

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой
 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Немедикаментозные методики оздоровления»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – магистратуры**

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Забродина Г.А., доцент каф. ФОР, к.пс.н.



1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.1)

1. Точка акупунктуры – это?

1. Ограниченный участок кожи, находящийся в связи с определенным внутренним органом или отделом головного мозга

2. часть внутреннего органа, находящегося в связи с кожей

3. часть головного мозга, которая находится в связи с внутренним органом часть головного мозга, которая находится в связи с кожей.

2. Мантра при медитации это?

1. повторяющееся действие

2. зрительная концентрация образа

3. слово или фраза, повторяемая про себя много раз

4. сосредоточение на повторении

3. Самовоспитание – это?

1. Сознательная деятельность, основанная на самооценке, критике, самопознании

2. несознательная деятельность

3. произвольное действие

4. Необходимо вести дневник самоконтроля для:

1. осознания и переосмысления происходящего

2. построения плана жизни на завтра

3. будущего поколения как память

4. поднятия настроения

5. Первичная социальная ориентация детей закладывается:

1. в семье

2. в школе

3. в обществе

4. в детском саду

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.1)

1. Физическая нагрузка на человека оптимальна, если пульс нормализуется после окончания занятий:

1. через 5 минут
2. через 10 минут
3. через 15 минут

2. Структурированная вода – это?

1. очищенная вода
2. родниковая вода
3. вода с упорядоченными внутренними взаимодействиями
4. водопроводная вода

3. Необходимая физическая интенсивность для уменьшения массы тела достигается при частоте сердечных сокращений:

1. 60-80 ударов в минуту
2. до 100 ударов в минуту
3. в пределах 100-120 ударов в минуту
4. в пределах 150-160 ударов в минуту

4. Расщепление жира при частоте сердечных сокращений 150-160 ударов в минуту:

1. резко снижается
2. прекращается вовсе
3. замедляется
4. не зависит от сердечных сокращений

5. В каком венике для бани содержатся вещества с бактерицидным эффектом:

1. березовом
2. дубовом
3. из листьев крапивы
4. из полыни

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.2)

1. Привычка дышать ртом приводит к:

1. сухости слизистой оболочки рта
2. охриплости голоса
3. общей слабости организма
4. простудным заболеваниям

2. Наличие в стенках слизистой оболочки носа большого количества кровеносных сосудов необходимо для:

1. для защиты от пыли
2. согревания прохладного воздуха
3. для защиты от микробов и вирусов

3. Гидротерапия – это?

1. наружное применение воды для лечения различных заболеваний
2. применение воды внутрь
3. лечение воздушными ваннами
4. лечение травами

4. Криотерапия – это?

1. положительное влияние холода на организм человека
2. положительное влияние воды на организм человека
3. положительное влияние солнца на организм человека
4. положительное влияние воздуха на организм человека

5. Биологические ритмы у человека после рождения формируются:

не все одновременно

1. одновременно все
2. все закладываются внутри утробно
3. закладываются во взрослом организме

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.2)

1. Под действием света эфирные масла:

1. окисляются
2. ничего не происходит
3. меняют цвет
4. меняют запах

2. Показатель качества эфирных масел:

1. мутность
2. наличие осадка
3. прозрачность, однородность, отсутствие осадка
4. неприятный запах

3. Терапия Тайм-лайм (терапия линий времени) активно применяется при реабилитации людей с:

1. повышенным давлением
2. депрессией
3. алкогольной зависимостью
4. для оздоровления показана всем

4. Терапия Тайм-лайм полезна для:

1. осознания своей проблемы
2. переоценки прошлого и планирования достижений в будущем
3. осмысления своего существования в настоящем

5. При самомассаже движения выполняются по направлению:

1. к голове
2. к животу
3. к сердцу
4. до лимфоузлов, учитывая направление лимфооттока

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.3)

1. Структурированная вода – это?
 1. очищенная вода
 2. родниковая вода
 3. вода с упорядоченными внутренними взаимодействиями
 4. водопроводная вода

2. Необходимая физическая интенсивность для уменьшения массы тела достигается при частоте сердечных сокращений:
 1. 60-80 ударов в минуту
 2. до 100 ударов в минуту
 3. в пределах 100-120 ударов в минуту

3. Необходимая физическая интенсивность для уменьшения массы тела достигается при частоте сердечных сокращений:
 1. 60-80 ударов в минуту
 2. до 100 ударов в минуту
 3. в пределах 100-120 ударов в минуту
 4. в пределах 150-160 ударов в минуту

4. В каком венике для бани содержатся вещества с бактерицидным эффектом:
 1. березовом
 2. дубовом
 3. из листьев крапивы
 4. из полыни

5. Привычка дышать ртом приводит к:
 1. сухости слизистой оболочки рта
 2. охриплости голоса
 3. общей слабости организма
 4. простудным заболеваниям

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.3)

1. Сыроовощные и сыроплодные диеты назначаются на:
 1. 2-3 дня
 2. 7-10 дней
 3. 1 месяц
 4. 2-3 месяца

2. Не стоит применять одни и те же эфирные масла без перерыва более:
 1. 3 нед
 2. 1 месяца
 3. 7 дней
 4. 6 мес

3. Дыхание с коротким резким вдохом:
 1. успокаивает, снижает психоэмоциональную напряженность
 2. тонизирует, используется перед стартом
 3. увеличивает ЧСС
 4. снижает ЧСС

4. Первичная социальная ориентация детей закладывается:

1. в семье
2. в школе
3. в обществе
4. в детском саду

5. Физическая нагрузка на человека оптимальна, если пульс нормализуется после окончания занятий:

1. через 5 минут
2. через 10 минут
3. через 15 минут

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.1)

1. Кристаллотерапия. Возможности и перспективы в реабилитации спортсменов.
2. Способы использования минералов в оздоровительных целях.
3. Шунгит.
4. Цветодиагностика и цветотерапия.
5. Способы использования цвета в реабилитации.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.1)

1. Музыкотерапия.
2. Методика построения музыкальных реабилитационных программ.
3. Ароматерапия.
4. Механизм действия на организм эфирных масел.
5. Йога как комплексная система оздоровления организма.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.2)

1. Дыхательные практики (пранаяма, дыхание по Бутейко, Стрельниковой).
2. Сферы применения аутогенной тренировки.
3. Использование в реабилитации элементов восточных оздоровительных систем.
4. Место гомеопатических препаратов в комплексной реабилитации спортсменов.
5. Фитотерапия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.2)

1. Приготовление настоев из лекарственных растений в домашних условиях.
2. Механизм действия аэрозолей, дозировка, влажные и масляные ингаляции.
3. Основы электролечения.
4. Магнитотерапия. Действие на организм, показания и противопоказания для применения.
5. Медицинские типы погоды, их влияние на организм.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.3)

1. Метеочувствительность, механизмы коррекции.
2. Методики применения паровой бани.
3. Правила техники безопасности и первая помощь при возникновении патологических состояний при приеме бани.
4. Компрессы. Холодные обертывания. Показания и противопоказания
5. Классификация и механизм действия лечебных душей.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.3)

1. Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания
2. Противопоказания для аэрозоль-терапии.
3. Аэройонотерапия.
4. Использование тепла и холода с лечебной целью.
5. Принципы антисклеротического питания.

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.