

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «14» 04 2024г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Лечебная физическая культура

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
«Физическая культура и дополнительное образование»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Темы для устного опроса

по дисциплине «Лечебная физическая культура»

Тема 1. Общие представления об ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений, моторно-висцеральная теория Г.В. Могендовича.
3. Основные и дополнительные средства ЛФК, их характеристика
4. Общее и специальное воздействие ФУ
5. Формирование мотивации к занятиям ЛФК
6. Причины снижения вегетативных функций при заболеваниях
7. Раскрыть механизмы тонизирующего, трофического и компенсаторного действий ФУ
8. Механизмы повышенной устойчивости организма к перегреванию, гипоксии и инфекциям под действием ФУ.
9. Механизмы регуляции процессов компенсации по П.К.Анохину

Тема 2. Методики дыхания

1. Дать определение дыхательным упражнениям
2. Как изменяется кровообращение и тонус ЦНС при вдохе и выдохе
3. Лечебные эффекты дыхательных упражнений
4. Виды дыхательных упражнений
5. Компоненты полного дыхания
6. Дыхание при звукоизвлечении
7. Методика дыхания по А.М. Стрельниковой
8. Методика дыхания по А.П.Бутейко
9. Синдром гипервентиляции и его профилактика методами ЛФК

Тема 3. Методы релаксации

1. Дать определение релаксации
2. Произвольная и непроизвольная релаксация
3. Изменения в организме при стрессе
4. Способы релаксации
5. Что лежит в основе постизометрической релаксации
6. Упражнения на растяжку, выполняемые с помощью партнера
7. Связь акустико-моторных рефлексов с моторно-висцеральными рефлексам
8. При каких заболеваниях методы релаксации включают в комплексы ЛФК

Тема 4. ЛФК при деформирующем остеоартрозе и полиартрите

1. Причины и факторы риска развития артрозов
2. Дать определение коксартрозу, гонартрозу, методы лечения
3. Профилактика артрозов
4. Задачи ЛФК при артрозе
5. Полиартрит: и факторы риска
6. Немедикаментозное лечение полиартрита
7. Общие принципы ЛФК при заболеваниях суставов
8. Основные отличия артроза от артритов

Тема 5. ЛФК при остеохондрозе

1. Общие представления о позвоночнике.
2. Причины ОХ
3. Изменения в межпозвоночных дисках при ОХ
4. Обличия протрузии от межпозвоночной грыжи
5. Причины боли при ОХ
6. Механизмы лечебного действия при ОХ упражнений по Брэггу
7. Отличия юношеского ОХ от взрослого, причины
8. Почему в комплексах на ОХ преобладают упражнения на растяжку позвоночника

Тема 6. Избыточная масса тела. Тактика ЛФК

1. Общие представления о синтезе жира в организме
2. Отложение жира в зависимости от конституционного типа
3. Алиментарное ожирение
4. Вторичное ожирение (гипофизарное, гипотиреоидное, гипоовариальное)
5. Как учитываются осложнения ожирения в комплексах ЛФК
6. Особенности ЛФК при ожирении 2-й и 3-й степени
7. Оздоровление детей с избыточной массой тела

Тема 7. ЛФК при нарушениях осанки

1. Признаки нормальной осанки
2. Причины нарушений осанки
3. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости
4. АПК в диагностике нарушений осанки
5. Методы регистрации эффективности занятий по коррекции осанки
6. Функциональный анализ осанки
7. Задачи ЛФК при нарушениях осанки
8. Исходные положения, увеличивающие физиологический лордоз
9. Какие упражнения нельзя включать в ЛФК при плоской спине

Критерий оценивания сообщений на занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые

	примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Составитель

«_____» _____ 20____ г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры
Тестовые задания

по дисциплине «Лечебная физическая культура»

УК1

Выберите один правильный ответ

1. Биологической основой ЛФК является:

- А) лекарственное воздействие,
- Б) движение,
- В) физиотерапевтическое воздействие

2. Динамические дыхательные упражнения

- А) упражнения, которые сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища
- Б) осуществляются при участии диафрагмы,
- В) осуществляются при участии межреберных мышц

3. У пациентов с массой тела, превышающей норму на 20 кг в комплексах ЛФК

- А) используют бег в течение 5-10 минут
- Б) используют медленный бег в течение 5-10 мину
- В) бег исключают из комплексов

4. Двигательный режим в стационаре

- А) щадящий,
- Б) щадяще-тренирующий,
- В) постельный

5. Физические упражнения в воде рекомендуются при

- А) заболеваниях опорно-двигательного аппарата,
- Б) состояниях после хирургических операций,
- В) острых и подострых заболеваниях верхних дыхательных путей

