

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)**

«Современные физкультурно-оздоровительные технологии»

**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 end, positioned above a thin horizontal line.

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. Не относятся к признакам здоровья:
 - А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
 - Б) наличие резервных возможностей организма;
 - В) регулярная заболеваемость.
2. К компонентам здоровья относятся:
 - А) физический и психический;
 - Б) духовный и социальный;
 - В) валеологический и экономический.
3. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?
 - А) 10%;
 - Б) 20%;
 - В) 50%.
4. Какое высказывание неверно:
 - А) Г.С.Шаталова отрицает господствующую в мире калорийную теорию сбалансированного питания;
 - Б) при выполнении дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой не должно быть форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы;
 - В) по системе П.Иванова два раза в день необходимо купаться в прохладной воде.
5. Натуропатия - это:
 - А) отказ от узкой специализации, комплексное оздоровление организма с использованием природных средств;
 - Б) совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным;
 - В) это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность.

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

1. Главные принципы натуральной гигиены:

- А) организм знает, что ему нужно;
- Б) пациент несет ответственность за собственное здоровье;
- В) каждый пациент уникален.

2. Основоположники натуропатии:

- А) Шелтон и Брэгг;
- Б) Стрельникова и Шаталова;
- В) Гарвей и Гальвани.

3. К основным естественным и функциональным факторам оздоровления относятся:

- А) дыхательная гимнастика и закаливание;
- Б) двигательная активность и правильное питание;
- В) психогимнастика.

4. Основоположники оздоровительных систем дыхательных упражнений:

- А) К. Ниши
- Б) К.П. Бутейко
- В) В.И. Дубровский

5. В систему аэробных нагрузок К.Купера входят:

- А) лыжи и бег;
- Б) плавание и ходьба;
- В) бег и езда на велосипеде.

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

1. Виды адаптации к нагрузкам:

- А) срочная;
- Б) временная;
- В) долговременная.

2. Стадии адаптации к нагрузкам:

- А) физиологического напряжения и адаптированности;
- Б) адаптации и дизадаптации;
- В) дизадаптации и реадаптации.

3. Тренированность— это:

А) процесс возбуждения в коре головного мозга и распространение его на подкорковые и нижележащие двигательные и вегетативные центры, сопровождающийся возрастанием функции коры надпочечников, увеличением показателей вегетативных систем и уровня обмена веществ;

Б) мобилизация и использование функциональных резервов организма и совершенствование имеющихся физиологических механизмов регуляции;

В) такой уровень функционального состояния организма, который характеризуется совершенствованием механизмов регуляции, увеличением физиологических резервов и готовностью к их мобилизации, что выражается в его повышенной устойчивости к длительным и интенсивным физическим нагрузкам, и высокой работоспособности.

4. По типу мышечных сокращений физические упражнения бывают:

- А) изометрические;

- Б) изотонические;
- В) циклические.

5. Фазы восстановительных процессов:

- А) быстрое и замедленное;
- Б) суперкомпенсация и длительное восстановление;
- В) все перечисленное верно.

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

1. Ритмичное, редкое глубокое дыхание позволяет:
 - А) способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей;
 - Б) уравнивает психические процессы;
 - В) корректирует фигуру.
2. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?
 - А) постепенного повышения минимальной исходной нагрузки и переход к дозированным «перегрузкам»;
 - Б) индивидуальности и актуальности;
 - В) систематичности и адаптированности.
3. Бодибилдинг - это:
 - А) система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой;
 - Б) вид физической активности, используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;
 - В) разновидность оздоровительной гимнастики.
4. Формы ритмической гимнастики:
 - А) утренняя зарядка и физкультурная пауза;
 - Б) индивидуальные и самостоятельные занятия;
 - В) строго регламентированные уроки и части тренировочного занятия.
5. Аэробика – это:
 - А) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом;
 - Б) синтез элементов физических упражнений, танца, музыки;
 - В) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

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

1. Конкретный момент взаимодействия организма и среды, отражающий необходимость адаптивных перестроек:
 - А) адаптированность;
 - Б) адаптивный эффект;
 - В) адаптивная ситуация;

Г) адаптатирование.

