

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)**

**«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: 490301-01-23

Тула 2023 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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)**

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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)**

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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)**

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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)**

1. Велоэргометры: устройство, функции, возможности.
2. Трекеры: устройство, функции, возможности.
3. Методы регистрации спортивных характеристик.
4. Что такое стабильность?
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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2)**

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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3)**

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.