

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)**

**«Средства восстановления физической работоспособности»
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):

Ляшенко Х.М. доцент каф. ФОР, к.п.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 -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.1)

1 Состояние, определяющее как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок, и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого, называется...

- а) ступор;
- б) перетренированность;
- в) выгорание;
- г) переутомление.

2 Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации и увеличением частоты сердечных сокращений;
- в) ухудшением зрения, слуха;
- г) амнезией и апатией.

3 Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма:

- а) реформация;
- б) транслокация;
- в) реабилитация;
- г) трансплантация.

4 Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется:

- а) адаптация;
- б) иррадиация;
- в) лабильность;
- г) резервы организма.

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

1. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат связано:
 - а) с улучшением питания и кровоснабжения мышц;
 - б) с повышением минерализации костной ткани;
 - в) с эластичностью связок и возрастающей способностью мышц к растяжению;
 - г) все перечисленное верно.

2. Что лежит в основе адаптации к физическим нагрузкам:
 - а) изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировки;
 - б) психологическая готовность;
 - в) гормональные изменения в организме;
 - г) повышение возможностей в усвоении кислорода.

3. Функциональное перенапряжение систем организма при чрезмерных нагрузках образуется:
 - а) в результате несоответствия между запросами, возникающими при мышечной работе, и функциональными возможностями организма;
 - б) при наложении явлений утомления;
 - в) при снижении иммунитета;
 - г) как осложнение после перенесенного заболевания.

4. Дайте определение перетренированности:
 - а) это патологическое состояние, проявляющееся дизадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности. Изменением регуляции деятельности систем организма, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами;
 - б) это состояние, которое возникает при наложении явлений утомления, когда организм в течении определенного времени не восстанавливается от одной тренировки к другой;
 - в) это нарушение нейрогуморальной регуляции физиологических функций и обмена веществ, приводящего к перенапряжению сердечной мышцы, резкое изменение химизма внутренней среды, гормональные дисфункции;
 - г) все перечисленное верно;

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.1)

- 1 К благоприятным фазам ответной реакции организма на водные процедуры относятся:
 - а) фаза вторичного озноба и вторичной гиперемии;
 - б) фаза первичного озноба и активной гиперемии;
 - в) фаза вторичной гиперемии;
 - г) фаза акроцианоза.

2. Что входит в понятие «функциональное состояние организма»:
 - а) это состояние, характеризующее уровень развития и особенности проявления основных систем жизнеобеспечения человека;

- б) это тоническая составляющая активности отдельных систем, органов или целостного организма;
- в) это выработанная в процессе эволюции способность органа, системы и всего организма в целом увеличивать во много раз интенсивность своей деятельности;
- г) это состояние, по которому определяют эффективность процессов адаптации организма к новым условиям жизнедеятельности.

3. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат связано:

- а) с улучшением питания и кровоснабжения мышц;
- б) с повышением минерализации костной ткани;
- в) с эластичностью связок и возрастающей способностью мышц к растяжению;
- г) все перечисленное верно.

4. Что лежит в основе адаптации к физическим нагрузкам:

- а) изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировки;
- б) психологическая готовность;
- в) гормональные изменения в организме;
- г) повышение возможностей в усвоении кислорода.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.2)

1. Какое действие на организм оказывают теплые ванны продолжительностью 20 минут:

- а) успокаивающее;
- б) общетонизирующее;
- в) раздражающее;
- г) лечебное.

2. Терренкур – это:

- а) ходьба по трафарету;
- б) ходьба перед зеркалом;
- в) лечение дозированным восхождением;
- г) прогулки по ровной местности.

3. Вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких биоклиматических изменениях (адаптогены):

- а) аспаркам, панагин, глютаминовая кислота;
- б) женьшень, элеутерококк, аралии, лимонник;
- в) рибоксинорат калия, лецитин-церебро;
- г) аэровит, глутамевит, ундевит.

4. К группе «разогревающие мази» относят:

- а) Капсикам, Никофлекс, Миотон, Випросал;
- б) Спасатель, Солкосерил;
- в) Гэвкамен, Диклофенак, Репарил-гель;
- г) Бутадион, Весима.

