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)

«Тренажеры и технические устройства в физической культуре и спорте»

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

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н. _____

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. По назначению выделяют тренажеры:
2. По структуре выделяют тренажеры:
3. По логике работы выделяют тренажеры:
4. Какие тренажеры чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса?
5. Как называются силовые тренажеры, в которых для отягощения используются плоские грузы, которые удерживаются фиксаторами и перемещаются вверх-вниз по направляющим полозьям?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.1)

1. Поясните, что значит использовать силовой тренажер не по назначению. Почему это опасно?
2. Каких правил по технике безопасности, связанных с работой на силовых тренажерах, следует придерживаться?
3. Каких правил по технике безопасности, связанных с работой на кардиотренажерах, следует придерживаться?
4. Оптимальная температура воздуха для занятий в тренажерной зале:
5. В спортивном зале расстояние между тренажером и стеной должно быть не менее:

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. На чем следует акцентировать внимание тех, кто только начал заниматься на силовых тренажерах?

2. На чем следует акцентировать внимание тех, кто только начал заниматься на кардиотренажерах (при условии, что ранее у них не было опыта кардиотренировок)?

3. Какие методы развития силы применятся в процессе объемно-силовой тренировки с использованием силовых тренажеров локального или регионального воздействия?

4. Какой процент отягощений (от максимально возможного) должен быть во время занятия на силовом тренажере, чтобы данная работа более всего способствовала мышечной гипертрофии?

5. Какой темп выполнения упражнений на силовых тренажерах в наибольшей степени способствует развитию силы?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.2)

1. Что собой представляет тренажер Смита? Какие упражнения можно выполнять на этом тренажере?

2. Что собой представляет гакк-тренажер? Какое упражнение выполняется на этом тренажере? Что Вы можете сказать о технических особенностях выполнения этого упражнения?

3. Какие силовые тренажеры для развития мышц бедер Вы знаете? Дайте краткое описание каждого из них.

4. Какие силовые тренажеры для развития мышц голеней Вы знаете? Дайте краткое описание каждого из них.

5. Какие силовые тренажеры для развития мышц кора Вы знаете? Опишите эти тренажеры.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. Приведите пример силового тренажера локального воздействия.

2. Приведите пример силового тренажера регионального воздействия.

3. Что собой представляют тренажеры, позволяющие совмещать процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием? Приведите пример такого тренажера.

4. Что собой представляют тренажеры с изменяющимися сопротивлениями, за счет чего создаются условия для одновременного проявления силовых качеств и подвижности в суставах? Приведите пример такого тренажера.

5. За счет чего в некоторых силовых тренажерах обеспечивается изотонический режим работы мышц?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.3)

1. Какие кардитренажеры являются наиболее популярными (из тех, что активно используются не только в тренажерных залах, но и в домашних условиях)?

2. Какие кардиотренажеры более всего подходят людям, страдающим ожирением?

3. Оптимальную ЧСС (пульс) при занятии на кардиотренажере можно определить по формуле Карвонена. Что это за формула?

4. Занятия на каких тренажерах сочетают достоинства ходьбы по лестнице,

катания на беговых лыжах и занятий бегом при минимальной нагрузке на суставы?

5. При помощи каких тренажеров имеется возможность безударной и интенсивной тренировки сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, позвоночника и суставов?

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. К какому классу относятся силовые тренажеры, отличающиеся малыми габаритами и весом, и которые, к тому же, часто бывают складными?
2. Поясните, что собой представляют тренажеры, работающие по принципу облегчающего лидирования. Для кого предназначены эти тренажеры?
3. Существуют ли специальные тренажеры для развития гибкости? Если «Да», то приведите примеры таких тренажеров.
4. Приведите примеры тренажеров, специальных устройств или приспособлений для развития координации? Укажите при этом, для развития каких именно координационных способностей каждый из них предназначен.
5. Существуют ли специальные тренажеры для развития скоростных способностей? Если «Да», то приведите примеры таких тренажеров.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.1)

1. Какова направленность использования тренажеров в физической культуре, предусматривающая использование тренажеров в свободное время в целях восстановления организма после работы и профилактики переутомления?
2. Какова направленность использования тренажеров в физической культуре, заключающаяся в использовании тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний?
3. В чем достоинства и недостатки универсальных силовых тренажеров?
4. Что собой представляют тренажеры для кинезитерапии? Приведите примеры упражнений на такого рода тренажерах, способствующие восстановлению костно-мышечной системы (после травм или при заболеваниях опорно-двигательного аппарата).
5. Какую роль играют тренажеры в адаптивной физической культуре? Приведите примеры использования конкретных тренажеров в адаптивных целях.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. Какие силовые тренажеры предназначены для развития мышц верхней части туловища? Кратко опишите их конструктивные особенности и технику выполнения упражнений на них.
2. Что собой представляют тренажеры (их также называют управляющие устройства), которые используются в спорте для формирования необходимой техники движений? Приведите пример такого тренажера.

3. Что собой представляет скамья Скотта? Какое упражнение выполняется на этом тренажере?

4. Что собой представляет тренажер кроссовер? Какие упражнения можно выполнить на этом тренажере?

5. В чем преимущество работы на силовых тренажерах (в сравнении, например, с работой со свободными отягощениями)?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.2)

1. Какие факторы должен принимать во внимание фитнес-тренер при планировании программы занятий на тренажерах для конкретного клиента?

2. Какова рекомендуемая длительность занятия в тренажерном зале для человека, укрепляющего свое здоровье и не преследующего цели подготовки к каким-либо соревнованиям или выступлениям?

3. В чем особенности силовых, а также кардиозанятий на тренажерах с детьми и подростками?

4. Приведите примеры тренажерных устройств с помощью которых осуществляется измерение и регистрация показателей двигательной подготовленности (физических качеств)?

5. Что такое обратная связь, и как она реализуется при работе на тренажере?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. Какой темп выполнения упражнений на силовых тренажерах в наибольшей степени способствует росту мышечной массы?

2. Какие Вы знаете способы регулирования нагрузки при работе на силовых тренажерах?

3. Какое количество повторения упражнения в серии (при работе на силовом тренажере) более всего подходит для новичка, если преследуется цель повысить его силовые возможности?

4. Как с помощью использования специализированного тренажера можно повысить качество выполнения двигательного действия? Приведите пример такого использования.

5. Перечислите общие требования к тренажерам.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-5 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-5.3)

1. Приведите примеры использования тренажерных устройств для становления и совершенствования техники в циклических видах спорта.

2. Приведите примеры использования тренажерных устройств для становления и совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.

3. Приведите примеры использования тренажерных устройств для становления и совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта.

4. Приведите примеры использования тренажерных устройств для становления и совершенствования техники в игровых видах спорта.

5. Что такое «искусственная управляющая среда», и какова роль тренажеров в ее создании?

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.