

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

**ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Персональный фитнес-тренинг»**

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

по направлению подготовки

**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. ФОР, 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. Что мы подразумеваем под словом «Фитнес»?

- 1) физическая культура и здоровый образ жизни
- 2) аэробика
- 3) туризм
- 4) спорт

2. Перечислите органеллы клетки

- 1) эритроциты
- 2) рибосомы
- 3) остециты
- 4) лизосомы

3. Какая ткань выстилает внутренние органы изнутри?

- 1) соединительная
- 2) эпителиальная
- 3) мышечная
- 4) нервная

4. Какие системы органов относятся к системам, регулирующим движение?

- 1) сердечно-сосудистая
- 2) нервная
- 3) пищеварительная
- 4) гормональная

5. Укажите одноосный сустав

- 1) шарообразный

- 2) блоковидный
- 3) эллипсовидный
- 4) мышечковый

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

1. При разгибании бедра работают мышцы:

- 1) 4-х головая
- 2) большая ягодичная
- 3) полусухожильная
- 4) гребенчатая

2. При сгибании голени работают мышцы:

- 1) портняжная
- 2) камбаловидная
- 3) полуперепончатая
- 4) икроножная

3. При отведении плеча работают мышцы:

- 1) надостная
- 2) двуглавая
- 3) дельтовидная
- 4) большая грудная

4. При сгибании предплечья работают мышцы:

- 1) дельтовидная
- 2) двуглавая
- 3) трехглавая
- 4) плечелучевая

5. При отведении лопаток работают мышцы:

- 1) дельтовидная
- 2) передняя зубчатая
- 3) трапециевидная
- 4) малая грудная

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

1. Сколько времени длиться удержание положения при легком стретчинге?

- 1) 5-10 сек.
- 2) 10-30 сек.
- 3) 30-60 сек.
- 4) 60-180 сек.

2. Укажите формулу Карвонена:

- 1)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$

- 2)  $(220 - \text{возраст} + \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$
- 3)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$
- 4)  $(230 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$

3. Какой ресинтез АТФ происходит при объемно-силовой тренировке

- 1) креатинфосфатный
- 2) гликолитический аэробный
- 3) гликолитический анаэробный
- 4) окислительный

4. Укажите, силовые способности человека

- 1) гибкость
- 2) максимальная сила
- 3) ловкость
- 4) взрывная сила

5. Какие методы развития силы применяются в тренажерном зале при объёмно-силовой тренировке

- 1) Повторно-серийный метод
- 2) Метод максимальных усилий
- 3) Метод статических усилий с максимальным отягощением
- 4) Уступающий метод

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

1. Перечислите основные характеристики адаптационного периода

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

2. Перечислите основные характеристики подготовительного периода

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

3. Перечислите основные характеристики аэробно-силовой тренировки

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

4. Перечислите основные характеристики объемно-силовой тренировки

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

5. Перечислите основные характеристики собственно-силовой тренировки

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

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

1. Перечислите задачи подготовительного периода?

- 1) Изучение и отработка техники упражнений
- 2) Мышечная гипертрофия
- 3) Развитие силовых показателей
- 4) Капилляризация мышечной ткани

2. Перечислите задачи адаптационного периода:

- 1) Изучение техники упражнений
- 2) Мышечная гипертрофия
- 3) Развитие силовых показателей
- 4) Увеличение работоспособности

3. Какой процент отягощений от максимально возможного должен быть при работе, вызывающей мышечную гипертрофию?

- 1) 50-60%
- 2) 60-70%
- 3) 70-80%
- 4) 90-100%

4. Когда происходит увеличение структурных белков (актина, миозина)

- 1) Во время разминки
- 2) Во время основной части
- 3) Сразу после занятия
- 4) Во время отдыха между занятиями

5. Болевые ощущения после тренировки свидетельствуют о правильности нагрузки.

- 1) Верно
- 2) Неверно

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

1. Возможен ли прием воды во время занятий?

- 1) Да
- 2) Нет

2. Применение теплоизоляционных костюмов способствуют:

- 1) Обезвоживанию
- 2) Уменьшению жира
- 3) Увеличению силы
- 4) Увеличению быстроты движений

3. Какова основная цель разминки:

- 1) Снижение ЧСС до нормальных значений
- 2) Повышение внутренней температуры тела, увеличение эластичности мышц, возбуждение нервной системы
- 3) Увеличение ЧСС до целевого значения, снижение жировой прослойки
- 4) Снятие нервного возбуждения

4. Укажите травмоопасные упражнения:

- 1) Глубокие приседания
- 2) Становая тяга с легким весом
- 3) Жим из-за головы
- 4) Наклоны головы в стороны

5. Какова рекомендуемая длительность занятий в тренажерном зале?

- 1) 15-30 мин
- 2) 45-60 мин
- 3) 60-75 мин
- 4) 75-90 мин

### **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. Что мы подразумеваем под словом «Фитнес»?

- 1) физическая культура и здоровый образ жизни
- 2) аэробика
- 3) туризм
- 4) спорт

2. Перечислите органеллы клетки

- 1) эритроциты
- 2) рибосомы
- 3) остециты
- 4) лизосомы

3. Какова рекомендуемая интенсивность основной части занятия в процентах от максимальной ЧСС для клиентов высокого уровня подготовленности при аэробно-силовой тренировке?

