

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»

«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРО-
МЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИП-
ЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Организация контроля физкультурно-оздоровительной деятельности»

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

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Ляшенко Х.М. доцент 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 -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.1)

1. В программах оздоровительной тренировки рекомендуют преимущественное использование упражнений на:

1. силу;
2. выносливость;
3. быстроту.

2. Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать со скорости:

1. 5–6 км/ч;
2. 4 км/ч;
3. 6–8 км/ч.

3. Самый доступный вид физических упражнений:

1. бег трусцой
2. плавание
3. ходьба
4. езда на велосипеде

4. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

1. предметом исследования оздоровительной физической культуры
2. объектом исследования оздоровительной физической культуры
3. объектом воздействия оздоровительной физической культуры
4. предметом воздействия оздоровительной физической культуры

5. Воспитание у человека стремления быть здоровым, сильным и красивым, быть лидером в коллективе относится к функции:

1. абиологической
2. социальной
3. мотивационной

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

1. Оздоровление нации, народа является основой:
 1. научной;
 2. организационной;
 3. программно-нормативно;
 4. правовой.

2. Целью воздействия средств и методов ОФК является:
 1. укрепление здоровья и продление полноценной жизни;
 2. формирование физической культуры личности;
 3. подготовка к социальной и трудовой деятельности;
 4. повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям.

3. Определение меры доступности, исходя из индивидуальных особенностей развития организма и личности, составляет содержание принципа:
 1. сознательности и активности;
 2. систематичности;
 3. доступности;
 4. наглядности.

4. Непрерывность процесса занятий или тренировок с оптимизацией нагрузок и восстановления составляет содержание принципа:
 1. сознательности и активности;
 2. доступности;
 3. наглядности;
 4. систематичности.

5. Принцип чередования нагрузок и отдыха предполагает:
 1. перенос оздоровительного эффекта одного занятия на другое, аккумуляция оздоровительного эффекта;
 2. оптимизацию нагрузок и отдыха с целью поддержания на высоком уровне адаптации;
 3. периодичность роста и снижения объемов и интенсивности нагрузок в отдельных занятиях;
 4. оптимизацию временных периодов восстановления между выполнением упражнений, подходами, оздоровительными занятиями.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.2)

1. Использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомлений и др. причин является направлением в оздоровительной физической культуре:
 1. оздоровительно-рекреативным;
 2. оздоровительно-реабилитационным;
 3. гигиеническим;
 4. адаптивным.

2. К какой категории ОФК относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

1. средства физического воспитания;
2. задачи физического воспитания;
3. формы физического воспитания;
4. принципы физического воспитания.

3. Побудительная функция двигательной активности связана с:

1. стимуляцией головного мозга, особенно коры большого полушария;
2. повышением устойчивости к боли и отрицательным эмоциям, в улучшении способности к обучению;
3. удовлетворением потребности в движении.

4. Продолжите определение:

Утренняя гигиеническая гимнастика — это наиболее массовая форма _____ оздоровительных упражнений подготовительно-стимулирующих.

5. ЧСС подготовительной части в развивающих формах оздоровительных физических упражнений должна достигать:

1. 130 – 150 уд/мин;
2. 110 – 120 уд/мин;
3. 90 – 100 уд/мин.

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

1. Утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы относятся к форме оздоровительных физических упражнений:

1. развивающей;
2. подготовительно-стимулирующей;
3. восстановительной.

2. Вариант кратности оздоровительных занятий «три раза в неделю по 60 минут каждый» дает тренирующий эффект по отношению к варианту «два раза в неделю по 90 минут каждый»:

1. равный;
2. меньший;
3. больший.

3. Максимальный временный промежуток между занятиями должен составлять:

1. 96 ч;
2. 48 ч;
3. 72 ч;
4. 24 ч.

4. Формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта, относятся к направлению ОФК:

1. адаптивному;
2. оздоровительно-рекреативному;
3. оздоровительно-реабилитационному;
4. гигиеническому.

5. Недельный объем двигательной активности рекомендуемый в оздоровительных целях для служащих составляет:

1. 10 – 14 ч;
2. 6 – 10 ч;
3. 14 – 21 ч;
4. 10-12 ч.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.3)

1. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.
2. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.
3. Раскройте классификацию движений в суставах.
4. Расскажите о функциональных эффектах тренировки.
5. Каковы пороговые (критические) нагрузки для возникновения тренировочных эффектов?

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

1. Дайте характеристику предстартовому периоду тренировочной деятельности.
2. Дайте характеристику основному периоду тренировочной деятельности.
3. В чем проявляется утомление?
4. Дайте характеристику восстановительному периоду тренировочной деятельности.
5. Охарактеризуйте основные процессы восстановительного периода.

