


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		



УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института медицины, экологии и
физической культуры

от « 12 » мая 2021г., протокол № 9/229

Председатель _____ В.И.Мидленко

« 12 » мая 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

Дисциплина	Оздоровительная физическая культура
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	3

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль): **Технология спортивной подготовки**
полное наименование

Форма обучения : **очная, заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: **« 01 » сентября 2022 г.**

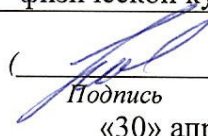
ФОС актуализирован на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08. 2022г.


ФОС актуализирован на заседании кафедры: протокол № 10 от 25.05. 2023 г.

ФОС актуализирован на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	К.п.н., доцент
Ключникова Елена Анатольевна	ТиМ ФКиС	Ст.преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
( / <u>Вальцев В.В./</u> Подпись ФИО
«30» апреля 2021г.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ) С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП

№ семестра	Наименование дисциплины (модуля)/ вида практики	Индекс компетенции	
		ОПК-6	ПК-12
1	Введение в специальность	+	
4	Педагогическая практика		+
5,6	Оздоровительная физическая культура	+	+
6,7	Физическая культура в СМГ		+
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	+	+
8	Подготовка к процедуре защите и защита ВКР	+	+

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)


№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций		
			знать	уметь	владеть
1	ОПК-6	способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ответы на вопросы по теоретическому разделу программы.	составлять тренировочные программы и поурочные планы по ОФК, составлять правильный рацион питания при основных заболеваниях, владеть методиками закаливания.	оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения. Применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


2	ПК-12	Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	методы руководства физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы	руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях
----------	--------------	--	---	---	---

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Контролируемые модули /разделы/темы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология оценки (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1.	Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	ОПК-6	4.1 Тесты 4.2. Комплект задач 4.6 Вопросы к экзамену 4.7 задачи 4.8 Вопросы и задачи (задания) к зачету	Тема 1,2,3,4,5 Тема 1. 1.1-1.6 Тема 2. 1. Тема 3.1. Вопросы 1-10 Задачи 1-20 Вопросы 1-15	тестирование, решение задач, устный опрос
5	Раздел 2. Основы здоровья и		4.1. тесты 4.2. Комплект	Тема 1,2,3,4,5 Тема 4. 4.1-4.14	тестирование, решение задач, устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	здорового образа жизни		задач 4.6 Вопросы к экзамену 4.7 задачи 4.8 Вопросы и задачи (задания) к зачету	Вопросы 6-13 Задачи 1-20 Вопросы 1-15	опрос
6	Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	ПК-12	4.1. тесты 4.2. Комплект задач 4.6 Вопросы к экзамену 4.7 задачи 4.8 Вопросы и задачи (задания) к зачету	Тема 4,5 Тема 5.- 1, Тема 6.- 1, Тема 7.- 1, Тема 8.- 1, Тема 9.- 1, Вопросы 14-24 Задачи 1-20 Вопросы 1-15	тестирование, решение задач, устный опрос
7	Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях		7.7 Тесты 4.2. Комплект задач 4.6 Вопросы к экзамену 4.7 задачи 4.8 Вопросы и задачи (задания)	Тема 1,3,4,5 Тема 10. 10.1-10.8 Тема 11. 11.1-11.3 Тема 12. 12.1-12.7 Тема 13. 1 Тема 14. 1 Тема 15. 15.1-15.3 Вопросы 11-27 Задачи 1-20 Вопросы 1-15	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


8	Раздел 5. Направленн ое использован ие оздоровител ьной физической культуры в жизни различных контингенто в населения	к зачету		
		4.1 Тесты	Тема 3,4,5	тестирование, решение задач, устный опрос
		4.2. Комплект задач	Тема 16. 1 Тема 17. 1 Тема 18. 1	
		4.6 Вопросы к экзамену	Вопросы 27-33	
		4.7 задачи	Задачи 1-20	
4.8 Вопросы и задачи (задания) к зачету	Вопросы 1-15			

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ


4.1. Тесты (тестовые задания) для текущего контроля и контроля самостоятельной работы обучающихся

Перечень тестов (тестовых заданий) формируется отдельно для каждой компетенции.


