

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)**

«Физическая культура и спорт»

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

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Архипова С.А., заведующая каф. ФОТ, доцент, 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 УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)

1. Выбрать правильное определение:

- а) Физическая культура — это совокупность знаний и форм общественного сознания, сформировавшаяся за весь период существования человеческой цивилизации;
- б) Физическая культура — это творческая деятельность человечества, находящаяся в тесной взаимосвязи с историей общества, а также единство этой деятельности и ее результатов, выражающейся в совершенствовании двигательных способностей человека;
- в) Физическая культура — это совокупность материальных ценностей, связанная с созданием средств производства, предметов, материальных благ, необходимых для совершенствования физических возможностей человека.

2. Спорт (в широком понимании) – это:

- а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере деятельности человека;
- б) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

3. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховка.

4. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

- а) физические;
- б) наглядные;
- в) дидактические;

г) специальные.

5. К какой группе методов относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?

- а) к наглядным;
- б) к вербальным;
- в) к практическим;
- г) к дидактическим.

6. Каким этапом обучения движениям является их углубленное разучивание?

- а) первым;
- б) вторым;
- в) третьим;
- г) все ответы верны.

7. Выберите из предложенных вариантов определение понятия «физическое развитие»:

- а) процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств;
- б) соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы;
- в) совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений.

8. Недельный объем двигательной активности для студентов ВУЗов составляет:

- а) 6—10 ч;
- б) 10—14 ч;
- в) 14—21 ч;
- г) 21—28 ч.

9. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховка.

10. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры – это:

- а) социально-биологические основы физической культуры;
- б) научно-методические основы физической культуры;
- в) идеологические основы физической культуры;
- г) правовые основы физической культуры.

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

1. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;

- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

2. Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:

- а) оптимальный двигательный режим;
- б) лечебная физическая культура;
- в) рациональный режим жизни;
- г) отсутствие вредных привычек.

3. По степени тяжести различают физический труд:

- а) легкий;
- б) умеренный;
- в) низкий;
- г) большой.

4. Здоровье в большей степени зависит от:

- а) наследственности;
- б) экологии;
- в) работы национальной системы здравоохранения;
- г) образа жизни.

5. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенствования.

6. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) запасом надежности, эффективности и экономичности работы систем организма;
- б) уровнем развития систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- в) высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;
- г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

7. Выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники – это:

- а) двигательное действие;
- б) двигательный навык;
- в) основной навык;
- г) двигательное умение.

8. Научная дисциплина, изучающая средства, методы, формы организаций занятий физическими упражнениями, закономерности физического совершенствования человека называется:

- а) история физической культуры и спорта;
- б) гигиена физического воспитания и спорта;
- в) психология физического воспитания и спорта;
- г) теория и методика физической культуры и спорта.

9. Процесс воспитания физических качеств – это:

- а) физическое образование;

- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

10. Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности, называется:

- а) адаптивная физическая культура;
- б) базовая физическая культура;
- в) гигиеническая физическая культура;
- г) лечебно-реабилитационная физическая культура.

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

1. Методы, которые допускают относительно свободный выбор действий обучаемыми для решения поставленной задачи, называются методом:

- а) строго регламентированного упражнения;
- б) частично регламентированного упражнения;
- в) игровым;
- г) соревновательным.

2. Метод, имеющий в всегда процессе обучения сюжетное содержание, называется методом:

- а) строго регламентированного упражнения;
- б) частично регламентированного упражнения;
- в) игровым;
- г) соревновательным.

3. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:

- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) спортивной формой;
- в) общей выносливостью;
- г) подготовленностью.

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений «на гибкость»;
- в) силовых упражнений;
- г) упражнений «на выносливость».

6. Средствами развития скоростных способностей являются:

- а) упражнения на растягивание;
- б) упражнениями с повышенным сопротивлением;

- в) продолжительные циклические упражнения;
- г) упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

7. Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется:

- а) адаптация;
- б) онтогенез;
- в) гомеостаз;
- г) теплообмен.

8. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это

- а) восстановление;
- б) пассивный отдых;
- в) активный отдых;
- г) реабилитация.

9. Функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости – это:

- а) утомление;
- б) срыв адаптации;
- в) переутомление;
- г) перенапряжение.

10. Длительное снижение двигательной активности организма называется:

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;
- в) атрофия;
- г) гипоксия.

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

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

1. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховка.

2. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

- а) физические;
- б) наглядные;
- в) дидактические;
- г) специальные.

3. К какой группе методов относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?

- а) к наглядным;
- б) к вербальным;
- в) к практическим;
- г) к дидактическим.

4. Каким этапом обучения движениям является их углубленное разучивание?

