

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)**

**«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

**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.



## **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. Учение П. Иванова – это:
  - а) ересь
  - б) метод врачевания
  - в) оздоровительная система
2. Чакры – это:
  - а) акупунктурные точки
  - б) области накопления и переработки биологической энергии
  - в) ядра энергетических тел человека
3. П. Иванов в своих 12 правилах предлагал:
  - а) бегать по утрам
  - б) не плевать вокруг себя
  - в) питаться только растительной пищей
4. Йога-мудра:
  - а) направление йоги
  - б) титул главного йога
  - в) упражнение йоги
  - г) учение, позволяющее получить духовное озарение

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

1. Согласно древнеиндийскому учению самой плотной материей тела человека является тело:
  - а) ментальное
  - б) эфирное (праническое, или энергетическое)
  - в) астральное (эмоциональное)
  - г) физическое
2. При контрастном душе:

- а) голову мочить не следует
- б) завершать следует горячей водой
- в) начинать следует с теплой воды
- г) следует избегать значительных перепадов температуры

3. Для тех, кто занимается бодибилдингом, рекомендуется:

- а) отказаться от приема жидкости
- б) периодически голодать
- в) питаться не менее 6 раз в день
- г) 3-х разовое питание

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

1. Система гимнастических упражнений с тяжестями, направленная на гармоничное развитие мускулатуры:

- а) бодибилдинг
- б) пилатес
- в) фитнес
- г) шейпинг

2. Одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие, оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп:

- а) бодибилдинг
- б) атлетическая гимнастика
- в) шейпинг
- г) калланетика

3. Динамичный вид йоги, напоминающий аэробику, в котором упражнения выполняются в очень быстром темпе. Серия поз всегда повторяется в одной и той же последовательности в определенном дыхательном ритме:

- а) Хатха йога
- б) Аштанга-йога
- в) Силовая йога (power yoga)
- г) Бикрам йога

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

1. Влияние стретчинга на организм связано с:

- а) расслабляющим действием на мышцы и снятием различных болей, вызванных стрессами и напряжением
- б) достижением определенной формы фигуры за счет специальных комплексных упражнений
- в) работой над своим телом, дыханием, мышлением, сознанием

2. Асаны, воздействующие на максимальное количество органов, желез и клеток организма, относятся к позам:

- а) стоя и баланса
- б) лодочным
- в) перевернутым

3. Общие задачи занятий по оздоровительной аэробике:

- а) развитие силы мышц и гибкости
- б) развитие выносливости и снижение жировой прослойки
- в) развитие силы, гибкости, выносливости, снижение жировой прослойки, снятие стресса, улучшение координации

4. Назовите вид физкультурно-спортивной деятельности, основанный на центрированной тренировке тела, при котором нагрузка направлена, прежде всего, на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки:

- а) стретчинг
- б) пилатес
- в) фитнес
- г) йога

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

1. Система оздоровления, включающая в себя метод капилляротерапии, относится к системе:

- а) естественного оздоровления Г. Шаталовой
- б) Норбекова
- в) Аюрведа
- г) Ниши

2. Аэробика, в большей мере, направлена на:

- а) общее оздоровление организма и поднятие мышечного тонуса
- б) коррекцию фигуры через различного рода нагрузки на мышцы
- в) строго направленная коррекция фигуры, т.е. коррекция тех зон, которые в этом нуждаются.

3. Система оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, индивидуально воздействующие на отдельные части тела и функции организма, отличающаяся методикой, основанной на индивидуализации занятий, посредством компьютерных программ и ежемесячных контрольных тестов, ставящая целью коррекцию состава тела, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении называется:

- а) стретчинг
- б) пилатес
- в) калланетика
- г) шейпинг

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

1. Интегральная система восприятия информации об окружающем мире называется:

- а) информационная
- б) защитно-компенсаторная
- в) наследственная
- г) регуляторно-координирующая

2. Интегральная система, осуществляющая взаимодействие высшей корковой регуляции с органами-исполнителями (нейрогуморальной, кардиореспираторной, пищеварительной, мочеполовой и другими системами) и их обратную связь называется:

- а) информационная
- б) защитно-компенсаторная
- в) наследственная
- г) регуляторно-координирующая

3. Разновидность аэробики, характеризующаяся использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях; использовать платформу для выполнения упражнений, направленных на воспитание силы и силовой выносливости, укрепление мышц пояса верхних конечностей, брюшного пресса и спины называется:

- а) слайд-аэробика
- б) ризист-Абол
- в) степ-аэробика
- г) танцевальная аэробика

