ОПК-3
28.	c	С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда? a) через сутки b) через неделю c) индивидуально d) перед выпиской e) в конце месяца	ОПК-3
29.	c	Методические особенности ЛФК при ожирении: a) назначение общего массажа b) применение механотерапии c) общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной d) занятия на тренажерах e) контроль веса	ОПК-3
30.	d, e, f	Укажите задачи лечебной физической культуры в реабилитационном периоде лечения травм опорно-двигательного аппарата: a) профилактика пневмонии b) профилактика тромбофлебита c) усиление остеопороза d) восстановление опорной функции e) восстановление бытовых навыков f) восстановление трудовых навыков	ОПК-3

31.	1-b 2-a 3-c 4-d	Установите соответствие принципов оздоровительной тренировки: 1) принцип доступности, 2) программно-целевой принцип, 3) принцип интеграции, 4) принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, a) углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующее на части; b) программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей; c) высокая эффективность оздоровительных технологий и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах; d) целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма;	ПК-6
32.	a, b, c, d, f, g	Какие компоненты необходимы для полноценной физической жизни человека? a) положительные эмоциональные ощущения b) умственная активность и любознательность c) осознание общественных проблем и участие в их решении d) осмысленные взаимоотношения с другими людьми e) низкий вес f) физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей. g) большая мышечная масса	ПК-6
33.	c	Какой режим упражнений с отягощениями стимулирует рост мышечных волокон: a) 5 повторений при Rmax 90-100% b) 10-15 повторений при Rmax 75-85% c) 5-10 повторений при Rmax 85-95%	ПК-6
34.	a, b	Если аэробная часть занятия будет проводиться при традиционной недельной нагрузке (2-3 занятия по 25-35 минут), отставленный тренировочный эффект (при неизменном	ПК-6

		режиме питания и образе жизни) будет выражаться: а) в незначительном повышении тонуса парасимпатической нервной системы, что может привести к снижению основного обмена, ЧСС и частоты дыхания в покое; в небольшом увеличении плотности капилляров в работающих мышцах и миокарде и делятации полостей сердца. Это, вместе с повышенным тонусом парасимпатической системы, будет одной из причин снижения ЧСС при стандартной нагрузке; б) в незначительном увеличении плотности митохондрий в медленных и части быстрых оксидативных МВ, это приведет к небольшому повышению аэробного порога; с) в достаточном повышении тонуса парасимпатической нервной системы, что может привести к снижению основного обмена, ЧСС и частоты дыхания в покое; д) в достаточном увеличении плотности капилляров в работающих мышцах и миокарде. Это, вместе с повышенным тонусом парасимпатической системы, будет одной из причин снижения ЧСС при стандартной нагрузке.	
Вопросы к собеседованию			
1.		История развития ЛФК и массажа. Механизмы действия физических упражнений и массажа на организм человека. Аналитический взгляд на развитие ЛФК и массажа как науки в историческом аспекте.	ОПК-3
2.		Показания, противопоказания к проведению лечебной физической культуры и массажа. Особенности назначения комплексов ЛФК и массажа в зависимости от уровня здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся	ОПК-3
3.		Характеристика физических упражнений. Основные средства ЛФК. Виды тренировки в ЛФК. Условия достижения тренированности в лечебной физической культуре	ОПК-3
4.		Принципы коррекции патологии стоп с помощью физических упражнений. Формы ЛФК и массажа при патологии стоп. Правила составления комплексов ЛФК при патологии стоп	ОПК-3
5.		Способы дозирования физических упражнений. Виды тренировки в лечебной физкультуре. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК	ОПК-3
6.		Методы проведения лечебной гимнастики. Двигательные режимы при организации лечебного процесса. Характеристика двигательных режимов на этапах клинического выздоровления (щадающий и тонизирующий режимы)	ОПК-3
7.		Дать определение понятию «массаж», охарактеризовать приемы классического	ОПК-3