- а) первым;
- б) вторым;
- в) третьим;
- г) все ответы верны.

5. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховка.

6. Основное средство физического воспитания – это:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) двигательная активность.

7. Здоровье в большей степени зависит от:

- а) наследственности;
- б) экологии;
- в) работы национальной системы здравоохранения;
- г) образа жизни.

8. Теоретические основы активного отдыха разработаны и обоснованы:

- а) И.П. Павловым;
- б) И.М. Сеченовым;
- в) П.Ф. Лесгафтом;
- г) А.Н. Крестовниковым.

9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

10. Автор концепции сбалансированного питания:

- а) А.А.Покровский;
- б) А.А. Тутельян;
- в) А.М. Уголев;
- г) Г.П. Малахов.

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

1. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
 - а) обеспечения полноценного физического развития;
 - б) совершенствования телосложения;
 - в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
 - г) формирования двигательных умений и навыков.
2. Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:
 - а) оптимальный двигательный режим;
 - б) лечебная физическая культура;
 - в) рациональный режим жизни;
 - г) отсутствие вредных привычек.
3. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
 - а) физического развития;
 - б) физического воспитания;
 - в) физической культуры;
 - г) физического совершенствования.
4. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - а) запасом надежности, эффективности и экономичности работы систем организма;
 - б) уровнем развития систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
 - в) высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;
 - г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.
5. Выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники – это:
 - а) двигательное действие;
 - б) двигательный навык;
 - в) основной навык;
 - г) двигательное умение.
6. Организация режима дня и быта, личная гигиена, рациональное питание, медикаментозные препараты, витамины – это средства восстановления...
 - а) медико-биологические;
 - б) педагогические;
 - в) психологические;
 - г) социологические.
7. Наиболее доступная форма физической нагрузки, при которой работает большинство мышц, связок и суставов:
 - а) ходьба;
 - б) плавание;
 - в) ходьба и бег на лыжах;
 - г) езда на велосипеде.
8. Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90—100%) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на:
 - а) выносливость;
 - б) гибкость;

- в) силу;
- г) быстроту.

9. Общим требованием к структуре, содержанию и нормированию нагрузок основной части развивающих занятий оздоровительными физическими упражнениями является:

- а) повышение работоспособности, функционального уровня адаптивных физиологических систем;
- б) подготовка суставов к предстоящей деятельности;
- в) создание условий для переключения на другую деятельность;
- г) обеспечение должного тренирующего эффект для достижения и сохранения соответствия уровня двигательных качеств возрастнo-половому нормативу.

10. Исключите форму организации занятий, не относящуюся к ППФП:

- а) производственная гимнастика;
- б) тренировка в группе здоровья;
- в) спортивно-тренировочные уроки по профессионально-прикладным видам спорта;
- г) физкультпаузы, физкультминутки.

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

1. Методы, которые допускают относительно свободный выбор действий обучаемыми для решения поставленной задачи, называются методом:

- а) строго регламентированного упражнения;
- б) частично регламентированного упражнения;
- в) игровым;
- г) соревновательным.

2. Метод, имеющий в всегда процессе обучения сюжетное содержание, называется методом:

- а) строго регламентированного упражнения;
- б) частично регламентированного упражнения;
- в) игровым;
- г) соревновательным.

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений «на гибкость»;
- в) силовых упражнений;
- г) упражнений «на выносливость».

4. Функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости – это:

- а) утомление;
- б) срыв адаптации;
- в) переутомление;
- г) перенапряжение.

5. Длительное снижение двигательной активности организма называется:

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;

- в) атрофия;
- г) гипоксия.

6. Вариант кратности оздоровительных занятий «три раза в неделю по 60 мин каждый» дает тренирующий эффект по отношению к варианту «четыре раза по 45 мин в неделю»:

- а) больший;
- б) равный;
- в) меньший.

7. Норма частоты сердечных сокращений у взрослого здорового человека в покое:

- а) 50-55 уд/мин;
- б) 60-89 уд/мин;
- в) 30-35 уд/мин;
- г) 90-100 уд/мин.

8. Направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развития профессионально важных способностей (в т.ч. для военной службы), называется:

- а) базовая физическая культура;
- б) рекреативная физическая культура;
- в) профессионально-прикладная физическая культура;
- г) адаптивная физическая культура.

9. Урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка относятся к форме оздоровительных физических упражнений:

- а) подготовительно-стимулирующей;
- б) развивающей;
- в) восстановительной.

10. Недельный объем двигательной активности для студентов ВУЗов составляет:

- а) 6—10 ч;
- б) 10—14 ч;
- в) 14—21 ч;
- г) 21—28 ч.

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.