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.1)

1. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня (100% ДМПК и выше), называется:
 1. оздоровительной;
 2. спортивной;
 3. технической;
 4. тактической.
2. В основу любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять:
 1. циклические упражнения аэробной направленности;
 2. циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности;
 3. ациклические упражнения.

3. Оптимальной дистанцией в оздоровительном плавании принято считать:

1. 800 – 1000 м;
2. 500 – 800 м;
3. 1200 – 1500 м;
4. 2000 – 2200 м.

4. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс в среднем не должен превышать:

1. 100 – 120 уд/мин;
2. 130 – 140 уд/мин;
3. 120 – 130 уд/мин;
4. 140 – 150 удмин.

5. Во время медленного бега расход энергии составляет:

1. 600 – 800 ккал/ч;
2. 200 – 400 ккал/ч;
3. 400 – 500 ккал/ч;
4. 500 – 900 ккал/ч.

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

1. Нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, т.е. та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект, называется:

1. оптимальной;
2. пиковой;
3. пороговой.

2. Пороговой является такая продолжительность нагрузки, которая соответствует расходу энергии не менее:

1. 1500 ккал в неделю;
2. 2000 ккал в неделю;
3. 1000 ккал в неделю.

3. Минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечнососудистых заболеваний и укрепления здоровья, следует считать:

1. 15 км бега в неделю;
2. 20 км бега в неделю;
3. 25 км бега в неделю.

4. Нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида называется:

1. пороговой;
2. пиковой;
3. оптимальной.

5. Оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют в среднем:

1. 30 – 40 км в неделю;
2. 20 – 30 км в неделю;
3. 50 – 60 км в неделю.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.2)

1. Максимальная длина тренировочной дистанции в оздоровительном беге не должна превышать:
 1. 10 км;
 2. 30 км;
 3. 20 км.
2. В оздоровительной тренировке не используется:
 1. восстановительный режим;
 2. аэробный режим;
 3. анаэробный режим.
3. Пороговой величиной интенсивности нагрузки, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект, принято считать работу на уровне:
 1. 50 % от МПК;
 2. 85 % от МПК;
 3. 45 % от МПК.
4. Нагрузка с интенсивностью 50 – 75 % от МПК оценивается как:
 1. тяжелая;
 2. легкая;
 3. умеренная.
5. Бег, чередующийся с ходьбой (бег – ходьба) относится к нагрузке:
 1. легкой;
 2. умеренной;
 3. тяжелой.

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

1. Интенсивность нагрузки около 50 % МПК, при ЧСС 100 – 120 уд/мин для людей с УФС – низкий и ниже среднего, соответствует этапу оздоровительной тренировки:
 1. первому;
 2. второму;
 3. третьему.
2. Интенсивность нагрузки около 60 –65 % МПК, при ЧСС до 120 – 130 уд/мин для людей с УФС – низкий и ниже среднего, соответствует этапу оздоровительной тренировки:
 4. первому;
 5. второму;
 6. третьему.
3. Занимающихся на 3 этапе оздоровительной тренировки с интенсивностью нагрузки до 65 – 70 % МПК, ЧСС до 130 – 140 уд/мин относят к группе с УФС:
 1. низким и ниже среднего;
 2. средним;

3. выше среднего.
4. Оптимальной, с точки зрения укрепления здоровья, для людей с УФС выше среднего на этапе непрерывного бега считается нагрузка:
 1. интенсивность 65 – 70 % МПК, ЧСС до 130 – 140 уд/мин;
 2. интенсивность 70 – 75 % МПК, при ЧСС 140 – 150 уд/мин;
 3. интенсивность 60 – 65 % МПК, ЧСС до 120 – 130 уд/мин.
5. У людей в возрасте старше 40 лет силовые упражнения должны занимать от общего времени на оздоровительную тренировку:
 1. около 20%;
 2. около 40%;
 3. около 10%.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 7.3)

1. Расскажите о норме двигательной активности.
2. Дайте общую характеристику ОФК как дисциплины в физкультурном образовании.
3. На чем основываются классификации фитнеса?
4. Раскройте классификацию тренировочных программ ОФК.
5. Расскажите о структуре занятий ОФК.

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

1. Дайте понятие стретчинга и его места в структуре занятия ОФК.
2. Раскройте основные факторы, способствующие эффективной реализации тренировочных программ ОФК в современных условиях.
3. Что является основным критерием оценки правильности построения занятий и их эффективности в ОФК.
4. Дайте понятие самоконтролю в ОФК.
5. Раскройте критерии оценки интенсивности занятий ОФК.

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.