6. К основным средствам ЛФК относятся

- А) кинезиотерапия
- Б) механотерапия
- В) массаж

7. В основе анатомической классификации упражнений

- А) упражнения для мелких, средних и крупных мышц
- Б) упражнения на сокращение мышц без изменения длины
- В) упражнения на силу мышц

8. При заболеваниях внутренних органов в комплекс ЛФК включают

- А) упражнения для сегментарных и ассоциативных мышц,
- Б) упражнения для сегментарных мышц
- В) упражнения для ассоциативных мышц

9. Задачи ЛФК в раннем восстановительном периоде после инсульта

- А) уменьшение боли в суставах,
- Б) приспособление к самообслуживанию,
- В) предупреждение развития спастических контрактур

10. Задачи ЛФК в хронической фазе ревматоидного артрита

- А) восстановление подвижности в пораженных суставах,
- Б) нормализация мышечного тонуса,
- В) уменьшение отека мягких тканей

11. ЛФК при плоскостопии у детей начинают проводить в возрасте

- А) после 7-и лет
- Б) после 5-и лет
- В) после 3-х лет

12. Специальные упражнения при миопии включают тренировку

- А) надостной мышцы
- Б) паравертебральных мышц
- В) цилиарной мышцы

13. Для мышечного расслабления в ЛФК используют

- А) встряхивания и маховые движения
- Б) общеукрепляющие упражнения
- В) динамические упражнения

14. Занятия ЛФК не должны вызывать учащение пульса у нетренированных людей

- А) более чем на 20 уд в мин,
- Б) более чем на 30 уд в мин,
- В) более чем на 50 уд в мин

15. В комплексах ЛФК при инсульте используют

- А) идеомоторные упражнения
- Б) пальминг
- В) аутотренинг

16. Артрит - это

- А) воспалительное заболевание суставов
- Б) дегенеративно-деструктивное заболевание суставов
- В) все перечисленное верно

17. К дополнительным средствам ЛФК относятся

- А) механотерапия
- Б) естественные факторы природы
- В) физические упражнения

18. Показания к применению ЛФК при ожирении

- А) ожирение 1,2 3-й степени и брадикардия
- Б) брадикардия
- В) ожирение 1,2,3-й степени

19. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется

- А) повышением ЧСС в пределах 50-75 %
- Б) повышением ЧСС в пределах 25-50%,
- В) снижением ЧСС в пределах 15-25 %

20. При травмах занятия ЛФК начинают

- А) с первого дня травмы,
- Б) при исчезновении сильных болей,
- В) в восстановительном периоде

21. Общая физическая нагрузка на занятии ЛФК определяется

- А) объемом и длительностью,
- Б) интенсивностью и плотностью,
- В) всем выше перечисленным

22. ЛФК является методом

- А) социальной реабилитации
- Б) адаптивной реабилитации

В) медицинской реабилитации

УК2

Выберите один правильный ответ

1. Механизм действия физических упражнений на организм

- А) компенсаторный
- Б) стимулирующий
- В) все перечисленное верно

2. Метод аутогенной тренировки в ЛФК используется

- А) для расслабления мышц,
- Б) для напряжения мышц,
- В) как общеукрепляющий метод

3. Акустикотерапия на занятиях ЛФК используется

- А) как вспомогательное средство,
- Б) как одно из основных средств лечения,
- В) для облегчения выполнения движений

4. При ожирении 2-й степени ЛФК включает

- А) нагрузку с отдыхом в середине и в конце занятия
- Б) 3-х минутную нагрузку с 5-ти минутным отдыхом
- В) 5-ти минутную нагрузку с 3-х минутным отдыхом

5. Задачи ЛФК при острой пневмонии

- А) обеспечить правильное дыхание с более глубоким выдохом,
- Б) увеличить подвижность грудной клетки,
- В) максимально воздействовать на здоровую легочную ткань и усилить кровообращение в пораженной доле

6. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда

- А) поддержать физическую работоспособность,
- Б) предупредить возможные осложнения, связанные с постельным режимом (застойная пневмония, атония кишечника и др.)
- В) улучшить эмоциональное состояние

7. Показания к применению ЛФК при бронхиальной астме

- А) астматический статус,
- Б) вне приступа астмы,
- В) при тахикардии более 120 уд в мин

8. Показания к применению ЛФК при ожирении

- А) ожирение I, II, III степени и брадикардия,
- Б) брадикардия
- В) ожирение I, II, III степени

9. На занятии ЛФК при появлении у больных сахарным диабетом слабости и дрожания рук следует