2. Состояние организма в результате успешного осуществления процесса (процессов) адаптации:

- А) адаптированность;
- Б) адаптивный эффект;
- В) адаптивная ситуация;
- Г) адаптатирование.

3. Фаза, характеризующаяся изменением гормонального фона за счет полного включения гипоталамико-адренальной системы, мобилизацией структур, повышающих энергетическое, пластическое и защитное обеспечение тканей, называется:

- А) переходной;
- Б) устойчивой адаптации;
- В) аварийной.

4. Фаза, характеризующаяся первым соприкосновением организма с измененными условиями или отдельными факторами вызывающая ориентировочную реакцию, которая, если раздражение достигнет определенной интенсивности, может перерасти в генерализованное возбуждение, называется:

- А) переходной;
- Б) устойчивой адаптации;
- В) аварийной.

5. Фазовый характер адаптации впервые установил:

- А) Ф.З. Меерсон;
- Б) Г. Селье;
- В) И.А. Аршавский;
- Г) Р.М. Баевский.

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

1. Состояние, когда резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения, называется состоянием:

- А) первым;
- Б) вторым;
- В) третьим;
- Г) четвертым.

2. Состояние здоровья является состоянием:

- А) первым;
- Б) вторым;
- В) третьим;
- Г) четвертым.

3. Состояние человека с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем называется:

- А) функциональным состоянием;
- Б) состоянием тренированности;
- В) психическим состоянием;
- Г) устойчивым состоянием.

4. Факторы, ориентирующие каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья и устанавливающие ответственность личности за свое здоровье, являются:

- А) личностными;
- Б) культурологическими;
- В) социально-экономическими;
- Г) правовыми.

5. Факторы, обеспечивающие формирование жизненного приоритета здоровья, воспитание мотивации на здоровый образ жизни и обучение методам, средствам и способам достижения здоровья, а также умению вести пропагандистскую работу в этом направлении, являются:

- А) личностными;
- Б) культурологическими;
- В) образовательно-воспитательными;
- Г) правовыми.

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. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Б) наличие резервных возможностей организма;
- В) регулярная заболеваемость.

2. К компонентам здоровья относятся:

- А) физический и психический;
- Б) духовный и социальный;
- В) валеологический и экономический.

3. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

- А) 10%;
- Б) 20%;
- В) 50%.

4. Какое высказывание неверно:

- А) Г.С.Шаталова отрицает господствующую в мире калорийную теорию сбалансированного питания;
- Б) при выполнении дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой не должно быть форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы;
- В) по системе П.Иванова два раза в день необходимо купаться в прохладной воде.

5. Натuropатия - это:

- А) отказ от узкой специализации, комплексное оздоровление организма с использованием природных средств;
- Б) совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным;
- В) это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность.

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

1. Двигательный тест К. Купера:
 - А) 40-минутная велогонка;
 - Б) 30-минутное плавание в открытой воде;
 - В) 12-минутный беговой тест.

2. Цигун – это:
 - А) комплексы традиционных упражнений, возникшие на основе даосской алхимии и отчасти буддийских психопрактик, выполняемые преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями;
 - Б) это практика ума и тела, которая имеет исторические корни в древней индийской философии;
 - В) одна из известнейших восточных систем психофизического совершенствования.

3. Система здоровья Куцудзо Ниши - это:
 - А) только комплекс правил и физических упражнений;
 - Б) философия особого образа жизни;
 - В) философские размышления.

4. К разновидностям физкультурно-оздоровительных технологий относятся:
 - А) стрейчинг, изотон, аэробика;
 - Б) спортивно-прикладные игры, терренкур, гимнастика;
 - В) утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, шейпинг.

5. Шейпинг — это:
 - А) комплексно-силовые упражнения с концентрацией дыхания;
 - Б) методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания;
 - В) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

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

1. Виды адаптации к нагрузкам:
 - А) срочная;
 - Б) временная;
 - В) долговременная.

2. Стадии адаптации к нагрузкам:
 - А) физиологического напряжения и адаптированности;
 - Б) адаптации и дизадаптации;
 - В) дизадаптации и реадаптации.

