

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)**

«Основы спортивной тренировки»

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

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

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 bottom, 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-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»?
 - 1) Регулярность
 - 2) Систематичность
 - 3) Перманентность
 - 4) Эпизодичность
2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?
 - 1) Прямолинейно-восходящая
 - 2) Криволинейно-восходящая
 - 3) Прямолинейно-нисходящая
 - 4) Криволинейно-нисходящая
 - 5) Ступенчато-восходящая
 - 6) Ступенчато-нисходящая
 - 7) Неординарно-волнообразная
 - 8) Скачкообразная
 - 9) Плавновосходящая
3. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?
 - 1) Этапы
 - 2) Периоды
 - 3) Фазы
 - 4) Уровни
 - 5) Части
4. В каком из видов тренировочных макроциклов отсутствует переходный период?
 - 1) Одноцикловом
 - 2) Двухцикловом
 - 3) Сдвоенном
 - 4) Трехцикловом
 - 5) Полицикловом

5. Сколько этапов включает в себя соревновательный период мезоцикла?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5
- 6) 6

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

1. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

- 1) Да
- 2) Нет

2. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- 1) Подготовка является составной частью тренировки
- 2) Тренировка является составной частью подготовки
- 3) Ничем не отличается
- 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

3. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- 1) Олимпийский цикл
- 2) Моноцикл
- 3) Микроцикл
- 4) Мезоцикл
- 5) Макроцикл
- 6) Мегацикл

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- 1) Общеподготовительный
- 2) Специально-подготовительный
- 3) Вспомогательно-подготовительный

5. Сколько в среднем длится моноцикл тренировочного процесса спортсменов?

- 1) Один день
- 2) Одну неделю
- 3) Один год
- 4) Несколько лет
- 5) Одну тренировку

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- 1) Направленность к высшим достижениям
- 2) Единство общей и специальной подготовки
- 3) Непрерывность тренировочного процесса
- 4) Волнообразность тренировочной нагрузки

- 5) Принцип сознательности и активности
 6) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
 7) Цикличность тренировочного процесса

2. Какой из разделов не входит в содержание принципа спортивной тренировки «Направленность к высшим достижениям»?

- 1) Максимизация возможных спортивных результатов
- 2) Углубленная спортивная специализация
- 3) Аппаратурно-методическое обеспечение
- 4) Индивидуализация подготовки спортсменов

3. К чему приведет увеличение доли вспомогательной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов?

- 1) К повышению работоспособности спортсмена
- 2) К улучшению техники выполнения соревновательных упражнений
- 3) К повышению интегральной подготовленности спортсмена
- 4) К интенсификации тренировочного процесса
- 5) К повышению уровня подготовленности спортсмена
- 6) К повышению силовых способностей спортсмена
- 7) Существенных изменений в тренировочном процессе не произойдет

4. Какое современное оборудование используется для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта?

- 1) Система Polar
- 2) Система Windows
- 3) Система Linux
- 4) Система Ketler

5. Можно ли искусственно повысить работоспособность спортсмена?

- 1) Да
- 2) Нет.

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

1. С помощью какого теста можно определить работоспособность спортсмена?

- 1) PWC170
- 2) ИГСТ
- 3) Клиноортостатическая проба
- 4) ПАНО
- 5) Проба Летунова
- 6) Тест Купера
- 7) Кольца Ландольта.

2. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внешней стороны»?

- 1) Физиологические параметры
- 2) Биохимические
- 3) Физические
- 4) Климатические
- 5) Все перечисленные параметры.

3. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внутренней стороны»?

- 1) Физические
- 2) Физиологические
- 3) Кинематические
- 4) Все перечисленные.

4. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсмена?

- 1) Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- 2) Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- 3) Физические качества и физические способности - это одинаковые понятия
- 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом
- 5) Со временем физические качества переходят в физические способности.

5. При выполнении какого упражнения мышцы спортсмена будут работать в тоническом характере проявления напряжения?

- 1) Поднимание штанги.
- 2) Бег.
- 3) Плавание.
- 4) Прыжки.
- 5) Игра в шахматы.
- 6) Борьба.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Какой период тренировочного процесса обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности?

- 1) Подготовительный (предсоревновательный)
- 2) Соревновательный (основной)
- 3) Переходный (восстановительный)

2. Для какого периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность?

- 1) Для подготовительного
- 2) Для соревновательного
- 3) Для переходного периода
- 4) Для всех периодов.

3. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- 1) Вес и рост спортсмена
- 2) Результаты, например, в беге на 1 км
- 3) Показатели лактата в крови спортсмена во время выполнения физической нагрузки
- 4) Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы.