- А) дать 1-2 куска сахара и прекратить занятие,
- Б) прекратить занятие,
- В) продолжить занятие

10. Комплексы ЛФК при сколиозе включают специальные упражнения

- А) деторсионные ,
- Б) дыхательные
- В) общеукрепляющие

11. Пассивные упражнения при миопии - это

- А) пальминг
- Б) упражнения на центральную фиксацию

В) упражнения на тренировку аккомодации

12. Сколиоз – искривление позвоночника

А) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кпереди

Б) в сагиттальной плоскости с выпуклостью кзади,

В) во фронтальной плоскости с торсией позвонков

13. Задачи ЛФК при сколиозе

А) укрепление организма,

Б) восстановление нормальных физиологических изгибов,

В) создание прочного мышечного корсета

14. Профилактика и лечение плоскостопия включает

А) укрепление мышц стопы,

Б) укрепление мышц голени,

В) укрепление мышц стопы и голени

14. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата включают

А) нарушения осанки,

Б) функциональная недостаточность стоп,

В) все выше перечисленное

15. Дозировка и виды физических упражнений зависят

А) от характера и тяжести заболевания,

Б) от возраста пола и его физической подготовленности

В) все выше перечисленное

16. К основным средствам ЛФК относятся

А) массаж

Б) механотерапия

В) кинезиотерапия

17. Физиологической основой лечебного действия физических упражнений являются

А) корково-подкорковые взаимоотношения,

Б) кортико-висцеральные связи,

В) моторно-висцеральные рефлексy

18. ЛФК является методом

А) социальной реабилитации,

Б) медицинской реабилитации,

В) психологической реабилитации

19. Статические дыхательные упражнения

А) упражнения, сочетаемые с движениями туловища и конечностей,

Б) упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностями,

В) упражнения на улучшение подвижности грудной клетки

20. Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется

А) повышением систолического давления не более чем на 40-50%

Б) повышение систолического давления на 15-30%,

В) повышение систолического давления не более чем на 30-45%

21. При заболеваниях внутренних органов в комплексы ЛФК включают упражнения

А) для сегментарных мышц

Б) для сегментарных и ассоциативных мышц

В) для ассоциативных мышц

22. В ЛФК при инсульте входят

А) пальминг

Б) аутотренинг

В) идеомоторные упражнения

Проверка тестовых заданий варианта

вариант – 1		вариант – 2	
№ теста	Вариант ответа	№ теста	Вариант ответа
1	Б	1	В
2	А	2	А
3	В	3	А
4	В	4	В
5	А	5	В
6	А	6	Б
7	А	7	Б
8	А	8	В
9	В	9	А
10	А	10	А
11	Б	11	А
12	В	12	В
13	А	13	В
14	Б	14	В
15	А	15	В
16	А	16	В
17	А	17	В
18	В	18	Б
19	А	19	Б
20	Б	20	Б
21	В	21	Б
22	В	22	В

Критерии оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-50%	5
51- 84%	10
> 85%	15

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

**Темы рефератов
по дисциплине «Лечебная физическая культура»**

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Значение ЛФК в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
3. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области педагогической практики.
4. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.
5. Средства ЛФК, их классификация и характеристика.
6. Формы и методы ЛФК.
Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.
7. Двигательные режимы в ЛФК и их характеристика.
8. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ЛФК.
9. Клиническая характеристика ХОЗЛ. Методика ЛФК.
10. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.
11. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.
12. Клиническая характеристика артритов. Методика ЛФК.
13. Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
14. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.
15. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
16. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
17. Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.
18. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФК
19. ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
20. Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК
21. Связь акустико-моторных рефлексов с моторно-висцеральными
22. Изменения кровообращения и тонуса ЦНС при вдохе и выдохе. Использование в комплексах ЛФК

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество реферата:	
	- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0

2.	Использование демонстрационного материала: - автор использовал рисунки и таблицы	3
	- использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3	Владение научным и специальным аппаратом:	
	- использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1
4.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки	3 2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		10

