

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)**

«Оздоровительные технологии в физической культуре и спорте»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – 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):

Егоров В.Н., профессор каф. ФОР, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Егоров', is written over a 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 ОПК -2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК – 2.1)

1. Какое влияние или действие оказывают физические упражнения на организм человека, если оно проявляется в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме?

- А) Тонизирующее влияние.
- Б) Трофическое действие
- В) Нормализующее влияние

2. На какие группы делятся физические упражнения по анатомическому признаку?

- А) упражнения для мышц головы, шеи, туловища, плечевого пояса, верхних конечностей, брюшного пресса и тазового дна, нижних конечностей.
- Б) Упражнения активные, пассивные и активно-пассивные.
- В) Дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, изометрические упражнения.

3. Какой метод характеризуется направленным воздействием физических упражнений на функции пораженных систем, отдельные мышечные группы, суставы при четко дозированной нагрузке?

- А) Гимнастический метод.
- Б) Спортивные игры.
- В) Метод спортивно-прикладных упражнений.

4. Какую форму грудной клетки обычно имеет человек с хорошим физическим развитием?

- А) Коническая.
- Б) Цилиндрическая.
- В) Уплощенная.

5. У какой категории людей чаще наблюдается уплощенная грудная клетка?

- А) У взрослых со сниженной дыхательной функцией, ведущих малоподвижный образ жизни.
- Б) У спортсменов

В) У людей, занимающихся физической культурой

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

1. Какой метод оценки физического развития основан на взаимосвязи отдельных антропометрических показателей?
 - А) Метод антропометрических стандартов.
 - Б) Метод корреляции.
 - В) Метод индексов.

2. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
 - А) Это реакция на пробу здорового нетренированного человека;
 - Б) О хорошей физической тренированности;
 - В) О переутомлении или заболевании.

3. Какой метод исследования сердечно-сосудистой системы в покое позволяет определить отечности стоп и голеней, усиленной пульсации в области сердца и др.?
 - А) Пальпация
 - Б) Аускультация
 - В) Перкуссия

4. Какому типу реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки соответствует явление, называемое феноменом бесконечного тона?
 - А) Гипертоническая реакция.
 - Б) Нормотоническая реакция.
 - В) Дистоническая реакция

5. Какие упражнения используются для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и др.?
 - А) Упражнения в статическом напряжении мышцы
 - Б) Корректирующие упражнения
 - В) Дыхательные упражнения.

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

- 1.К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе?
 - А) Упражнения малой интенсивности.
 - Б) Упражнения максимальной интенсивности.
 - В) Упражнения умеренной интенсивности.

- 2.К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые небольшими мышечными группами преимущественно в медленном темпе?
 - А) Упражнения малой интенсивности.
 - Б) Упражнения максимальной интенсивности.
 - В) Упражнения умеренной интенсивности.

3. Сколько различают типов исходных положений в лечебной гимнастике?

- А) Два
- Б) Три
- В) Четыре

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

- А) Исходные положения с изменением центра тяжести всего тела или отдельных его частей
- Б) Изолирующие исходные положения
- В) Исходные положения, изменяющие форму или величину опорной поверхности

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

- А) Исходные положения с изменением центра тяжести всего тела или отдельных его частей
- Б) Изолирующие исходные положения
- В) Исходные положения, изменяющие форму или величину опорной поверхности

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

1. Какой принцип оздоровительной физической тренировки предполагает систематическое использование физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями занимающихся?

- А) Принцип повторности.
- Б) Принцип постепенности.
- В) Принцип индивидуализации.

2. Какой принцип физической тренировки основан на строгом соответствии физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.

- А) Принцип повторности.
- Б) Принцип постепенности.
- В) Принцип индивидуализации.

3. На чем основан метод определения физической работоспособности PWC170?

- А) На линейной зависимости между частотой дыхания и мощностью выполняемой работы;
- Б) На линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполняемой работы;
- В) На зависимости между мощностью выполняемой работы и жизненным объемом легких.

4. Что оценивается с помощью Гарвардского степ-теста?

- А) Физическая работоспособность;
- Б) Состояние переутомления или заболевания;
- В) Восстановительные процессы после дозированной мышечной работы.

5. Для какого метода оценки физического развития используются средние величины антропометрических данных, полученные при обследовании различных групп людей, одинаковых по полу, возрасту, социальному составу, профессии др.?

- А) Метод антропометрических стандартов.

- Б) Метод корреляции.
- В) Метод индексов.

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

1. С помощью какого прибора определяется жизненная емкость лёгких?
 - А) С помощью динамометра.
 - Б) С помощью спирометра.
 - В) С помощью секундомера.

2. Оптимальный объем двигательной активности, установленный физиологами для студенческого возраста:
 - А) 10 – 14 часов в неделю.
 - Б) 7 – 10 часов в неделю.
 - В) 5 – 8 часов в неделю.

3. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости, с обязательной торсией:
 - А) лордоз
 - Б) кифоз
 - В) сколиоз

4. Спортивно-реабилитационная физическая культура:
 - А) это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных ли утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин;
 - Б) направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм;
 - В) это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и т.д.).