Индекс компетенции	№ задания	Тест (тестовое задание)
ОПК-6	1	<p>1 Тема «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»</p> <p>001. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ</p> <p>1) пробы Генчи 2) индекса Кердо 71 3) пробы Мартине 4) теста PWC170</p> <p>002. ЕСЛИ ПРОЦЕССЫ ТОРМОЖЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПРОЦЕССАМИ ВОЗБУЖДЕНИЯ, ТО НАБЛЮДАЕТСЯ</p> <p>1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации 2) преобладание тонуса симпатической иннервации 3) тонус относительного равновесия симпатической и па-расимпатической нервной системы</p> <p>003. ЕСЛИ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПРОЦЕССАМИ ТОРМОЖЕНИЯ, ТО НАБЛЮДАЕТСЯ</p> <p>1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации 2) преобладание тонуса симпатической иннервации 3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы</p> <p>004. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ФОРМУЛУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА</p> <p>1) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		<p>2) $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$ 3) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$</p> <p>ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p> <p>1) сердечно-сосудистой системы 2) дыхательной системы 3) вестибулярного аппарата 4) нервно-мышечного аппарата</p> <p>006. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ</p> <p>1) штангенциркуля 2) кистевого динамометра 3) спирометра</p> <p>007. СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ</p> <p>1) теппинг-теста 2) пробы Генчи 3) пробы Штанге</p> <p>008. ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ</p> <p>1) тест Пироговой 2) проба Генчи 3) проба Мартине</p> <p>009. ТОЧНЫМ И РАННИМ ИНДИКАТОРОМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДОНО-ЗОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ</p> <p>1) физической работоспособности 2) темпов биологического старения организма 3) психоэмоционального состояния</p> <p>010. ПУЛЬСОВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ</p> <p>1) суммой систолического и диастолического артериального давления 2) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением 3) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению</p> <p>011. ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕСТ</p> <p>1) Пироговой 2) Ахмеджанова 3) Мартине</p> <p>012. НАГРУЗОЧНОЙ ПРОБОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТ</p> <p>1) Пироговой 2) Ахмеджанова 3) Мартине 4) Генчи</p> <p>«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ 2 тема А. А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ»</p> <p>Выберите один правильный ответ</p> <p>001. В ОСНОВЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ ЛЕЖИТ</p> <p>1) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе 2) глубокое диафрагмальное дыхание 3) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны</p> <p>75</p> <p>Выберите три правильных ответа</p> <p>002. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ ЯВЛЯЮТСЯ</p> <p>1) инфаркт миокарда 2) хронический гайморит 3) инсульт 4) гипертония 5) лейкомия 6) открытая форма туберкулеза</p>
--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		<p>Выберите один правильный ответ.</p> <p>003. ТЕМПО-РИТМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на 2, 4, 6 счета 2) на 4, 8, 16 счета 3) на 8, 16, 32 счета <p>004. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сильный короткий вдох и слабый выдох 2) сильный глубокий вдох и слабый выдох 3) поверхностный вдох и максимальный выдох <p>Выберите два правильных ответа.</p> <p>005. ГИМНАСТИКА А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ СПОСОБСТВУЕТ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышению физической работоспособности 2) ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию 3) повышению умственной работоспособности 4) укреплению голосовых связок 5) избавлению от клаустрофобии <p>3 тема «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»</p> <p>001. АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ – ЭТО</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, растений для профилактики и лечения простудных заболеваний 2) лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц 3) лечебный метод, основанный на внутривенном введении лекарственных веществ, составляющих аэродисперсную систему <p>002. ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ МЕТОДОМ АЭРОЗОЛЬ - ТЕРАПИЯ СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) низко дисперсные аэрозоли 2) крупнокапельные аэрозоли 3) высоко и средне дисперсные аэрозоли <p>003. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НОСА, ГЛОТКИ И ТРАХЕИ НУЖНО ПРИ-МЕНЯТЬ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) низко дисперсные аэрозоли 2) крупнокапельные аэрозоли 3) высоко и средне дисперсные аэрозоли <p>004. ОДНИМ ИЗ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЭРО-ЗОЛЬ-ТЕРАПИИ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дифтерия 2) эмфизема легких 3) туберкулез легких и верхних дыхательных путей 4) бронхиальная астма 5) грипп и ОРЗ 6) профессиональные заболевания верхних дыхательных путей <p>005. ФИТОТЕРАПИЯ – ЭТО</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, растений для профилактики и лечения простудных заболеваний 77 2) лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц 3) лечебный метод, основанный на внутривенном введении лекарственных веществ, составляющих аэродисперсную систему <p>006. ВВЕДЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМ ПРИ ФИ-ТОТЕРАПИИ ПРОИЗВОДИТСЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) внутримышечно 2) внутривенно 3) наружным путём 4) ингаляционным методом <p>007. ПОД ДЕЙСТВИЕМ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышается способность лейкоцитов крови противостоять болезнетворным вирусам и
--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

