

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)**

«Физиологические основы нормирования физических нагрузок»

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

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

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 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-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:

- а) частота сердечных сокращений
- б) максимальное потребление кислорода
- в) артериальное давление

2. Миотонометрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.

3. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:

- а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).
- б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.
- в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).

4. Хронаксиметрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата

5. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:

- а) оздоровительный бег;
- б) плавание;
- в) оздоровительная ходьба.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. К субъективным показателям определения доступных нагрузок и заданий относятся:

- а) сон, аппетит, самочувствие;
- б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
- в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

2. Функция двигательной активности, выражаемая в сумме движений, выполняемых человеком в повседневной жизни, является:

- а) побудительной;
- б) стимулирующей;
- в) тренирующей;
- г) моторной.

3. Первый раздел подготовительной части спортивной тренировки направлен на:

- а) подготовку суставов;
- б) аэробную подготовку;
- в) специальную подготовку.

4. Трудотерапия – это

- а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;
- б) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

5. Терренкур это

- а) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. В динамике адаптационных изменений у спортсменов в значительной мере тождественна состоянию его тренированности стадия:

- а) физиологического напряжения;
- б) адаптированности;
- в) дизадаптации;
- г) реадаптации.

2. Центральное регуляторное звено функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам, представлено:

- а) нейрогенными и гуморальными процессами;
- б) рецепторами и чувствительными нейронами;
- в) скелетными мышцами и кровью;
- г) органами дыхания и кровообращения.

3. Все резервные возможности организма А.С. Мозжухин предлагает разделить на две группы:

- а) структурные и биохимические;
- б) психологические и технические;

- в) физиологические и спортивные;
- г) социальные и биологические.

4. К числу специфических предстартовых состояний относят:

- а) боевую готовность;
- б) предстартовую лихорадку;
- в) предстартовую апатию;
- г) реакции, отражающие особенности предстоящей работы.

5. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у недостаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершаться:

- а) снижением содержания лактата в крови;
- б) значительным повышением рН крови;
- в) появлением «мертвой точки»;
- г) повышением жизненной емкости легких.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Устойчивое состояние в организме спортсмена, когда потребление кислорода соответствует кислородному запросу, называется:

- а) кажущимся;
- б) истинным;
- в) ложным;
- г) неустойчивым.

2. К косвенным критериям работоспособности относят:

- а) количественные показатели;
- б) биохимические показатели;
- в) качественные показатели;
- г) надежность и точность выполнения упражнения.

3. Всемирной организацией здравоохранения для оценки физической работоспособности рекомендована проба:

- а) Гарвардский степ-тест;
- б) PWC_{170} ;
- в) МПК;
- г) С.П. Летунова.

4. При работе максимальной мощности главным энергетическим резервом являются:

- а) запасы гликогена и глюкозы;
- б) анаэробные процессы;
- в) жиры и процессы глюконеогенеза;
- г) аэробные процессы.

5. При работе умеренной мощности резервами служат:

- а) запас АТФ и КрФ;
- б) анаэробный гликолиз;
- в) скорость ресинтеза АТФ;
- г) аэробные процессы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. На основании результатов каких исследований определяют тип телосложения?
2. К занятиям какого типа относятся оздоровительный бег, плавание, гигиеническая гимнастика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прогулки, экскурсии, туризм и т.д.?
3. Какие рекомендуется использовать упражнения при параличах, парезах и тугоподвижности суставов?
4. К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе?
5. Сколько различают типов исходных положений?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и исключить всякого рода компенсаторные движения?
2. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?
3. Назовите основные требования и методы тестирования функционального состояния человека.
4. Как проводится тестирование энергетического и двигательного компонентов здоровья?
5. Как проводится тестирование темперамента, психического и нейродинамического компонентов здоровья?

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:
 - а) частота сердечных сокращений
 - б) максимальное потребление кислорода
 - в) артериальное давление
2. Миотонометрия это:
 - а) метод определения тонуса мышц.
 - б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
 - в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.
3. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:
 - а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).
 - б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.
 - в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).
4. Хронаксиметрия это:
 - а) метод определения тонуса мышц.

- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата

5. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:

- а) оздоровительный бег;
- б) плавание;
- в) оздоровительная ходьба.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. К объективным показателям определения доступных нагрузок и заданий являются:
 - а) сон, аппетит, самочувствие;
 - б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
 - в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.
2. Назовите общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Продолжите фразу:
Подготовительно-стимулирующие формы занятий должны применяться
или только в
4. Перечислите наиболее профессионально значимые качества и свойства организма (по В.С. Фомину).
5. Назовите рекомендуемую длительность занятий при щадящем режиме двигательной активности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. В динамике адаптационных изменений у спортсменов в значительной мере тождественна состоянию его тренированности стадия:
 - а) физиологического напряжения;
 - б) адаптированности;
 - в) дизадаптации;
 - г) реадаптации.
2. Центральное регуляторное звено функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам, представлено:
 - а) нейрогенными и гуморальными процессами;
 - б) рецепторами и чувствительными нейронами;
 - в) скелетными мышцами и кровью;
 - г) органами дыхания и кровообращения.
3. Все резервные возможности организма А.С. Мозжухин предлагает разделить на две группы:
 - а) структурные и биохимические;
 - б) психологические и технические;

- в) физиологические и спортивные;
- г) социальные и биологические.