- 1) 40-50%
- 2) 50-60%
- 3) 75-85%
- 4) 85-90%

4. В чем заключается главное отличие спорта от физической культуры?

- 1) Высокий результат
- 2) Большой объем тренировок
- 3) Соревнования
- 4) Престиж

5. Какой темп выполнения упражнения в наибольшей степени способствует развитию силы.

- 1) Медленный
- 2) Средний
- 3) Быстрый
- 4) Смешанный

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

1. При разгибании бедра работают мышцы:

- 1) 4-х головая
- 2) большая ягодичная
- 3) полусухожильная
- 4) гребенчатая

2. При сгибании голени работают мышцы:

- 1) портняжная
- 2) камбаловидная
- 3) полуперепончатая
- 4) икроножная

3. При отведении плеча работают мышцы:

- 1) надостная
- 2) двуглавая
- 3) дельтовидная
- 4) большая грудная

4. До каких веществ расщепляются углеводы в пищеварительном тракте?

- 1) сахароза
- 2) глюкоза
- 3) крахмал
- 4) фруктоза

5. До каких веществ расщепляются жиры в пищеварительном тракте?

- 1) глицерин
- 2) триглицериды
- 3) липопротеиды
- 4) жирные кислоты

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

1. Сколько времени длиться удержание положения при легком стретчинге?

- 1) 5-10 сек.
- 2) 10-30 сек.
- 3) 30-60 сек.
- 4) 60-180 сек.

2. Укажите формулу Карвонена:

- 1)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$
- 2)  $(220 - \text{возраст} + \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$
- 3)  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$
- 4)  $(230 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$

3. Перечислите, при каких симптомах следует прекратить выполнение упражнений:

- 1) Потоотделение
- 2) Чувство жажды
- 3) Головокружение
- 4) Учащенное дыхание

4. При голодном обмороке запрещается:

- 1) Пить сладкий чай
- 2) Поднимать ноги вверх

- 3) Есть твердую пищу
- 4) Лежать на спине

5. Что нужно предпринять при ушибах и растяжениях?

- 1) Обеспечить покой.
- 2) Растереть разогревающей мазью
- 3) Наложить давящую повязку.
- 4) Расположить травмированный участок ниже уровня пояса.

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

1. Перечислите основные характеристики адаптационного периода

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

2. Перечислите основные характеристики подготовительного периода

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

3. Перечислите основные характеристики аэробно-силовой тренировки

- 1) Интенсивность
- 2) Вес отягощения
- 3) Кол. повторений
- 4) Кол. подходов
- 5) Пауза между подходами
- 6) Кол-во мышечных групп
- 7) Кол. занятий в неделю
- 8) Вид работы
- 9) Темп

4. Между кем заключается договор при продаже услуг по персональному тренингу?

- 1) Инструктор-Клуб-Клиент
- 2) Клиент- Инструктор

- 3) Клиент-Клуб
- 4) Клуб-Инструктор-Клиент

5. С помощью каких тестов можно определить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы?

- 1) Соматоскопия
- 2) Гониометрия
- 3) Проба Летунова
- 4) Калиперометрия

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

1. Перечислите задачи подготовительного периода?

- 1) Изучение и отработка техники упражнений
- 2) Мышечная гипертрофия
- 3) Развитие силовых показателей
- 4) Капилляризация мышечной ткани

2. Перечислите задачи адаптационного периода:

- 1) Изучение техники упражнений
- 2) Мышечная гипертрофия
- 3) Развитие силовых показателей
- 4) Увеличение работоспособности

3. Какой процент отягощений от максимально возможного должен быть при работе, вызывающей мышечную гипертрофию?

- 1) 50-60%
- 2) 60-70%
- 3) 70-80%
- 4) 90-100%

4. При каком ЧСС покоя следует обратиться к врачу?

- 1) 60-70
- 2) 80-90
- 3) 90-100
- 4) 100-110

5. Укажите, какое процентное содержание жировой прослойки позволяет говорить об ожирении человека

- | У мужчин | у женщин |
|----------|----------|
| 1) 35%   | 45%      |
| 2) 25%   | 25%      |
| 3) 15%   | 35%      |

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

1. Возможен ли прием воды во время занятий?

- 1) Да
- 2) Нет

2. Применение теплоизоляционных костюмов способствуют:

- 1) Обезвоживанию
- 2) Уменьшению жира
- 3) Увеличению силы
- 4) Увеличению быстроты движений

3. При зачислении детей в группы, занимающиеся фитнес-тренингом, необходим допуск врача:

- 1) Поликлиники
- 2) ВФД (врачебно-физкультурный диспансера) районного отделения
- 3) Медицинский кабинет спортивной организации

4. Артериальное кровотечение (алая кровь вытекает под напором - пульсирует), необходимо:

- 1) наложить давящую повязку без наложения жгута
- 2) наложить жгут выше места повреждения.
- 3) наложение жгута ниже места повреждения.

5. Венозное кровотечение (темная кровь вытекает без пульсации), необходимо:

- 1) наложить давящую повязку на рану.
- 2) Наложить жгут выше травмы.
- 3) наложить жгут ниже травмы.

#### **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.