ПК-12	<p>микробам, стимулируется образование витамина Д</p> <p>2) повышается гемоглобин</p> <p>3) происходит профилактика близорукости</p> <p>4 тема «ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА» Выберите один правильный ответ</p> <p>001. ОСАНКА - ЭТО:</p> <p>1) пропорциональное соотношение всех частей тела</p> <p>2) привычное положение тела непринужденно стоящего человека</p> <p>3) соотношение длины туловища и ног человека</p> <p>002. НОРМАЛЬНО СФОРМИРОВАННЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ИМЕЕТ 4 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КРИВИЗНЫ, А ИМЕННО</p> <p>1) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы</p> <p>2) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы</p> <p>3) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы 78</p> <p>Выберите два правильных ответа</p> <p>003. ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ВОЗНИКАЕТ</p> <p>1) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы</p> <p>2) снижение резистентности организма</p> <p>3) снижение рессорной функции позвоночника</p> <p>4) гипертрофия миокарда</p> <p>Выберите один правильный ответ</p> <p>004. ПРИ КРУГЛОВОГНУТОЙ СПИНЕ СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ СПЕЦИ-АЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА</p> <p>1) уменьшение угла наклона таза</p> <p>2) увеличение угла наклона таза</p> <p>3) развитие статической выносливости</p> <p>4) развитие аэробной выносливости</p> <p>005. ПРИ СУТУЛОВАТОСТИ СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА</p> <p>1) уменьшение угла наклона таза</p> <p>2) увеличение угла наклона таза</p> <p>3) развитие статической выносливости</p> <p>4) развитие аэробной выносливости</p> <p>006. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРА-ВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ</p> <p>1) только статические упражнения</p> <p>2) статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление</p> <p>3) упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений</p> <p>4) только упражнения с силовой направленностью</p> <p>5) чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие 79</p> <p>5 тема«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Выберите четыре правильных ответа</p> <p>001. ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОЯВЛЯ-ЕТСЯ В ВИДЕ</p> <p>1) тонизирующего влияния</p> <p>2) трофического действия</p> <p>3) психотропного воздействия</p> <p>4) формирования компенсаций</p> <p>5) нормализации функций</p> <p>Выберите один правильный ответ</p> <p>002. ЦЕЛЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ:</p> <p>1) компенсация нарушенных функций в связи с заболеванием или травмой</p> <p>2) оздоровление, укрепление организма средствами общеукрепляющих и развивающих физических упражнений</p> <p>Выберите три правильных ответа</p> <p>003. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК ЯВЛЯЮТСЯ</p> <p>1) кровотечение</p> <p>2) сахарный диабет</p>
-------	---

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	<p>3) высокая миопия 4) острый период заболевания 5) высокая температура 6) ожирение 3 степени Выберите один правильный ответ.</p> <p>004. ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ ЛФК ПРИ ГИПОТОНИИ С ВЫРАЖЕННОЙ АТО-НИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>1) улучшение координации движений 2) нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга 3) восстановление нормальной адаптации к физическим нагрузкам и повышение физической работоспособности 80</p> <p>005. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С НОРМАЛЬНОЙ И ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>1) повышение уровня физического развития 2) повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата, улучшение функциональной деятельности ЦНС 3) создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов</p> <p>006. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ ЛОРДОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>1) формирование правильной осанки 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника</p> <p>007. ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ КИФОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>1) формирование правильной осанки 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника Выберите три правильных ответа.</p> <p>008. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ЛФК ПРИ ОЖИРЕНИИ ЯВЛЯЮТСЯ</p> <p>1) улучшение нервных регуляций 2) повышение тонуса центральной нервной системы 3) нормализация нарушенных функций 4) адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам 5) повышение тонуса и общей работоспособности организма</p> <p>б) улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем Выберите один правильный ответ. 81</p> <p>009. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГ-КИХ И БРОНХОВ В ЛФК РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ</p> <p>1) кратковременные нагрузки скоростно-силового характера 2) циклические упражнения на выносливость</p> <p>010. ПРИ РЕВМОКАРДИТАХ, НЕДОСТАТОЧНОСТИ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА В ЛФК РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ</p> <p>1) умеренные по мощности скоростно-силовые упражнения 2) упражнения на выносливость</p> <p>011. ПРИ ГИПОСЕКРЕЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ</p> <p>1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени 2) эмоциональные упражнения, возбуждающие и тренирующие нервную систему - спортивные и подвижные игры</p> <p>012. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНО-СТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИИ СПОСОБСТВУЮТ</p> <p>1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени 2) ациклические упражнения 3) аутотренинг</p> <p>013. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА РЕКОМЕНДУЮТСЯ</p> <p>1) упражнения на выносливость 2) упражнения для мышц брюшного пресса 3) упражнения для мышц ног</p>
--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

--- «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»1-2, 2-1, 3-2, 4-3,5-3, 6-2, 7-1, 8-1, 9-2, 10-2, 11-2, 12-3; 14-3,5,6; 15-1,2,3,5; 16-3.