		массажа, гигиенические требования к проведению массажа. Перечислить и охарактеризовать современные виды массажа	
8.		Дать характеристику статическим деформациям позвоночника. Задачи и методики ЛФК и массажа при статических деформациях позвоночника. Правила составления комплексов ЛФК и массажа при данной патологии	ОПК-3
9.		Артрозы, артриты. Контрактуры суставов. Определение. Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений. Правила составления комплексов ЛФК и массажа при данной патологии	ОПК-3
10.		Осанка. Определение. Характеристики нормальной осанки человека. Задачи массажа и методика ЛФК. Виды нарушений осанки. Причины возникновения. Задачи и методика ЛФК и массажа при нарушениях осанки	ОПК-3
11.		Сколиоз. Определение. Классификация сколиоза. Задачи и методика ЛФК и массажа при сколиозе. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
12.		Основные функции стопы. Своды стоп. Виды плоскостопия, причины его развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.	ОПК-3
13.		Основные функции нервной системы человека. Остеохондроз позвоночника. Определение. Причины развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.	ОПК-3
14.		Задачи и методика ЛФК и массажа при переломах костей и вывихах суставов Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
15.		Повреждение сухожилий, связок и мышц конечностей. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
16.		Понятие спортивного травматизма. Причины возникновения спортивных травм. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
17.		Вывихи суставов. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
18.		Деформация нижних конечностей («Х» -, «О» - образные ноги, патологическая антеторсия бедер). Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной	ОПК-3

		патологии	
19.		Нестабильность поясничного отдела позвоночника. Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
20.		Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ССС. Принципы коррекции патологии сердечно-сосудистой системы с помощью физических упражнений и массажа	ОПК-3
21.		Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. Типы дыхания. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Воздействие физических упражнений на органы дыхания	ОПК-3
22.		Методика ЛФК и массаж при повреждениях суставов. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления организма после повреждения костей, сухожилий, связок верхних конечностей	ОПК-3
23.		Методика ЛФК и массаж при переломах костей конечностей. Составить план-конспект занятия ЛФК после перенесенного перелома костей нижней конечности с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
24.		Методика ЛФК и массаж при растяжении мышц и сухожилий. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления после повреждения сухожилий, связок и мышц нижних конечностей с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
25.		Методика ЛФК и массаж при инфаркте миокарда. Составить комплекс ЛФК для реабилитации при инфаркте миокарда различной степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
26.		Методика ЛФК и массаж при артериальной гипертонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
27.		Методика ЛФК и массаж при артериальной гипотонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
28.		Методика ЛФК и массаж при хронической сердечной недостаточности кровообращения. Составить комплекс ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения, ФК 1 с использованием современных	ОПК-3

		оздоровительных технологий	
29.		Методика ЛФК и массаж при пневмонии. Составить комплекс ЛФК при пневмонии с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
30.		Методика ЛФК и массаж при бронхите. Составить комплекс ЛФК при бронхите с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
31.		Методика ЛФК и массаж при бронхиальной астме. Составить комплекс ЛФК при бронхиальной астме с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
32.		Методика ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах головного мозга. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
33.		Методика ЛФК и массажа при нестабильности шейного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности шейного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
34.		Методика ЛФК и массажа при нестабильности поясничного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности поясничного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
35.		Методика ЛФК и массажа при плоской осанке. Составить комплекс ЛФК при плоской осанке с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
36.		Методика ЛФК и массажа при сутулой осанке. Составить комплекс ЛФК при сутулой осанке с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
37.		Методика ЛФК и массажа при варусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при варусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
38.		Методика ЛФК и массажа при вальгусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при вальгусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
39.		Методика ЛФК и массажа при ожирении. Составить комплекс ЛФК при ожирении с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
40.		Методика ЛФК и массажа при остеохондрозе позвоночника. Составить комплекс ЛФК при остеохондрозе позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
41.		Методика ЛФК и массажа при травмах позвоночника. Составить комплекс ЛФК при травмах позвоночника с использованием современных оздоровительных	ОПК-3