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

1. Музыкаотерапия-это:
 - а) психотерапевтический метод, являющийся в своей основе бессловесным внушением определенного настроения, помогающего преодолеть болезненные расстройства;
 - б) нейротерапевтический метод, в основе которого лежат словесные внушения человеку позитивного настроения с элементами функциональной музыки;
 - в) психосоматический метод воздействия на человека музыкой различной направленности;
 - г) нейротерапевтический метод, в основе которого лежит внушение музыкой.

2. Аутогенная тренировка – это система...
 - а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
 - б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
 - в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
 - г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

3. Суставная гимнастика направлена
 - а) на развитие аэробной выносливости организма;
 - б) на развитие скоростных качеств;
 - в) на развитие вестибулярной устойчивости;
 - г) на развитие гибкости и подвижности в суставах.

4. Назначение массажа противопоказано при всех перечисленных заболеваниях, кроме:
 - а) острого остеомиелита;
 - б) бронхиальной астмы;
 - в) пиодермии;
 - г) острого болевого синдрома.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.2)

1. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относятся:
 - а) белки;
 - б) холестерин;
 - в) кетоновые тела;
 - г) витамин В₁₅ (пангамат калия).

2. Основными приемами классического массажа являются все перечисленные, кроме:
 - а) растирания;
 - б) вытяжения;
 - в) разминания;
 - г) вибрации.

3. Функциональное перенапряжение систем организма при чрезмерных нагрузках образуется:

- а) в результате несоответствия между запросами, возникающими при мышечной работе, и функциональными возможностями организма;
- б) при наложении явлений утомления;
- в) при снижении иммунитета;
- г) как осложнение после перенесенного заболевания.

4. Дайте определение перетренированности:

а) это патологическое состояние, проявляющееся дизадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности. Изменением регуляции деятельности систем организма, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами;

б) это состояние, которое возникает при наложении явлений утомления, когда организм в течении определенного времени не восстанавливается от одной тренировки к другой;

в) это нарушение нейрогуморальной регуляции физиологических функций и обмена веществ, приводящего к перенапряжению сердечной мышцы, резкое изменение химизма внутренней среды, гормональные дисфункции;

г) все перечисленное верно.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.3)

1. Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ:

- а) тест Купера;
- б) ортостатическая проба;
- в) субмаксимальный тест PWC_{170} ;
- г) проба Мартине.

2. Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают все перечисленное, кроме:

- а) фармакологических;
- б) гигиенических;
- в) рационального питания;
- г) физиотерапевтических.

3. Потребность каких питательных веществ увеличивается у представителей зимних видов спорта и пловцов в связи с значительными теплопотерями:

- а) углеводы;
- б) белки;
- в) жиры;
- г) минеральные вещества.

4. Фармакологическая коррекция восстановления работоспособности спортсмена осуществляется всеми перечисленными средствами, кроме:

- а) нейротропных;
- б) энергетического действия;
- в) синтезирующих белок;
- г) витаминов.

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

1. Что относится к педагогическим средствам:
 - а) рациональное планирование и построение занятий, а также средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
 - б) оптимальное построение микро и макро циклов, активный отдых и расслабляющие упражнения между тренировочными нагрузками, разнообразие условий проведения занятий и активного отдыха, оптимизация внешних условий;
 - в) правильное сочетание разнообразных средств (общих и специальных, циклических и ациклических и др.) и методов физической подготовки, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, разнообразие условий и мест проведения занятий;
 - г) полноценная разминка, правильный подбор упражнений и методов их использования, использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, использование восстановительных упражнений.

2. На какие группы условно делятся медико-биологические средства восстановления:
 - а) гигиенические и физические факторы, фармакологические препараты;
 - б) фармакологические средства, физиотерапия, массаж;
 - в) ЛФК, массаж бальнеотерапия;
 - г) трофического, тонизирующего и восстановительного действия.

3. Укажите параметр дозировки общей нагрузки:
 - А интенсивность;
 - Б. показатели артериального давления занимающегося;
 - В. темп;
 - Г. амплитуда.