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

1. Профилактика, ориентированная на популяцию здоровых детей и взрослых, задачей которой является улучшение состояния здоровья всех людей в популяции на протяжении всего жизненного цикла, называется:

- а) профилактика 3 уровня
- б) профилактика 2 уровня
- в) профилактика 1 уровня

2. Биохимические показатели индивидуального здоровья отображают:

- а) уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
- б) показатели биологических жидкостей и тканей
- в) отсутствие признаков болезни
- г) уровень физического развития, тип конституции

3. Социально-духовные показатели индивидуального здоровья отображают:

- а) эмоционально-волевою, мыслительную, интеллектуальную сферы: доминантность полушария, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
- б) целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний, степень признания и т.п.
- в) отсутствие признаков болезни
- г) уровень физического развития, тип конституции

4. Способность организма как биосистемы к саморегулированию основана на:

- а) регенерацией и наличием множественных параллельных регуляторных влияний в организме на всех уровнях его организации
- б) взаимонаправленности информационных потоков между элементами
- в) постоянном взаимообмене организма с окружающей средой веществом, энергией и информацией

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

1. К проявлениям самоорганизации не относится способность к:

- а) самообновлению
- б) к саморегулированию
- в) самовосстановлению
- г) саморазвитию

2. Способ оценки состояния организма, предложенный К.Бутейко, основан на:

- а) измерении величины покрытого расстояния с сохранением максимальной величины МПК
- б) определении максимально возможной для человека задержки (паузы) дыхания на выдохе
- в) методе трех шкал: физической, психической и социальной удовлетворенности человека
- г) определении соматического здоровья

3. Исключите параметр, не применяемый для вычисления индекса функциональных изменений:

- а) частота пульса
- б) артериальное давление
- в) возраст
- г) пол.

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

1. Состояние человека с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем называется:

- а) функциональным состоянием
- б) состоянием тренированности
- в) психическим состоянием
- г) устойчивым состоянием

2. Факторы, ориентирующие каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья и устанавливающие ответственность личности за свое здоровье, являются:

- а) личностными
- б) культурологическими
- в) социально-экономическими
- г) правовыми

3. Факторы, обеспечивающие формирование жизненного приоритета здоровья, воспитание мотивации на здоровый образ жизни и обучение методам, средствам и способам достижения здоровья, а также умению вести пропагандистскую работу в этом направлении, являются:

- а) личностными
- б) культурологическими
- в) образовательно-воспитательными
- г) правовыми

### **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. Как переводится слово «cultura» с латинского языка на русский?
2. Что означает понятие «культура»?
3. Что такое физическая культура?
4. Что устанавливает Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

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

1. Какие критерии здоровья являются основными?
2. Какие компоненты включает в себя образ жизни?
3. Что такое технология (в широком смысле)?

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

1. Что такое здоровье человека (определение ВОЗ)?
2. Что такое физкультурно-оздоровительная технология?
3. Что такое физические упражнения?

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

1. Какие задачи решаются при освоении курса «Физкультурно-оздоровительные технологии» в рамках бакалавриата?
2. К какой группе педагогических средств относится варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями?
3. Что понимается под методическими принципами?

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

1. Какой методический принцип предполагает определение посильного упражнения, задания, а также оптимальных условий для их реализации?
2. Какое влияние или действие оказывают физические упражнения на организм человека, если оно проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров?
3. Что представляет собой метод строго регламентированного упражнения?

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

1. Какой признак лежит в распределении физических упражнений на динамические (изотонические) и статические (изометрические)?
2. На какие группы условно делятся медико-биологические средства?



3. К какой группе психологических средств относится психорегулирующая тренировка?
4. Что представляет собой метод физического воспитания?

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

1. Какая система упражнений, предполагает использование предмета формой напоминающего половину резинового мяча (полусферу)?
2. Какая система включается в себя упражнения на силу и выносливость, в основном аэробные упражнения, гимнастики (с массой собственного тела) и тяжёлой атлетики?
3. Как называется система упражнений, включающая хореографическую гимнастику на воде, во время которой не требуется применять какие-либо спортивные принадлежности?
4. Какой вид фитнеса объединяет традиционные движения с обычной скакалкой и хореографию под музыку?

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

1. Какой вид фитнеса предполагает использование круглых батутов, оснащенных ручками?
2. Какие различают виды контроля за физическим состоянием человека?
3. Что такое педагогический контроль?

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

1. В каком виде фитнеса практикуются прыжки в специальных пружинящих ботинках?
2. Что является основой при планировании физических нагрузок?
3. Какие выделяют разновидности физического состояния при планировании нагрузок?

**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.