

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)**

**«Физиологические основы нормирования физических нагрузок»**

**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):**

Егоров В.Н., профессор каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Егоров', 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-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)**

1. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:

- а) частота сердечных сокращений
- б) максимальное потребление кислорода
- в) артериальное давление

2. Миотонометрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.

3. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:

- а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).
- б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.
- в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).

4. Хронаксиметрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата

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

1. К субъективным показателям определения доступных нагрузок и заданий относятся:

- а) сон, аппетит, самочувствие;
- б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
- в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

2. Функция двигательной активности, выражаемая в сумме движений, выполняемых человеком в повседневной жизни, является:

- а) побудительной;
- б) стимулирующей;
- в) тренирующей;
- г) моторной.

3. Первый раздел подготовительной части спортивной тренировки направлен на:

- а) подготовку суставов;
- б) аэробную подготовку;
- в) специальную подготовку.

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

1. Трудотерапия – это

- а) восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов;
- б) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

2. Терренкур это

- а) лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.
- б) специальная укладка конечностей в определенное корригирующее положение с помощью различных приспособлений;
- в) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

3. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:

- а) оздоровительный бег;
- б) плавание;
- в) оздоровительная ходьба.

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

1. В динамике адаптационных изменений у спортсменов в значительной мере тождественна состоянию его тренированности стадия:

- а) физиологического напряжения;
- б) адаптированности;
- в) дизадаптации;
- г) реадаптации.

2. Центральное регуляторное звено функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам, представлено:

- а) нейрогенными и гуморальными процессами;
- б) рецепторами и чувствительными нейронами;
- в) скелетными мышцами и кровью;
- г) органами дыхания и кровообращения.

3. Все резервные возможности организма А.С. Мозжухин предлагает разделить на две группы:

- а) структурные и биохимические;
- б) психологические и технические;
- в) физиологические и спортивные;
- г) социальные и биологические.

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

1. Устойчивое состояние в организме спортсмена, когда потребление кислорода соответствует кислородному запросу, называется:

- а) кажущимся;
- б) истинным;
- в) ложным;
- г) неустойчивым.

2. К косвенным критериям работоспособности относят:

- а) количественные показатели;
- б) биохимические показатели;
- в) качественные показатели;
- г) надежность и точность выполнения упражнения.

3. Всемирной организацией здравоохранения для оценки физической работоспособности рекомендована проба:

- а) Гарвардский степ-тест;
- б)  $PWC_{170}$ ;
- в) МПК;
- г) С.П. Летунова.

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

1. При работе максимальной мощности главным энергетическим резервом являются:

- а) запасы гликогена и глюкозы;
- б) анаэробные процессы;
- в) жиры и процессы глюконеогенеза;
- г) аэробные процессы.

2. При работе умеренной мощности резервами служат:

- а) запас АТФ и КрФ;
- б) анаэробный гликолиз;
- в) скорость ресинтеза АТФ;
- г) аэробные процессы.

3. К числу специфических предстартовых состояний относят:

- а) боевую готовность;
- б) предстартовую лихорадку;
- в) предстартовую апатию;
- г) реакции, отражающие особенности предстоящей работы.

4. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у недостаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершаться:

- а) снижением содержания лактата в крови;
- б) значительным повышением рН крови;
- в) появлением «мертвой точки»;
- г) повышением жизненной емкости легких

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

- 1. На основании результатов каких исследований определяют тип телосложения?
- 2. К занятиям какого типа относятся оздоровительный бег, плавание, гигиеническая гимнастика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прогулки, экскурсии, туризм и т.д.?
- 3. Какие рекомендуется использовать упражнения при параличах, парезах и тугоподвижности суставов?
- 4. К упражнениям какой интенсивности относятся движения, выполняемые средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе?

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

- 1. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и исключить всякого рода компенсаторные движения?
- 2. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?
- 3. Назовите основные требования и методы тестирования функционального состояния человека.

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

- 1. Как проводится тестирование энергетического и двигательного компонентов здоровья?
- 2. Как проводится тестирование темперамента, психического и нейродинамического компонентов здоровья?
- 3. Сколько различают типов исходных положений?

**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. Основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом:
  - а) частота сердечных сокращений
  - б) максимальное потребление кислорода
  - в) артериальное давление
- 2. Миотонометрия это:
  - а) метод определения тонуса мышц.

- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата.

3. Устойчивость к длительному концентрированному вниманию формируется при занятиях:

- а) спортивными и подвижными играми (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).
- б) видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука.
- в) видами единоборств (бокс, различными видами борьбы, фехтование).

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

1. К объективным показателям определения доступных нагрузок и заданий являются:

- а) сон, аппетит, самочувствие;
- б) артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограмма;
- в) динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

2. Назовите общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.

