

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)**

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

**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):

Егоров В.Н., профессор 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-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1. Учение П. Иванова – это:
 - а) ересь
 - б) метод врачевания
 - в) оздоровительная система
2. Чакры – это:
 - а) акупунктурные точки
 - б) области накопления и переработки биологической энергии
 - в) ядра энергетических тел человека
3. П. Иванов в своих 12 правилах предлагал:
 - а) бегать по утрам
 - б) не плевать вокруг себя
 - в) питаться только растительной пищей
4. Йога-мудра:
 - а) направление йоги
 - б) титул главного йога
 - в) упражнение йоги
 - г) учение, позволяющее получить духовное озарение
5. Для тех, кто занимается бодибилдингом, рекомендуется:
 - а) отказаться от приема жидкости
 - б) периодически голодать
 - в) питаться не менее 6 раз в день
 - г) 3-х разовое питание

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

1. Система гимнастических упражнений с тяжестями, направленная на гармоничное развитие мускулатуры:

- а) бодибилдинг
- б) пилатес
- в) фитнес
- г) шейпинг

2. Одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие, оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп:

- а) бодибилдинг
- б) атлетическая гимнастика
- в) шейпинг
- г) калланетика

3. Динамичный вид йоги, напоминающий аэробику, в котором упражнения выполняются в очень быстром темпе. Серия поз всегда повторяется в одной и той же последовательности в определенном дыхательном ритме:

- а) Хатха йога
- б) Аштанга-йога
- в) Силовая йога (power yoga)
- г) Бикрам йога

4. Согласно древнеиндийскому учению самой плотной материей тела человека является тело:

- а) ментальное
- б) эфирное (праническое, или энергетическое)
- в) астральное (эмоциональное)
- г) физическое

5. При контрастном душе:

- а) голову мочить не следует
- б) завершать следует горячей водой
- в) начинать следует с теплой воды
- г) следует избегать значительных перепадов температуры

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1. Влияние стретчинга на организм связано с:

- а) расслабляющим действием на мышцы и снятием различных болей, вызванных стрессами и напряжением
- б) достижением определенной формы фигуры за счет специальных комплексных упражнений
- в) работой над своим телом, дыханием, мышлением, сознанием

2. Асаны, воздействующие на максимальное количество органов, желез и клеток организма, относятся к позам:

- а) стоя и баланса
- б) лодочным
- в) перевернутым

3. Общие задачи занятий по оздоровительной аэробике:

- а) развитие силы мышц и гибкости

- б) развитие выносливости и снижение жировой прослойки
- в) развитие силы, гибкости, выносливости, снижение жировой прослойки, снятие стресса, улучшение координации

4. Назовите вид физкультурно-спортивной деятельности, основанный на центрированной тренировке тела, при котором нагрузка направлена, прежде всего, на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки:

- а) стретчинг
- б) пилатес
- в) фитнес
- г) йога

5. Система оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, индивидуально воздействующие на отдельные части тела и функции организма, отличающаяся методикой, основанной на индивидуализации занятий, посредством компьютерных программ и ежемесячных контрольных тестов, ставящая целью коррекцию состава тела, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении называется:

- а) стретчинг
- б) пилатес
- в) калланетика
- г) шейпинг

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

1. Интегральная система восприятия информации об окружающем мире называется:

- а) информационная
- б) защитно-компенсаторная
- в) наследственная
- г) регуляторно-координирующая

2. Интегральная система, осуществляющая взаимодействие высшей корковой регуляции с органами-исполнителями (нейрогуморальной, кардиореспираторной, пищеварительной, мочеполовой и другими системами) и их обратную связь называется:

- а) информационная
- б) защитно-компенсаторная
- в) наследственная
- г) регуляторно-координирующая

3. Разновидность аэробики, характеризующаяся использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях; использовать платформу для выполнения упражнений, направленных на воспитание силы и силовой выносливости, укрепление мышц пояса верхних конечностей, брюшного пресса и спины называется:

- а) слайд-аэробика
- б) ризист-Абол
- в) степ-аэробика
- г) танцевальная аэробика

