

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)**

«Технические средства обучения физической культуре»

**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):

Цыпленкова Е.С., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Е.С. Цыпленкова', 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 ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. В какой стране проживал самый известный силач Милон:
 - а) Египет
 - б) Китай
 - в) Греция
2. Луиса Сира считают первым атлетом, который:
 - а) стал выполнять жим, лежа на скамье
 - б) при собственном весе 67,5 кг выжал одной рукой штангу весом 50 кг
 - в) приподнял три больших бочки с водой весом 816 кг с помощью ремней, переброшенных через плечи
3. Первые настоящие соревнования по бодибилдингу «Мистер Америка» были проведены в:
 - а) 1970 году
 - б) 1940 году
 - в) 1925 году
4. По назначению выделяют тренажеры:
 - а) для физической подготовки
 - б) восстановления работоспособности
 - в) механические
5. По структуре выделяют тренажеры:
 - а) со срочной информацией
 - б) электромеханические
 - в) с линейной или разветвлённой программой

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. По логике работы выделяют тренажеры:
 - а) кибернетические
 - б) с обратной связью

в) с альтернативным выбором двигательного действия

2. Оптимальная температура воздуха для занятий в тренажерной зале:

- а) 20-22 С
- б) 15-18 С
- в) 25-28 С

3. В спортивном зале расстояние между тренажером и стеной должно быть не менее:

- а) 50 см
- б) 85 см
- в) 100 см

4. При помощи этих тренажеров имеется возможность безударной и интенсивной тренировки сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, позвоночника и суставов:

- а) силовые тренажеры
- б) эллиптические тренажеры
- в) беговая дорожка

5. Эллиптические тренажеры делятся на:

- а) механические
- б) магнитные
- в) электромагнитные

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

1. Гантели, гири, штанги объединяются под общим названием:

- а) силовые тренажеры со встроенными весами
- б) силовые тренажеры со свободными весами
- в) кардиотренажеры

2. Вид силовых тренажеров, в которых для отягощения используются плоские грузы. Эти грузы удерживаются фиксаторами и перемещаются вверх-вниз по направляющим ползьям:

- а) силовые тренажеры со встроенными весами
- б) силовые тренажеры со свободными весами
- в) кардиотренажеры

3. Модель тренажера, оснащённая рычагами-эспандерами, работая с которыми, человек имитирует ходьбу на лыжах:

- а) гребной тренажер
- б) велотренажёр
- в) поворотный степпер

4. Применение нестандартного расположения снарядов в тренировочном мезоцикле для устранения стереотипного отношения к занятиям и повышения эмоционального фона тренировки возможно:

- а) 1-2 раза
- б) 3-5 раз
- в) 8-10 раз

5. Направленность использования тренажеров в физической культуре, предусматривающая использование тренажеров в свободное время в целях восстановления организма после работы и профилактики переутомления:

- а) реабилитационная
- б) оздоровительно-рекреативная
- в) спортивная

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. 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

- а) реабилитационная
- б) оздоровительно-рекреативная
- в) спортивная

2. Чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса:

- а) степперы, велотренажеры, беговые дорожки
- б) эллиптические тренажеры, гребные тренажеры
- в) силовые тренажеры

3. Занятия на этих тренажерах сочетают достоинства ходьбы по лестнице, катания на беговых лыжах и занятий бегом при минимальной нагрузке на суставы:

- а) беговая дорожка
- б) эллиптические тренажеры
- в) велотренажеры

4. Лечение с помощью правильно подобранной нагрузки на тренажерах, являющееся одной из разделов ЛФК:

- а) герудотерапия
- б) физиотерапия
- в) механотерапия

5. Силовые тренажеры, отличающиеся малыми габаритами и весом, к тому же часто бывают складными. Общий вес грузовых плит или дисков, как правило, не превышает ста килограммов, а часто даже и пятидесяти:

- а) тренажеры фитнес-класса
- б) домашние тренажеры
- в) профессиональные тренажеры

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

1. Перечислите элементы в сложной измерительной системе.
2. Назовите последовательность в измерительной системе.
3. Перечислите параметры функциональной подготовленности спортсмена.
4. Приведите примеры инструментального контроля технической подготовленности в спорте.
5. Перечислите лимитирующие факторы использования технических средств обучения и тренировки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Приведите примеры и опишите технические устройства для развития тактической подготовленности в спорте.
2. Назовите государственные учреждения, которые занимаются разработкой технических средств обучения и тренировки.
3. Перечислите критерии эффективности использования технических средств обучения и тренировки.
4. Назовите примеры технических средств обучения и тренировки в зависимости от способа передачи информации в измерительной системе.
5. Приведите примеры технических устройств для медико-биологических исследований.

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. Понятие технических средств обучения. Основные классификации.
2. Понятие технических средств обучения и тренировки, примеры.
3. История возникновения технических средств обучения и тренировки.
4. Влияние научно-технического прогресса на разработку технических средств обучения и тренировки.
5. Мониторы сердечного ритма: устройство, функции, возможности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. Велоэргометры: устройство, функции, возможности.
2. Трекеры: устройство, функции, возможности.
3. Методы регистрации спортивных характеристик.
4. Что такое стадиография?
5. Что относят к радиоизмерительным приборам?

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

1. Перечислите требования к техническим средствам обучения.
2. Раскройте функции информационных средств.
3. Опишите основные направления разработки технических средств в спорте.
4. Дайте характеристику приборов для медико-биологических исследований, приведите примеры.
5. Назовите известные технические устройства, применяемые в спорте, разработанные отечественными и зарубежными исследователями.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. Назовите ведущих отечественных и зарубежных производителей технических средств обучения и тренировки, опишите их продукцию.
2. Приведите примеры технических средств обучения и тренировки: без обратной связи, с обратной связью (без срочной информации, со срочной информацией, со сверхсрочной информацией).
3. Опишите состав и принцип работы измерительной системы в спорте.
4. Дайте характеристику восстановительной аппаратуры, приведите примеры.
5. Дайте характеристику судейско-информационных устройств, приведите примеры.

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

1. Разработать индивидуальный план тренировок.
2. Разработать групповой план тренировок.
3. Рассказать об основных правилах построения рациональной техники в тяжелой атлетике.
4. Провести контроль физической подготовленности обучающихся.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Составить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.
2. Составить комплекс упражнений для развития мышц рук.
3. Составить комплекс упражнений для развития мышц груди и живота.
4. Составить комплекс упражнений для развития мышц спины. 17. Составьте комплекс упражнений для развития мышц ног.

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.