3. Продолжите фразу:

Подготовительно-стимулирующие формы занятий должны применяться .....  
или только в ..... ..

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

1. Перечислите наиболее профессионально значимые качества и свойства организма (по В.С. Фомину).

2. Назовите рекомендуемую длительность занятий при щадящем режиме двигательной активности.

3. Хронаксиметрия это:

- а) метод определения тонуса мышц.
- б) метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы.
- в) метод исследования нервной системы, анализаторов, двигательного аппарата

4. Самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья:

- а) оздоровительный бег;
- б) плавание;
- в) оздоровительная ходьба.

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

1. В динамике адаптационных изменений у спортсменов в значительной мере тождественна состоянию его тренированности стадия:

- а) физиологического напряжения;
- б) адаптированности;
- в) дизадаптации;

г) реадaptации.

2. Центральное регуляторное звено функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам, представлено:

- а) нейрогенными и гуморальными процессами;
- б) рецепторами и чувствительными нейронами;
- в) скелетными мышцами и кровью;
- г) органами дыхания и кровообращения.

3. Все резервные возможности организма А.С. Мозжухин предлагает разделить на две группы:

- а) структурные и биохимические;
- б) психологические и технические;
- в) физиологические и спортивные;
- г) социальные и биологические.

4. К числу специфических предстартовых состояний относят:

- а) боевую готовность;
- б) предстартовую лихорадку;
- в) предстартовую апатию;
- г) реакции, отражающие особенности предстоящей работы.

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

1. Первым признаком возникновения утомления при физической работе является нарушение:

- а) координации движений;
- б) вегетативных функций;
- в) автоматичности рабочих движений;
- г) производительности работы.

2. При выполнении циклической работы максимальной мощности основной причиной снижения работоспособности и развития утомления является:

- а) уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС;
- б) угнетение деятельности нервных центров и изменение внутренней среды;
- в) дискоординация моторных и вегетативных функций;
- г) развитие охранительного торможения в ЦНС и истощение энергоресурсов.

3. Основной причиной снижения работоспособности и развития утомления при выполнении циклической работы большой мощности является :

- а) уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС;
- б) угнетение деятельности нервных центров и изменение внутренней среды;
- в) дискоординация моторных и вегетативных функций;
- г) развитие охранительного торможения в ЦНС и истощение энергоресурсов.

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

1. Патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна, болями – это:

- а) хроническое утомление;



- б) скрытое утомление;
- в) переутомление;
- г) болезнь.

2. Неодновременное протекание различных восстановительных процессов, обеспечивающее наиболее оптимальную деятельность целостного организма, лежит в основе физиологической закономерности восстановления:

- а) фазности;
- б) гетерохронности;
- в) избирательности;
- г) неравномерности.

3. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у недостаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершаться:

- а) снижением содержания лактата в крови;
- б) значительным повышением рН крови;
- в) появлением «мертвой точки»;
- г) повышением жизненной емкости легких.

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

1. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и выключить всякого рода компенсаторные движения?

2. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?

3. Назовите основные требования и методы тестирования функционального состояния человека.

4. Как проводится тестирование энергетического и двигательного компонентов здоровья?

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

1. Какие методологические подходы к нормированию тренировочных нагрузок Вам известны?

2. В чем особенность физиолого-педагогического нормирования физических нагрузок для школьников?

3. В чем заключается физиолого-педагогическое нормирование нагрузок в годичном цикле спортивной тренировки?

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

1. В чем особенность физиолого-педагогического нормирования физических нагрузок для студентов?

2. Назовите физиологические основы повышения уровня здоровья.

3. Как проводится тестирование темперамента, психического и нейродинамического компонентов здоровья?

#### **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 оздоровительно-реабилитационных технологиях?
4. Какие цели Вы ставили в своем научном исследовании?

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

1. Что вы хотели доказать в своей работе?
2. Что нового вы узнали в изучаемом вами дополнительном материале по сравнению с учебной литературой?
3. На каких основных источниках вы основывали написания своей курсовой работы?

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

1. Что показалось вам интересным в той или иной работе, что конкретно вы использовали в своей курсовой работе?
2. С кем из авторов вы согласны по ряду и дискуссионных вопросов, а с кем - нет?
3. Какие задачи Вы ставили в своем научном исследовании?

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

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?
4. Какие выводы в своем исследовании вы сделали?

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

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-12 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-12.2)**

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

**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 планирование различных форм занятия?

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

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

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

1. Как Вы проводили обобщение и анализ фактического материала?
2. Как проходило структурирование доклада?
3. Какие функциональные тесты вы применяли в своей работе?