--- «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ А. А.СТРЕЛЬНИКОВОЙ» 1-в, 2-авс, 3-в,4-а, 5бг.

--- «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»1-а, 2-в,3-а,4-б,5-а,6-вг,7-а.

---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5-б,6-д.


---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б, 5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12-а,13-б

Критерии и шкала оценки:


- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания(оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо)– от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно)– от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиям

Раздел, тема	№ практического (практических), семинарского (семинарских) занятия (занятий)	№ правильного ответа
Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Тема1,2,3,4,5	<p>--- «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»1-2, 2-1, 3-2, 4-3,5-3, 6-2, 7-1, 8-1, 9-2, 10-2, 11-2, 12-3; 14-3,5,6; 15-1,2,3,5; 16-3.</p> <p>--- «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ А. А.СТРЕЛЬНИКОВОЙ» 1-в, 2-авс, 3-в,4-а, 5бг.</p> <p>--- «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»1-а, 2-в,3-а,4-б,5-а,6-вг,7-а.</p> <p>---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5-б,6-д.</p> <p>---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б,</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

		5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12-а,13-б
Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни	Тема 1,2,3,4,5	<p>--- «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»1-2, 2-1, 3-2, 4-3,5-3, 6-2, 7-1, 8-1, 9-2, 10-2, 11-2, 12-3; 14-3,5,6; 15-1,2,3,5; 16-3.</p> <p>--- «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ А. А.СТРЕЛЬНИКОВОЙ» 1-в, 2-авс, 3-в,4-а, 5бг.</p> <p>--- «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»1-а, 2-в,3-а,4-б,5-а,6-вг,7-а.</p> <p>---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5-б,6-д.</p> <p>---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б, 5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12-а,13-б</p>
Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	Тема 4,5	<p>---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5-б,6-д.</p> <p>---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б, 5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12-а,13-б</p>
Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях	Тема1,3,4,5	<p>--- «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»1-2, 2-1, 3-2, 4-3,5-3, 6-2, 7-1, 8-1, 9-2, 10-2, 11-2, 12-3; 14-3,5,6; 15-1,2,3,5; 16-3.</p> <p>--- «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»1-а, 2-</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		в,3-а,4-б,5-а,6-вг,7-а. ---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5- б,6-д. ---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б, 5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12- а,13-б
Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения	Тема 3,4,5	--- «АЭРОЗОЛЬ-ТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ. ИУФО»1-а, 2- в,3-а,4-б,5-а,6-вг,7-а. ---«ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»1-б,2-в,3-ав,4-а,5- б,6-д. ---«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»1-абгд,2-а, 3-агд, 4-б, 5-в,6-б,7-а,8-где,9-а,10-а,11-б,12- а,13-б

Прилагается к тестам (тестовым заданиям).


4.2. Комплект задач (заданий) для текущего контроля и контроля самостоятельной работы обучающихся

Перечень задач (заданий) формируется отдельно для каждой компетенции.


Индекс компетенции	№ задачи (задания)	Условие задачи (формулировка задания)
ОПК-6	Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1.1. Введение в теорию физической культуры. 1.2. Характеристика общих принципов физического воспитания. 1.3. Характеристика дидактических принципов ФВ: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. 1.4. Биосоциодуховная сущность человека. Совершенствование биологической природы человека. Физическое воспитание как система формирования здорового человека. Влияние физических упражнений на здоровье человека. 1.5. Классификация средств физического воспитания (ФВ). Сущность физического упражнения. Понятие техники движения. Влияние физических упражнений на

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		<p>здоровье человека: на клеточном, системном уровнях. Положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки, на опорно-двигательный аппарат, на центральную нервную систему. Влияние физических упражнений на психическое состояние человека.</p> <p>1.6. Природные факторы оздоровления человека. Современные представления о природных и гигиенических средствах ФВ. Солнце, воздух, вода, горный климат как природные факторы ФВ. Оздоровительный эффект их использования и методика применения.</p> <p>Гигиенические факторы ФВ: сопутствующие (режим питания, личная гигиена и т.д.) и самостоятельные (дыхательная гимнастика, баня, массаж и т.д.)</p>
Тема 2. Содержательные основы ОФК		Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии. 1.Содержательные основы ОФК
Тема 3. Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе		Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1 функции ОФК. Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК. Гипокинезия. ЛФК. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья		Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 4.1.Факторы, влияющие на здоровье человека 4.2.Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье 4.3.Роль генетических факторов формирования здоровья человека 4.4.Характеристика психического здоровья 4.5.Факторы, влияющие на социальное здоровье. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика. Резервные возможности человека. 4.6.Методы повышения резервных возможностей человека. 4.7.Причины нарушения психического здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Понятие духовного здоровья 4.8.Роль личности и среды в формировании духовного