4. К числу специфических предстартовых состояний относят:

- а) боевую готовность;
- б) предстартовую лихорадку;
- в) предстартовую апатию;
- г) реакции, отражающие особенности предстоящей работы.

5. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у недостаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершаться:

- а) снижением содержания лактата в крови;
- б) значительным повышением рН крови;
- в) появлением «мертвой точки»;
- г) повышением жизненной емкости легких.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Первым признаком возникновения утомления при физической работе является нарушение:

- а) координации движений;
- б) вегетативных функций;
- в) автоматичности рабочих движений;
- г) производительности работы.

2. При выполнении циклической работы максимальной мощности основной причиной снижения работоспособности и развития утомления является:

- а) уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС;
- б) угнетение деятельности нервных центров и изменение внутренней среды;
- в) дискоординация моторных и вегетативных функций;
- г) развитие охранительного торможения в ЦНС и истощение энергоресурсов.

3. Основной причиной снижения работоспособности и развития утомления при выполнении циклической работы большой мощности является :

- а) уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС;
- б) угнетение деятельности нервных центров и изменение внутренней среды;
- в) дискоординация моторных и вегетативных функций;
- г) развитие охранительного торможения в ЦНС и истощение энергоресурсов.

4. Патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна, болями – это:

- а) хроническое утомление;
- б) скрытое утомление;
- в) переутомление;
- г) болезнь.

5. Неодновременное протекание различных восстановительных процессов, обеспечивающее наиболее оптимальную деятельность целостного организма, лежит в основе физиологической закономерности восстановления:

- а) фазности;
- б) гетерохронности;

- в) избирательности;
- г) неравномерности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и исключить всякого рода компенсаторные движения?
2. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?
3. Назовите основные требования и методы тестирования функционального состояния человека.
4. Как проводится тестирование энергетического и двигательного компонентов здоровья?
5. Как проводится тестирование темперамента, психического и нейродинамического компонентов здоровья?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Какие методологические подходы к нормированию тренировочных нагрузок Вам известны?
2. В чем особенность физиолого-педагогического нормирования физических нагрузок для школьников?
3. В чем заключается физиолого-педагогическое нормирование нагрузок в годичном цикле спортивной тренировки?
4. В чем особенность физиолого-педагогического нормирования физических нагрузок для студентов?
5. Назовите физиологические основы повышения уровня здоровья.

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 ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Почему вы выбрали эту тему для своего исследования?
2. В чём заключается актуальность вашей работы?
3. Как отражена в Вашем исследовании связь с актуальными проблемами в оздоровительно-реабилитационных технологиях?
4. Какие цели Вы ставили в своем научном исследовании?
5. Какие задачи Вы ставили в своем научном исследовании?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.1)

1. Что вы хотели доказать в своей работе?
2. Что нового вы узнали в изучаемом вами дополнительном материале по сравнению с учебной литературой?
3. На каких основных источниках вы основывали написания своей курсовой работы?

4. Что показалось вам интересным в той или иной работе, что конкретно вы использовали в своей курсовой работе?

5. С кем из авторов вы согласны по ряду и дискуссионных вопросов, а с кем - нет?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Какие методы исследования вы использовали в процессе выполнения работы?
2. Какие основные физкультурно-оздоровительные показатели вы рассчитывали?
3. Какие основные проблемы были выявлены в результате исследований?
4. Какие выводы в своем исследовании вы сделали?
5. Какие предложения по своей теме исследования вы сделали?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)

1. Каков основной итог вашей работы?
2. Собираетесь ли вы продолжать свои исследования по данной теме в будущем? Если да, то по каким основным направлениям?
3. Чем вам могут помочь знания, полученные в данной области, в вашей дальнейшей научной и практической работе?
4. Раскройте более подробно этапы исследования вашей работы.
5. Проводили ли Вы эксперименты в ходе Вашего исследования? Если «да», то какие?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Приведите примеры по некоторым отдельным моментам презентации вашей работы.
2. Скажите, чему вы научились, работая над исследованиями, какие сложности при работе возникли?
3. Какие навыки Вы можете применить в работе после своих исследований?
4. Какими основными принципами вы руководствовались при планировании различных форм занятия?
5. Какие функциональные тесты вы применяли в своей работе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.3)

1. Какие методы и средства вы применяли в своей работе?
2. Какие средства для развития работоспособности вы применяли для занимающихся в своей работе?
3. Как Вы использовали теоретические и практические навыки при выполнении работы?
4. Как Вы проводили обобщение и анализ фактического материала?
5. Как проходило структурирование доклада?