4. Какую тенденцию имеет динамика ОФП в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- 1) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- 2) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- 3) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- 4) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует.

5. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- 1) Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- 2) Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- 3) Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- 4) Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает.

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

1. Какой из видов интервалов отдыха не входит в классификацию для циклических видов спорта?

- 1) Зависящий от времени
- 2) Зависящий от сердечного ритма
- 3) Устанавливаемый самостоятельно
- 4) Суперкомпенсаторный интервал
- 5) Все интервалы входят в классификацию.

2. Можно ли считать термины «Частота сердечных сокращений» и «Пульс» примерно одинаковыми?

- 1) Да.
- 2) Нет.
- 3) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом.

3. Что означает вариант распределения объема тренировочной нагрузки «4-2»?

- 1) Максимальный объем тренировочной нагрузки приходится на 2-ю неделю месяца.
- 2) Максимальный объем тренировочной нагрузки приходится на 4-ю неделю месяца.
- 3) Минимальный объем тренировочной нагрузки приходится на 2-ю неделю месяца.
- 4) Минимальный объем тренировочной нагрузки приходится на 4-ю неделю месяца.

4. Какая из частей не входит в спортивную разминку.

- 1) Общая часть разминки.
- 2) Основная часть разминки.
- 3) Специальная часть разминки.

5. Работа максимальной мощности продолжается до ...

- 1) 20-30 секунд
- 2) 3-5 минут
- 3) 20-30 минут
- 4) нескольких часов

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»?
 - 1) Регулярность
 - 2) Систематичность
 - 3) Перманентность
 - 4) Эпизодичность
2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?
 - 1) Прямолинейно-восходящая
 - 2) Криволинейно-восходящая
 - 3) Прямолинейно-нисходящая
 - 4) Криволинейно-нисходящая
 - 5) Ступенчато-восходящая
 - 6) Ступенчато-нисходящая
 - 7) Неординарно-волнообразная
 - 8) Скачкообразная
 - 9) Плавновосходящая
3. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?
 - 1) Этапы
 - 2) Периоды
 - 3) Фазы
 - 4) Уровни
 - 5) Части
4. В каком из видов тренировочных макроциклов отсутствует переходный период?
 - 1) Одноцикловом
 - 2) Двухцикловом
 - 3) Сдвоенном
 - 4) Трехцикловом
 - 5) Полицикловом
5. Сколько этапов включает в себя соревновательный период мезоцикла?
 - 1) 1
 - 2) 2
 - 3) 3
 - 4) 4
 - 5) 5
 - 6) 6

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

1. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?
 - 1) Один день

- 2) Одну неделю
- 3) Один месяц
- 4) Один год
- 5) Несколько лет

2. Сколько в среднем длится один макроцикл тренировочного процесса спортсменов?

- 1) Один день
- 2) Одну неделю
- 3) Один месяц
- 4) Один год
- 5) Несколько лет

3. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- 1) Один день
- 2) Одна неделя
- 3) Один месяц
- 4) Один год
- 5) Четыре года
- 6) Два года
- 7) Цикл длится пока спортсмен не подготовится к Олимпийским играм

4. Какой эффект возникает при занятиях спортом на протяжении нескольких месяцев?

- 1) Срочный
- 2) Отставленный
- 3) Кумулятивный
- 4) Локальный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- 1) Предсоревновательный
- 2) Соревновательный
- 3) Восстановительный (переходный)
- 4) Никакой.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- 1) Направленность к высшим достижениям
- 2) Единство общей и специальной подготовки
- 3) Непрерывность тренировочного процесса
- 4) Волнообразность тренировочной нагрузки
- 5) Принцип сознательности и активности
- 6) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

7) Цикличность тренировочного процесса

2. Какой из разделов не входит в содержание принципа спортивной тренировки «Направленность к высшим достижениям»?

- 1) Максимизация возможных спортивных результатов
- 2) Углубленная спортивная специализация

- 3) Аппаратурно-методическое обеспечение
- 4) Индивидуализация подготовки спортсменов

3. К чему приведет увеличение доли вспомогательной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов?

- 1) К повышению работоспособности спортсмена
- 2) К улучшению техники выполнения соревновательных упражнений
- 3) К повышению интегральной подготовленности спортсмена
- 4) К интенсификации тренировочного процесса
- 5) К повышению уровня подготовленности спортсмена
- 6) К повышению силовых способностей спортсмена
- 7) Существенных изменений в тренировочном процессе не произойдет

4. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внешней стороны»?