5. К объективным факторам, определяющих потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность относятся:
 - А) личность преподавателя, уровень требований учебной программы, частота проведения занятий.
 - Б) состояние спортивной базы, продолжительность занятий физической культурой, состояние здоровья занимающихся.
 - В) состояние спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающегося, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

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

1. Метод исследования стопы:
 - А) плантография

- Б) энцефалография
- В) электрокардиография

2. Моторная плотность занятий физическими упражнениями на начальном этапе оздоровительной тренировки равна:

- А) 5-10%;
- Б) 70-75%;
- В) 45-50%.

3. К субъективным факторам, определяющих потребности интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность относятся:

А) удовлетворение, формирование мотивов, побуждающих к активному посещению занятий по учебному плану.

Б) личностная значимость, духовное обогащение.

В) личностная значимость, удовлетворение, духовное обогащение и формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности.

4. Форма грудной клетки, характеризующейся пропорциональностью соотношения между передне-задними и поперечными ее размерами, над – и подключичные пространства умеренно выражены:

- А) астеническая
- Б) нормостеническая
- В) гиперстеническая

5. Острое физическое перенапряжение появляется:

А) при внезапной остановке после интенсивного бега.

Б) вследствие недостатка в организме сахара.

В) когда занимающийся переоценивает свои физические возможности и пытается выполнить непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения.

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

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

1. Какое влияние или действие оказывают физические упражнения на организм человека, если оно проявляется в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме?

- А) Тонизирующее влияние.
- Б) Трофическое действие
- В) Нормализирующее влияние

2. На какие группы делятся физические упражнения по анатомическому признаку?

А) упражнения для мышц головы, шеи, туловища, плечевого пояса, верхних конечностей, брюшного пресса и тазового дна, нижних конечностей.

Б) Упражнения активные, пассивные и активно-пассивные.

В) Дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, изометрические упражнения.

3. Физическую реабилитацию следует рассматривать как:

- А) лечебно-воспитательный процесс.
- Б) воспитательный и лечебно-педагогический процесс.
- В) лечебно-педагогический процесс.

4. Показатель мышечной выносливости это:

- А) время, прошедшее от начала воздействия раздражителя до начала мышечного сокращения.
- Б) время на протяжении которого сохраняется максимально вызванное сокращение до падения силы вызванного сокращения до 75, 50, 25% от максимального исходного показателя
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

5. К какому типу антропометрических показателей относят рост, массу тела, окружность грудной клетки, силу кистей и становую силу:

- А) основному
- Б) дополнительному
- В) смешанному

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

1. Какой метод оценки физического развития основан на взаимосвязи отдельных антропометрических показателей?

- А) Метод антропометрических стандартов.
- Б) Метод корреляции.
- В) Метод индексов.

2. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- А) Это реакция на пробу здорового нетренированного человека;
- Б) О хорошей физической тренированности;
- В) О переутомлении или заболевании.

3. Какой метод исследования сердечно-сосудистой системы в покое позволяет определить отечности стоп и голеней, усиленной пульсации в области сердца и др.?

- А) Пальпация
- Б) Аускультация
- В) Перкуссия

4. Регулярные активные занятия, какими видами упражнений особенно активизируют в организме обмен жиров:

- А) циклического характера (ходьба, бег, плавание).
- Б) видами единоборств (бокс, различные виды борьбы, фехтование).
- В) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, хоккей и т.д.).

5. Зрительная сенсорная система обеспечивает:

- А) сохранение равновесия тела, способствует ориентации в пространстве.
- Б) поддержание необходимого ритма движений.
- В) восприятие пространства и изменений, происходящих в окружающей среде.

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

1. К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе?
 - А) Упражнения малой интенсивности.
 - Б) Упражнения максимальной интенсивности.
 - В) Упражнения умеренной интенсивности.

2. К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые небольшими мышечными группами преимущественно в медленном темпе?
 - А) Упражнения малой интенсивности.
 - Б) Упражнения максимальной интенсивности.
 - В) Упражнения умеренной интенсивности.

3. Вестибулярная сенсорная система обеспечивает:
 - А) сохранение равновесия тела, способствует ориентации в пространстве.
 - Б) поддержание необходимого ритма движений.
 - В) восприятие пространства и изменений, происходящих в окружающей среде.

4. Проба Мартине относится к пробам:
 - А) одномоментным
 - Б) двухмоментным
 - В) трехмоментным

5. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает:
 - А) требование оптимального соответствия задач и методов физического воспитания возможностям занимающихся;
 - Б) строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании;
 - В) сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

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

1. Какой принцип оздоровительной физической тренировки предполагает систематическое использование физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями занимающихся?
 - А) Принцип повторности.
 - Б) Принцип постепенности.
 - В) Принцип индивидуализации.

2. Какой принцип физической тренировки основан на строгом соответствии физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.
 - А) Принцип повторности.
 - Б) Принцип постепенности.
 - В) Принцип индивидуализации.