3. Тренированность— это:
 - А) процесс возбуждения в коре головного мозга и распространение его на подкорковые и нижележащие двигательные и вегетативные центры, сопровождающийся возрастанием функции коры надпочечников, увеличением показателей вегетативных систем и уровня обмена веществ;

Б) мобилизация и использование функциональных резервов организма и совершенствование имеющихся физиологических механизмов регуляции;

В) такой уровень функционального состояния организма, который характеризуется совершенствованием механизмов регуляции, увеличением физиологических резервов и готовностью к их мобилизации, что выражается в его повышенной устойчивости к длительным и интенсивным физическим нагрузкам, и высокой работоспособности.

4. По типу мышечных сокращений физические упражнения бывают:

- А) изометрические;
- Б) изотонические;
- В) циклические.

5. Фазы восстановительных процессов:

- А) быстрое и замедленное;
- Б) суперкомпенсация и длительное восстановление;
- В) все перечисленное верно.

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

1. Признание аэробики связано с именем:

- А) Ф. Дельсарт;
- Б) К.Купер;
- В) А.Далькроз.

2. Разновидности аэробики:

- А) астеп-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика;
- Б) тай бо, сайкл, тоннинг;
- В) йога-аэробика, памп-аэробика, тераробика.

3. Валеология - это

- А) наука о здоровье человека;
- Б) наука о питании;
- В) наука о режиме дня человека.

4. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;
- В) жизнь клетки.

5. В каких годах возникла наука «валеология»?

- А) в 80-х 20 века;
- Б) в 80-х 19 века;
- В) в 50-х 20 века

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

1. Конкретный момент взаимодействия организма и среды, отражающий необходимость адаптивных перестроек:

- А) адаптированность;
- Б) адаптивный эффект;

- В) адаптивная ситуация;
- Г) адапатирование.

2. Состояние организма в результате успешного осуществления процесса (процессов) адаптации:

- А) адаптированность;
- Б) адаптивный эффект;
- В) адаптивная ситуация;
- Г) адапатирование.

3. Фаза, характеризующаяся изменением гормонального фона за счет полного включения гипоталамо-адреналовой системы, мобилизацией структур, повышающих энергетическое, пластическое и защитное обеспечение тканей, называется:

- А) переходной;
- Б) устойчивой адаптации;
- В) аварийной.

4. Фаза, характеризующаяся первым соприкосновением организма с измененными условиями или отдельными факторами вызывающая ориентировочную реакцию, которая, если раздражение достигнет определенной интенсивности, может перерасти в генерализованное возбуждение, называется:

- А) переходной;
- Б) устойчивой адаптации;
- В) аварийной.

5. Фазовый характер адаптации впервые установил:

- А) Ф.З. Меерсон;
- Б) Г. Селье;
- В) И.А. Аршавский;
- Г) Р.М. Баевский.

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

1. Впервые на то, что здоровье организма определяется его количеством, обратил внимание:

- А) Ф.З. Меерсон;
- Б) Н.М. Амосов;
- В) И.А. Аршавский;
- Г) Р.М. Баевский.

2. Шкала для оценки состояния здоровья, предложенная Г.Л. Апанасенко, представляет:

- А) соматическое;
- Б) социальное;
- В) психическое;
- Г) генетическое.

3. Сколько уровней здоровья выделяет Г.Л. Апанасенко в предложенной им шкале соматического здоровья:

- А) 3;
- Б) 4;

- В) 5;
- Г) 2.

4. Сколько выделяют группы лиц с разным уровнем адаптационных возможностей организма при донозологической диагностики, основанной на представлении о тесной связи между адаптационными возможностями организма и заболеваемостью:

- А) 3;
- Б) 4;
- В) 5;
- Г) 2.

5. Способ оценки состояния организма, предложенный К.Бутейко, основан на:

- А) измерении величины покрытого расстояния с сохранением максимальной величины МПК;
- Б) определении максимально возможной для человека задержки (паузы) дыхания на выдохе;
- В) методе трех шкал: физической, психической и социальной удовлетворенности человека;
- Г) определении соматического здоровья.

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.