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		<p>здоровья</p> <p>4.9.Понятие семейного здоровья</p> <p>4.10.Факторы, влияющие на здоровье семьи. Классификация и характеристика вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье человека. Влияние табакокурения на функциональное состояние. Причины наркомании в России и за рубежом.</p> <p>4.11.Влияние наркотиков на физическое состояние человека. Влияние наркотиков на психическое состояние человека. Наркомания и социальная адаптация личности</p> <p>4.12.Средства и методы работы с детьми и подростками по профилактике вредных привычек</p> <p>4.13 Понятие индивидуального здоровья, характеристика основных компонентов: заболеваемость, состояние иммунитета, физическое развитие, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, уровень развития основных двигательных качеств, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Различные подходы к определению уровня здоровья человека.</p> <p>4.14 Классификация диагностических моделей: нозологическая диагностика, донозологическая диагностика, диагностика здоровья по прямым показателям. Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья. Прогнозирование здоровья. Факторы, определяющие уровень здоровья: возраст, пол, тип кровообращения, конституциональные особенности, группа крови).</p>
	Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки	<p>Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии</p> <p>1,Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по ЧСС. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Дозирование по числу повторений физических упражнений</p>
ПК-12	Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме	<p>Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии</p> <p>1.Понятие «общей физической работоспособности» человека. Факторы, влияющие на уровень физической работоспособности (ФР). Методы оценки уровня физической работоспособности. Характеристика субмаксимального теста PWC 170. Методика проведения шагового варианта теста PWC 170. Методика проведения и оценка Гарвардского степ-теста. Методика проведения и оценка теста Руфье-Диксона. Методика проведения 12-минутного теста Купера. Контроль за уровнем ФР в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		Особенности тестирования уровня физической работоспособности для различного контингента.
Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	7.	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1.Виды ходьбы (прогулочная, дозированная) Влияние ходьбы на организм. Темпы ходьбы. Индивидуальный темп ходьбы. Оздоровительный бег. Влияние бега на организм. Дозировка бега. Основные принципы для достижения эффективности при беге. Пульсовой режим. Техника бега.
Тема 8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	8.	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1.Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй -дельфин).
Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.	9.	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1.правила амреслинга, подводное погружение, ныряние, комплекс силовых упражнений в воде, комплекс упр. На расслабление, гимнастика Эверли, велотриал, ВМХ-стрит, ВМХ -флэтлэнд
Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	10.	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 10.1. Характеристика хронических заболеваний ЖКТ Представление о типичных хронических заболеваниях ЖКТ. О достижениях института Клинической и экспериментальной медицины в изучении эпидемиологии заболеваний ЖКТ у взрослых и детей Сибирского региона. Физиологическое действие физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ. Временные параметры приема пищи и выполнения физических упражнений, циклические закономерности понижения и снижения биопотенциала различных отделов ЖКТ в годичном цикле. 10.2. Авторские системы детоксикации организма Теоретические предпосылки необходимости детоксикации организма. Шесть степеней

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		<p>зашлакованности организма. Программа обучения оздоравливающихся различным вариантам детоксикации организма (методика Н.Семеновой, Р.Бройса, О.Елисеевой)</p> <p>10.3. Циклические закономерности энергетической активности различных отделов ЖКТ Факторы, обуславливающие циклические закономерности активности меридиана Е (желудка), РР (поджелудочной железы), F (печени), JU, UJ (толстого и тонкого кишечника). Методика расчета начала курсов РДТ (разгрузочно-диетической теории). Методика расчета благоприятных дней для проведения голодания в недельном и месячном циклах.</p> <p>10.4. Методика физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ Рассматривается методика оздоровительного комплекса физических упражнений для лиц с склонностью к патологии ЖКТ. Представление о целесообразности поэтапно усложняющейся системы физических упражнений при заболеваниях ЖКТ (на примере группы «Здоровье»). Обучение пациентов комплексной системе оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний ЖКТ: методика физических упражнений, коррекция диеты, расчет оптимальных сроков оздоровления.</p> <p>10.5. Самомассаж, как средство профилактики заболеваний ЖКТ Рефлексогенные зоны желудка, печени, кишечника. Методика самомассажа места проекции желудка и рефлексогенных зон при нарушениях секреторной функций желудка, при нарушениях моторной функций желудка и кишечника. Самомассаж с использованием простейшего оборудования: вибраторы, роликовые массажеры, валики Ляпко и др.</p> <p>10.6. Основы фитокоррекции и гомеопатии при хронических заболеваниях ЖКТ Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть Программы оздоровления организма при заболеваниях ЖКТ</p> <p>10.7. Народные средства профилактики заболеваний ЖКТ Представление о целесообразности постов. Народные рецепты при нарушениях функции ЖКТ (противовоспалительные, желчегонные, ранозаживляющие сборы). Проблема заболевания нижних отделов кишечника. Профилактика.</p> <p>10.8. Разработка комплексных индивидуальных программ оздоровления при заболеваниях ЖКТ</p>
--	--	---