4. Какая общая нагрузка допустима на I двигательном режиме:
 - а) малая;
 - б) щадящая;
 - в) средняя;
 - г) интенсивная.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.3)

1. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции:
 - а) сознание;
 - б) воля;
 - в) психика;
 - г) авторитет.

2. Как дозируется физическое упражнение:
 - а) по продолжительности;
 - б) в ваттах;
 - в) по амплитуде;
 - г) по моторной плотности.

3. Что входит в понятие «функциональное состояние организма»:

- а) это состояние, характеризующее уровень развития и особенности проявления основных систем жизнеобеспечения человека;
- б) это тоническая составляющая активности отдельных систем, органов или целостного организма;
- в) это выработанная в процессе эволюции способность органа, системы и всего организма в целом увеличивать во много раз интенсивность своей деятельности;
- г) это состояние, по которому определяют эффективность процессов адаптации организма к новым условиям жизнедеятельности.

4. На какие группы условно делятся медико-биологические средства восстановления:

- а) гигиенические и физические факторы, фармакологические препараты;
- б) фармакологические средства, физиотерапия, массаж;
- в) ЛФК, массаж бальнеотерапия;
- г) трофического, тонизирующего и восстановительного действия.

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.1)

1. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

2. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, и спортивной работоспособности являются:

- а) питание;
- б) допинг;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

3. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 15-20%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%;
- г) температура воздуха 110-120°C и относительная влажность воздуха 15-20%.

4. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

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

1. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат связано:
 - а) с улучшением питания и кровоснабжения мышц;
 - б) с повышением минерализации костной ткани;
 - в) с эластичностью связок и возрастающей способностью мышц к растяжению;
 - г) все перечисленное верно.

2. Что лежит в основе адаптации к физическим нагрузкам:
 - а) изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировки;
 - б) психологическая готовность;
 - в) гормональные изменения в организме;
 - г) повышение возможностей в усвоении кислорода.

3. Функциональное перенапряжение систем организма при чрезмерных нагрузках образуется:
 - а) в результате несоответствия между запросами, возникающими при мышечной работе, и функциональными возможностями организма;
 - б) при наслоении явлений утомления;
 - в) при снижении иммунитета;
 - г) как осложнение после перенесенного заболевания.

4. Двигательный режим стационара:
 - а) щадящий;
 - б) свободный;
 - в) щадящее-тренирующий;
 - г) тренирующий.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.1)

1. Водные процедуры необходимо проводить в следующей последовательности:
 - а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
 - б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
 - в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;
 - г) душ, обливание, купание в открытом водоёме, влажное обтирание; растирание снегом, моржевание.

2. Противопоказаниями при ЛФК являются:
 - а) недостаточность функции ссс;
 - б) наличие контрактуры сустава;
 - в) аневризма грудной аорты;
 - г) общее тяжелое состояние больного.
3. Укажите параметр дозировки общей нагрузки:
 - а) интенсивность;

- б) показатели артериального давления занимающегося;
- в) темп;
- г) амплитуда

4. Как дозируется физическое упражнение:

- а) по продолжительности;
- б) в ваттах;
- в) по амплитуде;
- г) по моторной плотности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.2)

1. Массаж следует выполнять в следующей последовательности:

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

2. Алкоголь и мочегонные средства относятся к:

- а) психотропным стимуляторам;
- б) специфическим видам допинга;
- в) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- г) восстанавливающим средствам.

3. Альтернативные допингам вещества являются:

- а) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- б) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

4. Тонизирующее действие массажа выражается:

- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванным умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением рецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

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

1. Принципом рационального питания является:

- а) умеренность;
- б) питание всухомятку, но регулярно;

- в) однообразность;
- г) сбалансированность.

2. Какие витамины являются жирорастворимыми:

- а) С, В1;
- б) В2, В3;
- в) А, В12;
- г) А, Е.

3. Тейпирование – это:

- а) процедура наложения специальных фиксирующих лент на поверхность тела;
- б) процесс восстановления работоспособности после травм;
- в) один из методов техники массажа;
- г) устойчивость организма к психологическим воздействиям.

