

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
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Теоретические основы 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(ы) 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-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)

1. Что является целью освоения дисциплины «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности»?

- 1) изучение теоретико-методических основ оздоровительной физической культуры;
- 2) изучение современных положений теории и методики оздоровительной физической культуры, формирование у будущих специалистов познавательной активности, самостоятельности, творческих способностей в процессе практической деятельности посредством использования оздоровительных ценностей физической культуры.
- 3) освоение основных способов построения оздоровительной тренировки (методических правил, приемов, способов дозирования нагрузки);
- 4) развитие умения осуществления подбора различных средств оздоровительной физической культуры в зависимости от возраста и пола занимающихся и составление для них оздоровительных программ.

2. Начинать воздушные ванны лучше всего в летние месяцы при температуре воздуха не ниже

- 1) 24-26 °С.
- 2) 14-16 °С.
- 3) 10-12 °С.
- 4) 18-20 °С.

3. К каким средствам воздействия на организм относится собственно питание?

- 1) биологическим
- 2) механическим
- 3) медикаментозным
- 4) аутогенным

4. Что из перечисленного включает в себя личная гигиена?

- 1) санацию и уход за ротовой полостью
- 2) сочетание продуктов в пище
- 3) состояние освещенности рабочих и учебных помещений
- 4) сочетание питания с занятиями физической культурой и спортом

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

1. Что из перечисленного включает в себя общественная гигиена?
 - 1) санацию и уход за ротовой полостью
 - 2) состояние освещенности рабочих и учебных помещений
 - 3) сочетание продуктов в пище
 - 4) уход за кожей

2. Физические упражнения, выполняемые в специальных приспособлениях, ограничивающих свободу движений и облегчающих движение это:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) трудотерапия
 - 4) механотерапия

3. Нормализация механики дыхания, тренировка дыхательной мускулатуры, тренировка к перенесению гипоксии это:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) закаливающие процедуры
 - 4) дыхательная гимнастика

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

1. Что из перечисленного включает в себя гигиена питания?
 - 1) санацию и уход за ротовой полостью
 - 2) состояние освещенности рабочих и учебных помещений
 - 3) сочетание продуктов в пище
 - 4) уход за кожей

2. Дозированная ходьба по местности в гору называется:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) трудотерапия
 - 4) механотерапия

3. Проговаривание формул самовнушения называется:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) трудотерапия
 - 4) механотерапия

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.2)

1. Раскройте понятие «оздоровительная физическая культура».
2. Что является предметом исследования в ОФК?
3. Что является объектом воздействия ОФК?

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

1. Каковы программно-нормативные основы оздоровительной физической культуры?
2. Что является научной основой ОФК?
3. Какое место занимает ОФК среди научных дисциплин о человеке?
4. Раскройте биологическую функцию ОФК.

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

1. Раскройте социальную функцию ОФК.
2. Раскройте мотивационную функцию ОФК.
3. Каковы основные направления оздоровительной физической культуры.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.3)

1. Каковы методы самоконтроля:
 - 1) субъективные и объективные;
 - 2) инструментальные и визуальные;
 - 3) медикаментозные и терапевтические.
 - 4) метод профилей и метод индексов.
2. Перечислить основные методы исследования физического развития:
 - 1) соматоскопия и соматометрия;
 - 2) метод стандартов и метод корреляции;
 - 3) метод профилей и метод индексов.
 - 4) диспансеризация и самоконтроль;
3. Какими пробами оценивается состояние сердечно-сосудистой системы:
 - 1) проба Генче, проба Штанге;
 - 2) ортостатическая и клино-ортостатическая.
 - 3) проба Мартинэ, проба ГЦОЛИФКа.
 - 4) соматоскопия и соматометрия.

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

1. Какая разновидность гимнастики снижает действие неблагоприятных факторов умственного труда:
 - 1) ритмическая гимнастика;
 - 2) гигиеническая гимнастика;
 - 3) профилактическая гимнастика.
 - 4) утренняя гимнастика
2. Охарактеризуйте содержание физкультурминутки:
 - 1) упражнения в течении 1-2 мин;
 - 2) 5-7 упражнений в течении 5-7 мин;
 - 3) 1-2 упражнения в течении 20-30 мин.
 - 4) 2-3 упражнения в течении 10-50 мин.

3. Дайте характеристику средств и форм оздоровительной физической культуры.
4. Каковы физиологические механизмы воздействия средств ОФК на организм человека?

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

1. Что составляет содержание квалификационной характеристики специалиста по ОФК?
2. Какие принципы физической культуры общие с ОФК, какие специфические?
3. Какие научные дисциплины тесно связаны с деятельностью ОФК?