- 1) Физиологические параметры
- 2) Биохимические
- 3) Физические
- 4) Климатические
- 5) Все перечисленные параметры.

5. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсмена?

- 1) Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- 2) Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- 3) Физические качества и физические способности - это одинаковые понятия
- 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом
- 5) Со временем физические качества переходят в физические способности.

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

1. Какие средства восстановления являются главными в тренировочном процессе спортсменов?

- 1) Медико-биологические
- 2) Физиотерапевтические
- 3) Фармакологические
- 4) Педагогические
- 5) Психологические
- 6) Все являются главными в равной степени

2. Какой эффект от физических упражнений возникает у спортсмена через несколько часов после их выполнения?

- 1) Срочный
- 2) Отставленный
- 3) Кумулятивный
- 4) Дополнительный
- 5) Никакого эффекта не возникает

3. Работа большой мощности продолжается до ...

- 1) 20-30 секунд

- 2) 3-5 минут
- 3) 5-40 минут
- 4) нескольких часов

4. В каком из календарных месяцев лучше всего начинать новый тренировочный макроцикл?

- 1) Макроцикл лучше начинать с началом нового календарного года.
- 2) Макроцикл лучше начинать с началом нового учебного года
- 3) Новый макроцикл лучше начинать за месяц перед ответственными соревнованиями
- 4) Макроцикл лучше начинать так, чтобы на конец его соревновательного периода приходились основные соревнования года
- 5) Новый макроцикл можно начинать в любое время по своему усмотрению.

5. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- 1) Результаты на соревнованиях
- 2) Уровень гемоглобина
- 3) Вес и рост спортсмена
- 4) Результаты, например, в жиме штанги лежа
- 5) Тонус мышц.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Какой период тренировочного процесса обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности?

- 1) Подготовительный (предсоревновательный)
- 2) Соревновательный (основной)
- 3) Переходный (восстановительный)

2. Для какого периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность?

- 1) Для подготовительного
- 2) Для соревновательного
- 3) Для переходного периода
- 4) Для всех периодов.

3. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- 1) Вес и рост спортсмена
- 2) Результаты, например, в беге на 1 км
- 3) Показатели лактата в крови спортсмена во время выполнения физической нагрузки
- 4) Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы.

4. Какую тенденцию имеет динамика ОФП в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- 1) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- 2) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- 3) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- 4) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует.

5. Какая из частей не входит в спортивную разминку.

- 1) Общая часть разминки.
- 2) Основная часть разминки.
- 3) Специальная часть разминки.

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

1. Устойчивое состояние – это:

- 1) выраженность адаптационных возможностей человека, уравновешенность с окружающей средой, функциональные резервы реагирования, широта адаптационных возможностей, уровень работоспособности человека;
- 2) уровень развития функциональных возможностей (резервов) и слаженность взаимодействия указанных ранее компонентов деятельности с учётом этапа подготовки и многих других факторов (пол, возраст, квалификация и другие);
- 3) абсолютное или относительное равновесие (баланс) между запросом и функциональными возможностями организма;
- 4) процесс морфофункциональной перестройки в организме, обеспечивающий компенсацию и суперкомпенсацию энергетических и пластических ресурсов, расходуемых в процессе работы.

2. Чем характеризуется процесс восстановления?

- 1) выраженностью адаптационных возможностей человека, уравновешенностью с окружающей средой, функциональными резервами реагирования, широтой адаптационных возможностей, уровнем работоспособности человека;
- 2) уровнем развития функциональных возможностей (резервов) и слаженностью взаимодействия указанных ранее компонентов деятельности с учётом этапа подготовки и многих других факторов (пол, возраст, квалификация и другие);
- 3) абсолютным или относительным равновесием (балансом) между запросом и функциональными возможностями организма;
- 4) процессом морфофункциональной перестройки в организме, обеспечивающим компенсацию и суперкомпенсацию энергетических и пластических ресурсов, расходуемых в процессе работы.

3. Предстартовое состояние может проявляться в виде:

- 1) боевой готовности;
- 2) предстартовой лихорадки;
- 3) предстартовой стандартной готовности;
- 4) предстартовой апатии.

4. Работа максимальной зоны мощности имеет:

- 1) анаэробный характер окислительных процессов;
- 2) аэробный характер окислительных процессов;
- 3) смешанный характер энергообеспечения.

5. Источником энергообеспечения умеренной зоны мощности являются:

- 1) гликоген печени (преимущественно), гликоген мышц, липиды, белки;
- 2) креатинфосфат, гликоген мышц и печени;
- 3) гликоген мышц и печени, липиды;
- 4) АТФ, креатинфосфат, гликоген мышц.

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.