		технологий.	
42.		Методика ЛФК и массажа при плоскостопии. Составить комплекс ЛФК при плоскостопии с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
43.		Основы организации ЛФК и массажа у детей раннего возраста	ОПК-3
44.		Какие группы здоровья детей по формированию групп физической подготовки вы знаете? Дайте общие рекомендации по физическому воспитанию школьников в специальной медицинской группе	ОПК-3
45.		Особенности работы со специальными группами населения	ПК-6
46.		Какие знания особенностей психики человека являются важным фактором в работе фитнес инструктора	ПК-6
47.		Дайте определение понятия «психозология»	ПК-6
48.		Алгоритм процесса преодоления стресса	ПК-6
49.		Что необходимо современному человеку для предотвращения негативного влияния стресса на организм	ПК-6
50.		Алгоритм решения создавшейся конфликтной ситуации	ПК-6
Вопросы к экзамену			
1.		История развития ЛФК и массажа. Механизмы действия физических упражнений и массажа на организм человека. Аналитический взгляд на развитие ЛФК и массажа как науки в историческом аспекте.	ОПК-3
2.		Показания, противопоказания к проведению лечебной физической культуры и массажа. Особенности назначения комплексов ЛФК и массажа в зависимости от уровня здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся	ОПК-3
3.		Характеристика физических упражнений. Основные средства ЛФК. Виды тренировки в ЛФК. Условия достижения тренированности в лечебной физической культуре	ОПК-3
4.		Принципы коррекции патологии стоп с помощью физических упражнений. Формы ЛФК и массажа при патологии стоп. Правила составления комплексов ЛФК при патологии стоп	ОПК-3
5.		Способы дозирования физических упражнений. Виды тренировки в лечебной физкультуре. Принципы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК	ОПК-3
6.		Методы проведения лечебной гимнастики. Двигательные режимы при организации лечебного процесса. Характеристика двигательных режимов на	ОПК-3

		этапах клинического выздоровления (щадящий и тонизирующий режимы)	
7.		Дать определение понятию «массаж», охарактеризовать приемы классического массажа, гигиенические требования к проведению массажа. Перечислить и охарактеризовать современные виды массажа	ОПК-3
8.		Дать характеристику статическим деформациям позвоночника. Задачи и методики ЛФК и массажа при статических деформациях позвоночника. Правила составления комплексов ЛФК и массажа при данной патологии	ОПК-3
9.		Артрозы, артриты. Контрактуры суставов. Определение. Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений. Правила составления комплексов ЛФК и массажа при данной патологии	ОПК-3
10.		Осанка. Определение. Характеристики нормальной осанки человека. Задачи массажа и методика ЛФК. Виды нарушений осанки. Причины возникновения. Задачи и методика ЛФК и массажа при нарушениях осанки	ОПК-3
11.		Сколиоз. Определение. Классификация сколиоза. Задачи и методика ЛФК и массажа при сколиозе. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
12.		Основные функции стопы. Своды стоп. Виды плоскостопия, причины его развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.	ОПК-3
13.		Основные функции нервной системы человека. Остеохондроз позвоночника. Определение. Причины развития. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии.	ОПК-3
14.		Задачи и методика ЛФК и массажа при переломах костей и вывихах суставов Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
15.		Повреждение сухожилий, связок и мышц конечностей. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
16.		Понятие спортивного травматизма. Причины возникновения спортивных травм. Задачи и методика ЛФК и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
17.		Вывихи суставов. Задачи и методика ЛФК и массажа в различные периоды болезни. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
18.		Деформация нижних конечностей («Х» -, «О» - образные ноги, патологическая	ОПК-3