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)

1. Дозированный физический труд называется:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) трудотерапия
 - 4) дыхательная гимнастика
2. Каковы показатели ЧСС в покое у мужчин:
 - 1) 70-80 уд/мин;
 - 2) 65-75 уд/мин;
 - 3) 40-60 уд/мин.
 - 4) 80-100 уд/мин.
3. Какие величины артериального систолического давления считаются нормой:
 - 1) 60-80 мм.рт.ст.;
 - 2) 100-130 мм.рт.ст.;
 - 3) 140-150 мм.рт.ст.
 - 4) 70-90 мм.рт.ст.
4. Чему равен средний показатель частоты дыхания:
 - 1) 12-13 движений в минуту;
 - 2) 18-21 движения в минуту;
 - 3) 14-18 движений в минуту.
 - 4) 10-11 движений в минуту.

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

1. Физические упражнения, выполняемые в специальных приспособлениях, ограничивающих свободу движений и облегчающих движение это:
 - 1) терренкур
 - 2) аутогенная тренировка
 - 3) трудотерапия
 - 4) механотерапия

2. Нормализация механики дыхания, тренировка дыхательной мускулатуры, тренировка к перенесению гипоксии это:

- 1) терренкур
- 2) аутогенная тренировка
- 3) закаливающие процедуры
- 4) дыхательная гимнастика

3. Какие формы врачебного контроля существуют в вузе:

- 1) первичные и повторные обследования студентов;
- 2) диспансеризация и самоконтроль;
- 3) контроль за физическими нагрузками.
- 4) соматоскопия и соматометрия;

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

1. Что из перечисленного включает в себя гигиена питания?

- 1) санацию и уход за ротовой полостью
- 2) состояние освещенности рабочих и учебных помещений
- 3) сочетание продуктов в пище
- 4) уход за кожей

2. Дозированная ходьба по местности в гору называется:

- 1) терренкур
- 2) аутогенная тренировка
- 3) трудотерапия
- 4) механотерапия

3. Проговаривание формул самовнушения называется:

- 1) терренкур
- 2) аутогенная тренировка
- 3) трудотерапия
- 4) механотерапия

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.2)

1. В чем отличие и сходство понятий «средство» и «фактор»?

2. Каковы основные методы, применяемые в ОФК?

3. В чем заключаются особенности применения методов в разных медицинских группах?

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

1. Каковы критерии дозирования средств ОФК в специальных медицинских группах?

2. Каковы физиологические механизмы воздействия средств оздоровительной физической культуры?

3. Какова общая и моторная плотность занятия ОФК?

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

1. Назовите формы занятий в ОФК.
2. В чем состоят отличительные особенности структуры занятий ОФК от физической культуры?
3. Каковы причины особенностей структуры занятий ОФК?
4. Какие условия необходимы при занятиях ОФК?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.3)

1. Чем определяется общая и моторная плотность занятий ОФК?
2. Каковы требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии оздоровительными физическими упражнениями?
3. Каковы требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями?
4. В чем заключается характеристика занятий оздоровительной ходьбой, дозирование нагрузки?

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

1. В чем заключается характеристика занятий оздоровительным бегом, дозирование нагрузки?
2. Охарактеризуйте средства специально-оздоровительной направленности.
3. Какова характеристика и методические особенности оздоровительной тренировки в группах «здоровья»?

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

1. В чем заключается характеристика занятий оздоровительным плаванием, дозирование нагрузки?
2. В чем заключается характеристика занятий оздоровительной ходьбой на лыжах, дозирование нагрузки?
3. В чем заключается характеристика занятий оздоровительной ездой на велосипеде, дозирование нагрузки?

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-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)

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 физкультурно-оздоровительной деятельности?
4. Какие цели Вы ставили в своем научном исследовании?

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

1. На каких основных источниках вы основывали написания своей курсовой работы?
2. Какие задачи Вы ставили в своем научном исследовании?
3. 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-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1. Что вы хотели доказать в своей работе?
2. Что нового вы узнали в изучаемом вами дополнительном материале по сравнению с учебной литературой?
3. Что показалось вам интересным в той или иной работе, что конкретно вы использовали в своей курсовой работе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.2)

1. Какие выводы в своем исследовании вы сделали?
2. Какие предложения по своей теме исследования вы сделали?
3. Раскройте более подробно этапы исследования вашей работы.
4. Проводили ли Вы эксперименты в ходе Вашего исследования? Если «да», то какие?

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

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?

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

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?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.3)

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?

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

1. Какие функциональные тесты вы применяли в своей работе?

2. Какие методы и средства вы применяли в своей работе?
3. Как проходило структурирование доклада?

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

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