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	<p>Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы</p>	<p>Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии</p> <p>11.1. Характеристика типичных хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) Рассматриваются наиболее распространенные хронические заболевания ССС (атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикозный симптомокомплекс и др.). Изучаются предпосылки для назначения дозированных физических нагрузок при заболеваниях ССС, рассматриваются циклические сезонные закономерности повышения артериального давления, стресс-факторы, влияющие на дестабилизацию АД и роль физических упражнений в деле профилактики расстройств со стороны ССС.</p> <p>11.2. Авторские системы профилактики хронических заболеваний ССС Система дозированных беговых нагрузок и ходьбы при дестабилизации АД по методике К.Купера. Особенности дозировки физической нагрузки при заболеваниях ССС по методике Н.Амосова. Гигиенический самомассаж (зоны стресса, стопотерапия, использование простейших массажеров: Ляпко, роликовых массажеров и др.).</p> <p>11.3. Народные средства оздоровления и комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС Фитокоррекция при склонности к повышенному АД. Фитокоррекция при отечном и болевом синдромах. Комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС. Банные процедуры: показания и противопоказания при заболеваниях ССС в стадии устойчивой ремиссии. Методика самостоятельной формы занятий физическими упражнениями при заболеваниях сосудов (варикозный симптомокомплекс). Двигательный режим при склонности к застойным явлениям в нижних конечностях.</p>
	<p>Тема 12. ОФК при хронических заболеваниях органов дыхания</p>	<p>Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии</p> <p>12.1. Характеристика хронических заболеваний органов дыхания Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхиты, бронхиальная астма и др.). Физиологическое действие физических упражнений. Предпосылки к назначению гигиенического массажа. Факторы, обуславливающие циклические закономерности подъема и спада биоэнергетической активности бронхо-легочной системы.</p> <p>12.2. Методика физических упражнений при ЗОД</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

		<p>Бег – универсальное средство профилактики ЗОД: методика Б.Н.Толкачева оздоровление организма при ХНЗЛ (хронических неспецифических заболеваниях легких)</p> <p>а) методика физических упражнений б) методика закаливающих процедур в) методика обучения родителей комплексу оздоровительных мероприятий</p> <p>Методика физических упражнений при проведении курса РДТ (акцент на дыхательные упражнения и упражнения, стимулирующие функцию паренхиматозных органов).</p> <p>12.3. Курс РДТ, как составная часть Программы профилактики ЗОД.</p> <p>Методика расчета начала курса РДТ при ЗОД. Водные и закаливающие процедуры в курсе РДТ. Методика самомассажа в курсе РДТ. (Теоретический и практический аспекты)</p> <p>Фитоингаляции с ароматическими маслами в условиях бани.</p> <p>12.4. Оздоровительный массаж, как средство профилактики ЗОД</p> <p>Теоретические предпосылки к назначению интенсивного массажа по методике О.Кузнецова. Методика точечного массажа и самомассажа в комплексном оздоровлении при ЗОД.</p> <p>12.5. Основы фитокоррекции и гомеопатии при ЗОД</p> <p>Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть Программы оздоровления при ЗОД.</p> <p>Фитокоррекция и витаминные чаи в период устойчивой ремиссии при ЗОД</p> <p>12.6. Рецепты народной медицины при ЗОД</p> <p>Банные процедуры с ароматическими травами и маслами – традиционное средство профилактики легочной патологии. Воздействие контрастных температур (баня – снег). Народные рецепты профилактики заболеваний органов дыхания (ингаляции, отвары, навары, настои).</p> <p>12.7. Разработка комплексной программы оздоровления при ЗО</p>
	<p>Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК</p>	<p>Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии</p> <p>1.Представления современных ученых об этнопатогенезе функциональных расстройств ЦНС. Культура отношений и психоэмоциональное состояние – основополагающий фактор предупреждения заболеваний нервной системы. Состояние повышенной возбудимости. Страхи. Причины. Методы естественно-биологического содержания, предупреждающие развитие дисбаланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	Тема 14. Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1. Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ
ПК-12	Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 15.1. Профилактика остеохондроза у лиц с различной степенью двигательной активности Современное представление о причинах возникновения и развития остеохондроза у лиц со сниженной двигательной активностью и у лиц активно занимающихся спортом. Особенности релаксирующей гимнастики у представителей силовых видов спорта. Методика «Йога против болей в спине». Принципы мануальной терапии при остеохондрозе. 15.2. Методика стопотерапии и самомассажа при остеохондрозе в фазе устойчивой ремиссии Рефлексогенные зоны позвоночника на стопе. Методика акупрессуры. Самомассаж отдельных сегментов позвоночника с помощью простейших роликовых массажеров в комплексе с УГГ. Показания и противопоказания к самомассажу позвоночника с использованием вибраторов. 15.3. Дополнительные методы оздоровления при остеохондрозе РДТ в сочетании с физическими упражнениями как фактор профилактики обострения остеохондроза. Фитокоррекция при остеохондрозе. Использование тепловых процедур и методика упражнений в воде в период ремиссии (самостоятельная форма занятия).
	Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1. рофилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
	Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1. слабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.	средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	Форма контроля – доклад (сообщение) на практическом занятии 1. ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильное решение задач;
- показатель оценивания – процент правильно решенных задач;
- шкала оценивания(оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильно решенных задач;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильно решенных задач;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильно решенных задач;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильно решенных задач.