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

**Перечень тем для конспектирования по дисциплине
«Лечебная физическая культура»**

1. ЛФК как метод восстановительного лечения.
2. Значение ЛФК в комплексном восстановительном лечении заболеваний и травм.
3. Научно-методические основы лечебной физической культуры как науки и области педагогической практики.
4. Физиологические механизмы лечебного действия специальных физических упражнений.
5. Средства ЛФК, их классификация и характеристика.
6. Формы и методы ЛФК.
Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.
7. Двигательные режимы в ЛФК и их характеристика.
8. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Методика ЛФК.
9. Клиническая характеристика инфаркта миокарда. Методика ЛФК.
10. Клиническая характеристика хронической сердечной недостаточности. Методика ЛФК.
11. Клиническая характеристика ИБС. Методика ЛФК.
12. Клиническая характеристика бронхиальной астмы. Методика ЛФК.
13. Клиническая характеристика хронического бронхита. Методика ЛФК.
14. Клиническая характеристика острой пневмонии. Методика ЛФК.
15. Клиническая характеристика хронической пневмонии. Методика ЛФК.
16. Клиническая характеристика ожирения. Методика ЛФК.
17. Клиническая характеристика артрозов. Методика ЛФК.
18. Клиническая характеристика артритов. Методика ЛФК.
Этиология и патогенез нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
19. Клиническая характеристика сколиоза. Методика ЛФК.
20. Клиническая характеристика кифоза. Методика ЛФК.
21. Клиническая характеристика плоскостопия. Методика ЛФК.
22. Клиническая характеристика миопии. Методика ЛФК.
23. Клиническая характеристика дискинезии желчных путей. Методика ЛФК.
24. Клиническая картина инсульта. Методика ЛФК.
25. ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
26. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Методика ЛФК..
27. Методы объективного контроля при занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК
28. Классификация упражнений в ЛФК
29. Виды двигательных режимов в ЛФК

Критерий оценивания конспектов

Баллы	Критерии оценивания
5	- излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает незначительные неточности
3	- излагает материал неполно и допускает неточности в определении

	понятий или формулировке правил
2	Отсутствие конспектов

Составитель

«_____» _____ 20____ г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Перечень тем для научных докладов по дисциплине

«Лечебная физическая культура»

1. Основные методы ЛФК
2. Тонизирующее, нормализующее действие ЛФК и формирование компенсаций
3. Моторно-висцеральная теория Могендовича
4. Обоснование терапевтического действия ЛФК
5. Функциональные методы контроля эффективности комплексов ЛФК
6. Специфические мышечные тесты
7. Типы упражнений, используемые в комплексах ЛФК
8. Метод аутомиокоррекции
9. Различные авторские подходы к коррекции зрения
10. Ожирение как системное заболевание
11. Сколиоз и его коррекция традиционными методами и конным спортом
12. Понятие о релаксации и ее использование в методиках ЛФК
13. Постизометрические, дыхательные и специальные методы релаксации
14. Особенности ВСД по гипертоническому и гипотоническому типам
15. ЛФК при ХОБЛ
16. Двигательные режимы в ЛФК

Критерий оценивания научных докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление	2
	- Тема недостаточно раскрыта	1
	- Тема не раскрыта	0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях	3
	- использовались в докладе, но есть неточности;	2
	- использовались только учебные пособия	1
3	Владение научным и специальным аппаратом: -самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1

4.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- выводы нечетки	2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		10

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Задания для лабораторных работ

по дисциплине «Лечебная физическая культура»

- Задание 1.** Хронические обструктивные заболевания легких. Решить ситуационные задачи для выполнения бытовых действий при данном диагнозе
- Задание 2.** Составить комплекс упражнений при поражении голеностопного сустава
- Задание 3.** Составить комплекс ЛФК при сколиозе 1-й степени
- Задание 4.** Составить комплексы ЛФК при инсульте и травмах позвоночника, дать сравнительную характеристику
- Задание 5.** Составить комплекс упражнений при остеопорозе

Критерий оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.
3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет просвещения»
(ФГБОУ ВО «ГУП»)

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

**Вопросы для экзамена
по дисциплине «Лечебная физическая культура»**

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
2. Моторно-висцеральная теория Г.В. Могендовича. Взаимосвязь моторно-висцеральных и акустikomоторных рефлексов.
3. Механизмы лечебного действия ФУ (тонизирующее, трофическое, компенсаторное, восстановительное). Привести примеры упражнений
4. Общий и направленный тонизирующий эффект физических упражнений. Воздействие на сегментарные и ассоциативные мышцы.
5. Влияние дыхательных упражнений на кровообращение и тонус ЦНС. Лечебные эффекты дыхательных упражнений (не меньше 5-ти).
6. Компоненты полного дыхания. Техника выполнения и лечебные эффекты
7. Процессы, лежащие в основе коррекции дыхания при звукоизвлечении. Метод К. Динейка. Привести примеры упражнения
8. Частные методики дыхания (по А.Н.Стрельниковой и по К.П.Бутейко), техника выполнения и использование в ЛФК.
9. Хронические обструктивные заболевания легких: причины и особенности построения комплексов ЛФК
10. Процессы, лежащие в основе коррекции работы внутренних органов при «звуковом дыхании»
11. Дренажные дыхательные упражнения. Упражнения и исходные положения при дренаже верхних и нижних долей легкого
12. Идеомоторные упражнения, физиологический механизм, при каких заболеваниях применяются
13. Общие представления о релаксации, уровень метаболизма при релаксации, произвольная и непроизвольная релаксация
14. Способы релаксации в ЛФК, привести примеры упражнений
15. Постизометрическая релаксация и стретчинг. Механизм действия. Привести примеры
16. Функциональные мышечные тесты. Составление индивидуальных комплексов ЛФК при ИБС и бронхиальной астме на основе тестирования сегментарных и ассоциативных мышечных групп.
17. Функциональные мышечные тесты в оценке эффективности коррекции нарушений осанки
18. Осанка – показатель психического здоровья. Выработка правильной осанки через мысленное представление. Методы оценки эффективности занятий по коррекции осанки
19. Виды нарушений осанки. Специфика комплексов ЛФК при лордозе и плоской спине.
20. Миопия: причины возникновения. Виды упражнений, используемых в комплексах ЛФК при миопии