4. Система оздоровления, включающая в себя метод капилляротерапии, относится к системе:

- а) естественного оздоровления Г. Шаталовой
- б) Норбекова
- в) Аюрведа
- г) Ниши

5. Аэробика, в большей мере, направлена на:

- а) общее оздоровление организма и поднятие мышечного тонуса
- б) коррекцию фигуры через различного рода нагрузки на мышцы
- в) строго направленная коррекция фигуры, т.е. коррекция тех зон, которые в этом нуждаются.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)

1. Профилактика, ориентированная на популяцию здоровых детей и взрослых, задачей которой является улучшение состояния здоровья всех людей в популяции на протяжении всего жизненного цикла, называется:

- а) профилактика 3 уровня
- б) профилактика 2 уровня
- в) профилактика 1 уровня

2. Биохимические показатели индивидуального здоровья отображают:

- а) уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
- б) показатели биологических жидкостей и тканей
- в) отсутствие признаков болезни
- г) уровень физического развития, тип конституции

3. Социально-духовные показатели индивидуального здоровья отображают:

- а) эмоционально-волевою, мыслительную, интеллектуальную сферы: доминантность полушария, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
- б) целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний, степень признания и т.п.
- в) отсутствие признаков болезни
- г) уровень физического развития, тип конституции

4. Способность организма как биосистемы к саморегулированию основана на:

- а) регенерацией и наличием множественных параллельных регуляторных влияний в организме на всех уровнях его организации
- б) взаимонаправленности информационных потоков между элементами
- в) постоянном взаимообмене организма с окружающей средой веществом, энергией и информацией

5. К проявлениям самоорганизации не относится способность к:

- а) самообновлению
- б) к саморегулированию
- в) самовосстановлению
- г) саморазвитию

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

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. Исключите параметр, не применяемый для вычисления индекса функциональных изменений:

- а) частота пульса
- б) артериальное давление
- в) возраст
- г) пол.

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

- 1. Как переводится слово «cultura» с латинского языка на русский?
- 2. Что означает понятие «культура»?
- 3. Что такое физическая культура?
- 4. Что устанавливает Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

5. Что такое здоровье человека (определение ВОЗ)?

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

1. Какие критерии здоровья являются основными?
2. Какие компоненты включает в себя образ жизни?
3. Что такое технология (в широком смысле)?
4. Что такое физкультурно-оздоровительная технология?
5. Что такое физические упражнения?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1. Какие задачи решаются при освоении курса «Физкультурно-оздоровительные технологии» в рамках бакалавриата?
2. К какой группе педагогических средств относится варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями?
3. Что понимается под методическими принципами?
4. Какой методический принцип предполагает определение посильного упражнения, задания, а также оптимальных условий для их реализации?
5. Какое влияние или действие оказывают физические упражнения на организм человека, если оно проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров?

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

1. Какой признак лежит в распределении физических упражнений на динамические (изотонические) и статические (изометрические)?
2. На какие группы условно делятся медико-биологические средства?
3. К какой группе психологических средств относится психорегулирующая тренировка?
4. Что представляет собой метод физического воспитания?
5. Что представляет собой метод строго регламентированного упражнения?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)

1. Какая система упражнений, предполагает использование предмета формой напоминающего половину резинового мяча (полусферу)?
2. Какая система включает в себя упражнения на силу и выносливость, в основном аэробные упражнения, гимнастики (с массой собственного тела) и тяжелой атлетики?
3. Как называется система упражнений, включающая хореографическую гимнастику на воде, во время которой не требуется применять какие-либо спортивные принадлежности?
4. Какой вид фитнеса объединяет традиционные движения с обычной скакалкой и хореографию под музыку?
5. Какой вид фитнеса предполагает использование круглых батутков, оснащенных ручками?

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

1. В каком виде фитнеса практикуются прыжки в специальных пружинящих ботинках?
2. Что является основой при планировании физических нагрузок?
3. Какие выделяют разновидности физического состояния при планировании нагрузок?
4. Какие различают виды контроля за физическим состоянием человека?
5. Что такое педагогический контроль?

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.