Оценка	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
Отлично	Высокий уровень	Обучающийся ясно изложил методику решения задач, обосновал выполненное решение точной ссылкой на формулы, правила и т.д.;
Хорошо	Повышенный уровень	Обучающийся ясно изложил методику решения задач, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на формулы, правила и т.д.;
Удовлетворительно	Пороговый уровень	Обучающийся изложил условие задачи, решение обосновал общей ссылкой на формулы, правила и т.д.;
Неудовлетворительно	Минимальный уровень не достигнут	Обучающийся не выполнил задания для самостоятельной работы, не уяснил условие задачи, решение не обосновал ссылкой на формулы, правила и т.д.

4.3. Вопросы для текущего контроля при выполнении лабораторных работ,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

практикумов

Перечень вопросов формируется отдельно для каждой компетенции.

Индекс компетенции	№ задания	Формулировка вопроса
ОПК-6	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Почему плавание является эффективным средством закаливания. 2. В чем заключается спец. воздействие воды на организм человека. 3. Назовите виды плавания. 4. Каковы особенности игровой деятельности по сравнению с циклическими локомоциями. 5. Какие задачи решаются в процессе игровой деятельности. 6. Каковы особенности игровой деятельности у подростков.
ОПК-6	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. 2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. 3. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
ОПК-6	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ослабление функций организма с возрастом. 2. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. 3. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. 4. Формы организации занятий. 5. Методические основы занятий.

Критерии и шкала оценки:


- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

4.6. Вопросы к экзамену

Вопросы экзаменационного билета должны обеспечить проверку уровня сформированности необходимых компетенций, соотношенных с индикаторами формирования компетенций: «знать», «уметь», «владеть».

Перечень вопросов формируется отдельно для каждой компетенции.

Индекс компетенции	№ задания	Формулировка вопроса
--------------------	-----------	----------------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	30.	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в домах отдыха и пансионатах
	31.	Функции парков культуры и отдыха в обеспечении активного отдыха населения
ПК-12	32.	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособности разного возраста
	33.	Оценка физического здоровья в оздоровительной физической культуре

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

Оценка	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
Отлично	Высокий уровень	Обучающийся показал всесторонние, систематизированные, глубокие знания программы дисциплины, а также умение свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов и т.д.;
Хорошо	Достаточный уровень	Обучающийся показал достаточные знания основных разделов программы дисциплины, но при этом допускает некритичные неточности в ответе на вопросы и т.д.;
Удовлетворительно	Пороговый уровень	Обучающийся показал фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно точные формулировки базовых понятий, нарушающие логическую последовательность в изложении программного материала, при этом обучающийся владеет знаниями основных разделов дисциплины, необходимыми для дальнейшего обучения, знаком с рекомендованной справочной литературой и т.д.;
Неудовлетворительно	Критический уровень	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях большей части основного содержания дисциплины, допускаются грубые ошибки в формулировке основных понятий, в ответах на вопросы и т.д.

