

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)**

«Оздоровительно-реабилитационные технологии»

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

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line at the end, positioned to the right of the text.

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-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. К активным средствам физической реабилитации относятся:

а) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), физиотерапия, мануальная терапия.

б) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), трудотерапия, работа на тренажерах.

в) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, работа на тренажерах

2. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:

а) частота сердечных сокращений

б) максимальное потребление кислорода

в) артериальное давление

3. Для устранения недостатков физического развития необходимо:

а) подбирать для занятий систему физических упражнений или вид спорта исходя из личных интересов.

б) с помощью антропометрических измерений с учетом известных стандартов и индексов определить имеющиеся индивидуальные отклонения от норм и затем подбирать для занятий систему физических упражнений.

в) использовать уже разработанные в научно-методической литературе комплексы и программы занятий физическими упражнениями.

4. Миотонометрия это:

а) метод определения тонуса мышц.

б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.

в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.

5. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:

а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).

б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.

в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. Метод исследования стопы:
 - а) плантография
 - б) энцефалография
 - в) электрокардиография
2. Хронаксиметрия это:
 - а) метод определения тонуса мышц.
 - б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
 - в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата
3. Гиперстенический тип телосложения характеризуется:
 - а) преобладанием продольных размеров тела; лицо узкое, длинная и тонкая шея, тонкая шея, слаборазвитая мускулатура.
 - б) пропорциональностью размеров тела.
 - в) преобладанием поперечных размеров тела; голова округлой формы, лицо широкое, шея короткая и толстая, кожа плотная.
4. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:
 - а) оздоровительный бег;
 - б) плавание;
 - в) оздоровительная ходьба.
5. К субъективным показателям определения доступных нагрузок и заданий относятся:
 - а) сон, аппетит, самочувствие;
 - б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
 - в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Главной задачей медицинской реабилитации является
 - а) полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду;
 - б) восстановление бытовых возможностей больного, т. е. способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;
 - в) восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата.
2. Целью реабилитации является
 - а) частичное восстановление либо компенсация нарушенной или утраченной функции;
 - б) наиболее полное восстановление утраченных возможностей организма;

в) замедление прогрессирования заболевания.

3. Какие этапы выделяют при трехэтапной реабилитации:

- а) специализированный стационар; специализированный реабилитационный центр или санаторий; отделение реабилитации поликлиники.
- б) специализированная бригада скорой помощи; специализированный реабилитационный центр или санаторий; отделение реабилитации поликлиники.
- в) специализированная бригада скорой помощи; специализированный реабилитационный центр или санаторий; стационарный центр реабилитации.

4. Механотерапия — это

- а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

5. Лечение положением — это

- а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Трудотерапия — это

- а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;
- б) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

2. Терренкур это

- а) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

3. Какого периода не существует в применении лечебной физической культуры

- а) щадящий
- б) подготовительный
- в) функциональный

4. Электротерапия — это

- а) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов;
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) использование с лечебной и профилактическими целями различного рода электрической энергии, электрических и магнитных полей.

5. Лекарственный электрофорез - это
- а) сочетание (одновременно) воздействия постоянного тока и поступающего вместе с ним в организм небольшого количества лекарственных веществ;
 - б) лечение электрическими и электромагнитными колебаниями высокой частоты, высокого напряжения и малой силы;
 - в) лечение постоянными токами полусинусоидальной формы при непрерывном чередовании коротких или длительных периодов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. По какому признаку классифицированы спортивно-атлетические, оздоровительные и компенсаторные технические средства?
2. Технические средства какой группы делятся на слуховые, зрительные и тактильные устройства?
3. По какому признаку классифицированы спортивно-атлетические, оздоровительные и компенсаторные технические средства?
4. В чем заключается принцип ургентности?
5. К занятиям какого типа относятся оздоровительный бег, плавание, гигиеническая гимнастика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прогулки, экскурсии, туризм и т.д.?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Характерные особенности гимнастического метода в физической реабилитации
2. Какие мероприятия включает в себя первая часть разработки реабилитационной программы?
3. Каким образом при измерении окружности грудной клетки у женщин следует накладывать сантиметровую ленту?
4. Какую форму грудной клетки обычно имеет человек с хорошим физическим развитием?
5. На основании результатов каких исследований определяют тип телосложения?

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. К активным средствам физической реабилитации относятся:
 - а) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), физиотерапия, мануальная терапия.
 - б) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), трудотерапия, работа на тренажерах.
 - в) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, работа на тренажерах
2. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:

- а) частота сердечных сокращений
- б) максимальное потребление кислорода
- в) артериальное давление

3. Для устранения недостатков физического развития необходимо:

- а) подбирать для занятий систему физических упражнений или вид спорта исходя из личных интересов.
- б) с помощью антропометрических измерений с учетом известных стандартов и индексов определить имеющиеся индивидуальные отклонения от норм и затем подбирать для занятий систему физических упражнений.
- в) использовать уже разработанные в научно-методической литературе комплексы и программы занятий физическими упражнениями.

4. Миотонометрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.

5. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:

- а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).
- б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.
- в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:

- а) частота сердечных сокращений
- б) максимальное потребление кислорода
- в) артериальное давление

2. Назовите рекомендуемую длительность занятий при щадящем режиме двигательной активности.

3. К какой группе психологических средств относится психорегулирующая тренировка?

4. Назовите характерные особенности гимнастического метода в физической реабилитации.

5. Метод исследования стопы:

- а) плантография
- б) энцефалография
- в) электрокардиография

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Главной задачей медицинской реабилитации является

а) полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду;

б) восстановление бытовых возможностей больного, т. е. способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;

в) восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата.

2. Целью реабилитации является

а) частичное восстановление либо компенсация нарушенной или утраченной функции;

б) наиболее полное восстановление утраченных возможностей организма;

в) замедление прогрессирования заболевания.

3. Какие этапы выделяют при трехэтапной реабилитации:

а) специализированный стационар; специализированный реабилитационный центр или санаторий; отделение реабилитации поликлиники.

б) специализированная бригада скорой помощи; специализированный реабилитационный центр или санаторий; отделение реабилитации поликлиники.

в) специализированная бригада скорой помощи; специализированный реабилитационный центр или санаторий; стационарный центр реабилитации.

4. Механотерапия — это

а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;

б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;

в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

5. Лечение положением — это

а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;

б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;

в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Хронаксиметрия это:

а) метод определения тонуса мышц.

б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.

в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата

2. Гиперстенический тип телосложения характеризуется:

а) преобладанием продольных размеров тела; лицо узкое, длинная и тонкая шея, тонкая шея, слаборазвитая мускулатура.

б) пропорциональностью размеров тела.

в) преобладанием поперечных размеров тела; голова округлой формы, лицо широкое, шея короткая и толстая, кожа плотная.

3. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:

- а) оздоровительный бег;
- б) плавание;
- в) оздоровительная ходьба.

4. К объективным показателям определения доступных нагрузок и заданий являются:

- а) сон, аппетит, самочувствие;
- б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
- в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

5. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- а) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), физиотерапия, мануальная терапия.
- б) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), трудотерапия, работа на тренажерах.
- в) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, работа на тренажерах.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. По какому признаку классифицированы спортивно-атлетические, оздоровительные и компенсаторные технические средства?

2. Технические средства какой группы делятся на слуховые, зрительные и тактильные устройства?

3. По какому признаку классифицированы спортивно-атлетические, оздоровительные и компенсаторные технические средства?

4. В чем заключается принцип ургентности?

5. К занятиям какого типа относятся оздоровительный бег, плавание, гигиеническая гимнастика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прогулки, экскурсии, туризм и т.д.?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Какие рекомендуется использовать упражнения при параличах, парезах и тугоподвижности суставов?

2. К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе?

3. Сколько различают типов исходных положений?

4. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и исключить всякого рода компенсаторные движения?

5. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Почему вы выбрали эту тему для своего исследования?
2. В чём заключается актуальность вашей работы?
3. Как отражена в Вашем исследовании связь с актуальными проблемами в оздоровительно-реабилитационных технологиях?
4. Какие цели Вы ставили в своем научном исследовании?
5. Какие задачи Вы ставили в своем научном исследовании?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. Что вы хотели доказать в своей работе?
2. Что нового вы узнали в изучаемом вами дополнительном материале по сравнению с учебной литературой?
3. На каких основных источниках вы основывали написания своей курсовой работы?
4. Что показалось вам интересным в той или иной работе, что конкретно вы использовали в своей курсовой работе?
5. С кем из авторов вы согласны по ряду и дискуссионных вопросов, а с кем - нет?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Какие методы исследования вы использовали в процессе выполнения работы?
2. Какие основные физкультурно-оздоровительные показатели вы рассчитывали?
3. Какие основные проблемы были выявлены в результате исследований?
4. Какие выводы в своем исследовании вы сделали?
5. Какие предложения по своей теме исследования вы сделали?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Каков основной итог вашей работы?
2. Собираетесь ли вы продолжать свои исследования по данной теме в будущем? Если да, то по каким основным направлениям?
3. Чем вам могут помочь знания, полученные в данной области, в вашей дальнейшей научной и практической работе?
4. Раскройте более подробно этапы исследования вашей работы.
5. Проводили ли Вы эксперименты в ходе Вашего исследования? Если «да», то какие?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Приведите примеры по некоторым отдельным моментам презентации вашей работы.
2. Скажите, чему вы научились, работая над исследованиями, какие сложности при работе возникли?
3. Какие навыки Вы можете применить в работе после своих исследований?
4. Какими основными принципами вы руководствовались при планировании различных форм занятия?

5. Какие функциональные тесты вы применяли в своей работе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Какие методы и средства вы применяли в своей работе?
2. Какие средства для развития работоспособности вы применяли для занимающихся в своей работе?
3. Как Вы использовали теоретические и практические навыки при выполнении работы?
4. Как Вы проводили обобщение и анализ фактического материала?
5. Как проходило структурирование доклада?