3. На чем основан метод определения физической работоспособности PWC170?
- А) На линейной зависимости между частотой дыхания и мощностью выполняемой работы;
 - Б) На линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполняемой работы;
 - В) На зависимости между мощностью выполняемой работы и жизненным объемом легких.

4. Слуховая сенсорная система обеспечивает:
- А) сохранение равновесия тела, способствует ориентации в пространстве.
 - Б) поддержание необходимого ритма движений.
 - В) восприятие пространства и изменений, происходящих в окружающей среде.

5. К субъективным показателям определения доступных нагрузок и заданий являются:
- А) сон, аппетит, самочувствие;
 - Б) желание тренироваться и участвовать в соревнованиях;
 - В) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

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

1. С помощью какого прибора определяется жизненная емкость лёгких?
- А) С помощью динамометра.
 - Б) С помощью спирометра.
 - В) С помощью секундомера.
2. Оптимальный объем двигательной активности, установленный физиологами для студенческого возраста:
- А) 10 – 14 часов в неделю.
 - Б) 7 – 10 часов в неделю.
 - В) 5 – 8 часов в неделю.
3. Устройство, позволяющее воспроизводить ходьбу или бег с определенной скоростью при определенном уклоне:
- А) эллиптический тренажер
 - Б) тредмилл
 - В) велоэргометр
4. Принцип наглядности в физическом воспитании означает:
- А) требование оптимального соответствия задач и методов физического воспитания возможностям занимающихся;
 - Б) строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании;
 - В) сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.
5. Самостоятельные занятия имеют следующие направленности:

- А) гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, лечебная.
- Б) гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, общеподготовительная и профессионально-прикладная.
- В) гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, спортивная, общеподготовительная и профессионально-прикладная, лечебная.

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

1. Метод исследования стопы:
 - А) плантография
 - Б) энцефалография
 - В) электрокардиография

2. Моторная плотность занятий физическими упражнениями на начальном этапе оздоровительной тренировки равна:
 - А) 5-10%;
 - Б) 70-75%;
 - В) 45-50%.

3. К субъективным факторам, определяющих потребности интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность относятся:
 - А) удовлетворение, формирование мотивов, побуждающих к активному посещению занятий по учебному плану.
 - Б) личностная значимость, духовное обогащение.
 - В) личностная значимость, удовлетворение, духовное обогащение и формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности.

4. В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать:
 - А) упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения.
 - Б) упражнения статического характера, со значительными отягощениями.
 - В) упражнения на выносливость.

5. Упражнения в течение учебного дня:
 - А) способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.
 - Б) способствуют улучшению работоспособности в 2 раза меньше, чем пассивный отдых той же продолжительности.
 - В) именно пассивный отдых обеспечивает поддержание высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.

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

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

1. Какое целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий Вы использовали в своей работе?
2. Какие проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ Вы затронули в своей работе?
3. Какие методические особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий в зависимости от целевой аудитории Вы использовали в своей работе?
4. Какие специфические особенности педагогического процесса Вы применили в ходе работы над курсовой?
5. На чем основывались структура и содержание Вашей КР?

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

1. Назовите известные Вам целевые показатели развития физической культуры и спорта.
2. Какие из них Вы использовали в своей работе?
3. Какие показатели статистических форм наблюдения в области ФКиС Вам известны?
4. Какие из них Вы применяли в своей КР?
5. Применяли ли Вы в своей работе методы, методики и стандарты управления качеством?

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

1. Приходилось ли Вам в процессе работы над курсовой выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных? Каким образом?
2. Объясняли ли Вы в КР вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта?
3. Каким образом Вы определяли наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий?
4. Как Вы определяли наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов в своей КР?
5. Осуществляли ли Вы контроль учебной деятельности?

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

1. Смогли ли Вы сформулировать требования к качеству результатов работы?
2. Разрабатывали ли Вы системы показателей оценки деятельности, в том числе ключевых показателей эффективности?
3. Как это происходило?
4. Определяли ли Вы показатели и критерии оценки профессиональной подготовленности в области ФКиС?
5. Каким образом?

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

1. Каким образом Вы применили навыки разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно- оздоровительных технологий?
2. Применили ли Вы в своей работе навыки использования оздоровительных систем и технологий в различных вариантах учебных занятий?
3. Расскажите, как это происходило.
4. Использовали ли Вы в КР навыки проведения различных видов учебных занятий по дисциплинам?
5. Каким образом?

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

1. Применили ли Вы навыки проведения анализа организации подготовки и проведения каких-либо научных конференций, конкурсов проектных и исследовательских работ обучающихся и разработки предложений по повышению эффективности деятельности?
2. Как Вы применили в своей работе навыки анализа результатов деятельности в области физической культуры и массового спорта?
3. Применили ли Вы в своей работе навыки контроля выполнения проектных, исследовательских работ обучающихся?
4. Использовали ли Вы навыки проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности в своей работе?
5. Каким образом?