Описание критериев и шкал оценки может быть уточнено и дополнено с учетом

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

специфики дисциплины (модуля).

4.7. Задачи (задания) к экзамену

Задачи (задания) экзаменационного билета должны обеспечить проверку уровня сформированности необходимых компетенций, соотнесенных с индикаторами формирования компетенций: «знать», «уметь», «владеть».


Перечень задач (заданий) формируется отдельно для каждой компетенции

Индекс компетенции	№ задачи (задания)	Условие задачи (формулировка задания)
ОПК-6	1.	Значение оздоровительной физической культуры
	2.	Методика проведения занятий оздоровительным плаванием
	3.	Противопоказания для посещений занятий оздоровительной направленности
	4.	Требования к месту проведения занятий оздоровительной направленности
	5.	Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
	6.	Дневник самоконтроля
	7.	Какие показатели вводятся в дневник самоконтроля
	8.	Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
	9.	Функции оздоровительной физической культуры
	10.	Характеристика социального явления здоровый образ жизни
	11.	Формирование здоровый образ жизни населения
	12.	Компоненты здорового образа жизни
	13.	Понятие индивидуального здоровья
ПК-12	14.	Компоненты индивидуального здоровья
	15.	Цель и задачи оздоровительной физической культуры
	16.	Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
	17.	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
	18.	Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
	19.	Методика занятий оздоровительной ходьбой
	20.	Методика занятий оздоровительным бегом

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильное решение задач;
- показатель оценивания – процент правильно решенных задач;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильно решенных задач;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильно решенных задач;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильно решенных задач;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильно решенных задач.

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания
--------	------------------	---------------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	компетенции	
Отлично	Высокий уровень	Задача решена правильно, дано развернутое пояснение и обоснование сделанного заключения. Обучающийся демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.
Хорошо	Достаточный уровень	Задача решена правильно, дано пояснение и обоснование сделанного заключения. Обучающийся демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует хорошие аналитические способности, однако допускает некоторые неточности в формулировках и при оперировании научной терминологией.
Удовлетворительно	Пороговый уровень	Задача решена правильно, пояснение и обоснование сделанного заключения было дано при активной помощи преподавателя. Обучающийся имеет ограниченные теоретические знания, допускает существенные ошибки при установлении логических взаимосвязей, допускает ошибки при использовании научной терминологии.
Неудовлетворительно	Критический уровень	Задача решена неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Обучающийся обнаруживает неспособность к построению самостоятельных заключений. Имеет слабые теоретические знания, не использует научную терминологию.


Описание критериев и шкал оценки может быть уточнено и дополнено с учетом специфики дисциплины (модуля).

4.8. Вопросы и задачи (задания) к зачету

Вопросы и задачи (задания) к зачету должны обеспечить проверку уровня сформированности необходимых компетенций, соотнесенных с индикаторами формирования компетенций: «знать», «уметь», «владеть».

Перечень вопросов формируется отдельно для каждой компетенции.

Индекс компетенции	№ задачи (задания)	Формулировка вопроса
ОПК-6	1.	Значение оздоровительной физической культуры
	2.	Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
	3.	Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


ПК-12	4.	Функции оздоровительной физической культуры
	5.	Характеристика социального явления здоровый образ жизни
	6.	Формирование здоровый образ жизни населения
	7.	Компоненты здорового образа жизни
	8.	Понятие индивидуального здоровья
	9.	Компоненты индивидуального здоровья
	10.	Цель и задачи оздоровительной физической культуры
	11.	Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
	12.	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
	13.	Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
	14.	Методика занятий оздоровительной ходьбой
	15.	Методика занятий оздоровительным бегом

Оценка результатов обучения по дисциплине проводится по 2-х бальной шкале оценивания.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы, правильное решение задач (выполнение заданий);
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы, правильно решенных задач (выполненных заданий);
- шкала оценивания (оценка) – выделено 2 уровня оценивания компетенций:
достаточный уровень (зачтено) - 50 и более % правильных ответов и решений (выполнений);
недостаточный уровень (не зачтено) – менее 50% правильных ответов и решений (выполнений).

Результат зачета	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
«зачтено»	достаточный уровень	Обучающийся показал знания основных положений дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные РПД, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«не зачтено»	недостаточный уровень	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

		конкретной практической задачи из числа предусмотренных РПД.
--	--	--

Разработчик



подпись



подпись

Доцент, к.п.н.

должность

ст. преподаватель

должность

Вальцев В.В.

ФИО

Ключникова Е.А.

ФИО