4. На какие группы условно делятся медико-биологические средства восстановления:

- а) гигиенические и физические факторы, фармакологические препараты;
- б) фармакологические средства, физиотерапия, массаж;
- в) ЛФК, массаж бальнеотерапия;
- г) трофического, тонизирующего и восстановительного действия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.2)

1. Успокаивающее действие массажа проявляется:

- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением рецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

2. К психологическим средствам восстановления работоспособности относят

- а) физиотерапевтические процедуры; различные виды массажа;
- б) водопроцедуры, мышечная релаксация, бани;
- в) полноценный отдых и сон, мышечная релаксация, аутогенная психотренировка;
- г) лечение патологических изменений в нервно-психическом состоянии спортсмена.

3. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме направлена на:

- а) улучшения выдоха;
- б) увеличения притока крови к голове;
- в) усиление вдоха;
- г) снятие застойных явлений в малом тазу.

4. Лечебное действие физических упражнений при гипертонической болезни обусловлено:

- а) их влиянием на мочеполовую систему;
- б) их влиянием на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы и обмен веществ;

- в) их влиянием на эндокринную систему;
- г) их влияние на вегетативную нервную систему.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.3)

1. Растирание - это приём, который:
 - а) подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого;
 - б) массируемую часть тела растирают подушечками пальцев одной или двумя руками при энергичном надавливании;
 - в) делается отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях;
 - г) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей.

2. В основе дыхательной гимнастики Стрельниковой А. лежит:
 - а) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
 - б) глубокое диафрагмальное дыхание;
 - в) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны;
 - г) поверхностное диафрагмальное дыхание, в сочетании с глубоким.

3. Гимнастика Стрельниковой А. способствует:
 - а) повышению физической работоспособности;
 - б) ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию и укреплению голосовых связок;
 - в) повышению умственной работоспособности;
 - г) избавлению от клаустрофобии.

4. Аэрозольтерапия – это:
 - а) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, и растений;
 - б) лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц;
 - в) метод физиотерапии, заключающийся в применении с лечебной и профилактической целью лекарственных и биологически активных веществ в виде аэрозолей;
 - г) лечебный метод, основанный на внутривенном введении лекарственных веществ.

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

1. На какие группы условно делятся медико-биологические средства восстановления:
 - а) гигиенические и физические факторы, фармакологические препараты;
 - б) фармакологические средства, физиотерапия, массаж;
 - в) ЛФК, массаж бальнеотерапия;
 - г) трофического, тонизирующего и восстановительного действия.

2. Укажите параметр дозировки общей нагрузки:

- А интенсивность;
- Б. показатели артериального давления занимающегося;
- В. темп;
- Г. амплитуда.

3. Какая общая нагрузка допустима на I двигательном режиме:

- а) малая;
- б) щадящая;
- в) средняя;
- г) интенсивная.

4. В первом периоде после перенесённого инсульта пассивная гимнастика выполняется по направлению:

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в любых направлениях;
- г) от головы к ногам (по нисходящему типу).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.3)

1. Одним из принципов рационального питания является:

- а) энергетическая ценность питания должна быть ниже энергетическим затратам организма;
- б) энергетическая ценность питания должна быть выше энергетическим затратам организма;
- в) энергетическая ценность питания ни на что не влияет;
- г) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма.

2. С целью улучшить отток мокроты применяют:

- а) дыхательные упражнения с акцентом на выдохе;
- б) комплексные дыхательные упражнения;
- в) дыхательные упражнения с акцентом на вдохе;
- г) дренажная гимнастика.

3. Какие упражнения целесообразно назначить при переломе шейных позвонков в период вытяжения:

- а) динамические упражнения для крупных мышечных групп;
- б) координационные упражнения;
- в) дыхательные упражнения, элементарные упражнения для мелких и средних мышечных групп верхних и нижних конечностей;
- г) любые упражнения выполнять не рекомендуется.

4. Назначение массажа противопоказано при всех перечисленных заболеваниях, кроме:

- а) острого остеомиелита;
- б) бронхиальной астмы;
- в) пиодермии;

г) острого болевого синдрома.

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.