		антеторсия бедер). Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	
19.		Нестабильность поясничного отдела позвоночника. Принципы коррекции патологии с помощью физических упражнений и массажа. Правила составления комплексов ЛФК при данной патологии	ОПК-3
20.		Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС). Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях ССС. Принципы коррекции патологии сердечно-сосудистой системы с помощью физических упражнений и массажа	ОПК-3
21.		Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. Типы дыхания. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания. Воздействие физических упражнений на органы дыхания	ОПК-3
22.		Методика ЛФК и массаж при повреждениях суставов. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления организма после повреждения костей, сухожилий, связок верхних конечностей	ОПК-3
23.		Методика ЛФК и массаж при переломах костей конечностей. Составить план-конспект занятия ЛФК после перенесенного перелома костей нижней конечности с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
24.		Методика ЛФК и массаж при растяжении мышц и сухожилий. Составить план-конспект занятия ЛФК для восстановления после повреждения сухожилий, связок и мышц нижних конечностей с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
25.		Методика ЛФК и массаж при инфаркте миокарда. Составить комплекс ЛФК для реабилитации при инфаркте миокарда различной степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
26.		Методика ЛФК и массаж при артериальной гипертонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
27.		Методика ЛФК и массаж при артериальной гипотонии. Составить комплекс ЛФК при артериальной гипертонии легкой степени тяжести с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
28.		Методика ЛФК и массаж при хронической сердечной недостаточности	ОПК-3

		кровообращения. Составить комплекс ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения, ФК 1 с использованием современных оздоровительных технологий	
29.		Методика ЛФК и массаж при пневмонии. Составить комплекс ЛФК при пневмонии с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
30.		Методика ЛФК и массаж при бронхите. Составить комплекс ЛФК при бронхите с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
31.		Методика ЛФК и массаж при бронхиальной астме. Составить комплекс ЛФК при бронхиальной астме с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
32.		Методика ЛФК и массажа при заболеваниях и травмах головного мозга. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
33.		Методика ЛФК и массажа при нестабильности шейного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности шейного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
34.		Методика ЛФК и массажа при нестабильности поясничного отдела позвоночника. Составить комплекс ЛФК при нестабильности поясничного отдела позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
35.		Методика ЛФК и массажа при плоской осанке. Составить комплекс ЛФК при плоской осанке с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
36.		Методика ЛФК и массажа при сутулой осанке. Составить комплекс ЛФК при сутулой осанке с использованием современных оздоровительных технологий	ОПК-3
37.		Методика ЛФК и массажа при варусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при варусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
38.		Методика ЛФК и массажа при вальгусной деформации коленных суставов. Составить комплекс ЛФК при вальгусной деформации коленных суставов с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
39.		Методика ЛФК и массажа при ожирении. Составить комплекс ЛФК при ожирении с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
40.		Методика ЛФК и массажа при остеохондрозе позвоночника. Составить комплекс ЛФК при остеохондрозе позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3

41.		Методика ЛФК и массажа при травмах позвоночника. Составить комплекс ЛФК при травмах позвоночника с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
42.		Методика ЛФК и массажа при плоскостопии. Составить комплекс ЛФК при плоскостопии с использованием современных оздоровительных технологий.	ОПК-3
43.		Охарактеризуйте предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками.	ПК-6
44.		Обоснуйте назначение реабилитационных фитнес программ.	ПК-6
45.		Раскройте содержание реабилитационных программ для снятия усталости.	ПК-6
46.		Раскройте содержание реабилитационных программ для восстановления организма.	ПК-6
47.		Раскройте содержание реабилитационных программ для снятия болей в спине.	ПК-6
48.		В чем оздоровительное воздействие водных видов аэробики.	ПК-6
49.		Раскройте особенности физической подготовки женщин в первом триместре беременности.	ПК-6
50.		Опишите основные задачи и средства фитнес-занятий с детьми старшего дошкольного возраста.	ПК-6

Критерии оценивания компетенций

Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если в полном объеме владеет понятийным аппаратом, логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания, может аргументировать свой ответ, обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет разрозненные знания по изучаемой дисциплине, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. В целом сформированы, но не систематизированы умения. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не освоено основной понятийный аппарат, оперирует неточными формулировками, нерационально подобраны примеры для раскрытия темы, слабо ориентируется в основные вопросах собеседования. Сформированность компетенций слабая.

Критерии оценивания компетенций на экзамене

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответе.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на вопросы.