21. Механизмы ожирения, осложнения, тактика ЛФК.
22. Типы ожирения, степени ожирения, особенности комплексов ЛФК
23. ЛФК в первые дни после инсульта и тяжелых операций: значение
24. Клиническая картина инсульта. Восстановление навыков ходьбы
25. Клиническая характеристика остеоартроза: коксартроз и гонартроз, Задачи ЛФК
26. Клиническая характеристика полиартритов: задачи ЛФК.
27. Общие принципы ЛФК при заболеваниях суставов
28. Клиническая характеристика гипертонической болезни. Особенности комплексов ЛФК.
29. Изменения в структуре межпозвонковых дисков при остеохондрозе. Особенности юношеского остеохондроза, тактика ЛФК
30. Виды остеохондроза, причины боли при остеохондрозе, тактика ЛФК
31. Изменения в других органах при шейном ОХ, тактика ЛФК
32. Изменения в других органах при пояснично-крестцовом ОХ, тактика ЛФК
33. Задачи ЛФК при ОХ, особенности комплексов
34. Наружные и внутрисуставных повреждениях колена. Задачи ЛФК
35. Разрывы мениска и крестообразной связки колена. Методика ЛФК
36. Особенности комплексов ЛФК при гипертонической болезни
37. Симптомы и признаки остеопороза. Остеопения у спортсменов Роль механических факторов в укреплении кости
38. Клиническая характеристика остеопороза. Задачи ЛФК при хроническом течении остеопороза
39. Общие принципы ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей
40. Повреждения сухожилий пальцев. ЛФК в иммобилизационном и постиммобилизационном периодах
41. Клиническая характеристика вегето-сосудистой дистонии. Особенности ЛФК при ВСД по гипертоническому типу.
42. Методы объективного контроля на занятиях ЛФК. Противопоказания для занятий ЛФК. Мотивация к занятиям ЛФК
43. Упражнения на координацию. При каких заболеваниях включаются в комплексы ЛФК
44. Специфика основной части комплексов ЛФК при ожирении и гипертонической болезни
45. Сходства и различия комплексов ЛФК при инсульте и переломах конечностей
46. Сходства и различия комплексов ЛФК при артритах кисти и повреждениях сухожилий пальцев

Критерии оценивания ответа на экзамене

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

	- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Составитель

«_____» _____ 20____ г.

Примерная форма для оценки сформированности компетенций при прохождении итоговой (государственной итоговой) аттестации по направлению подготовки 49.03.01 «Педагогическое образование» профиль подготовки «Физическая культура».

Критерий оценки	Продвинутый (отлично)	Пороговый (хорошо)	Пороговый (удовлетв.)	Низкий (неудовлетв.)
Критерий оценки	Продвинутый (отлично)	Пороговый (хорошо)	Пороговый (удовлетв.)	Низкий (неудовлетв.)
УК1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Умеет: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных	Знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм	Не всегда знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Не всегда умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм	Не знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Не умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все

	учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеет: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не всегда владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Умеет: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно	Знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во	Не всегда знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во	Не знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Не умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы

	современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеет: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не всегда владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.

УК-9 способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	Знает: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Умеет: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеет: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Знает: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Умеет: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеет: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Не всегда знает: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Не всегда умеет: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Не всегда владеет: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Не знает: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Не умеет: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Не владеет: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании
--	--	--	--	---

ДПК-6 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	Знает: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Умеет: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеет: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Не всегда знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Не всегда умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не всегда владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Не знает: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Не умеет: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Не владеет: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.
---	---	--	--	---

			воспитания.	
--	--	--	-------------	--