

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.06.2026 08:43:18
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b83223d



МИНОБРНАУКИ России			
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Факультет индустрии спорта и туризма			
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08			
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03			
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 1 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии спорта и туризма

Присваиваемая квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 2 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,
направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма,
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
«Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека»,
2026 год набора, форма обучения: заочная**

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено «25» февраля 2026 г А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета
индустрии спорта и туризма

Протокол заседания от «27» января 2026 г. № 01.

Председатель Ученого совета факультета
индустрии спорта и туризма

согласовано

С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания от «26» января 2026 г. № 05.

Заведующий кафедрой


согласовано

В.Д. Иванов

Автор (составитель)

В.Д. Иванов

**Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по
дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022
г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».**

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 3 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) **Менеджмент индустрии спорта и туризма**

Дисциплина **Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека**

Семестр(ы) изучения: 3

Форма (ы) промежуточной аттестации: экзамен – 3, курсовая работа – 3.

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека» направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-8. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1. Демонстрирует знание целевых показателей развития массовой физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма и краеведения. ОПК-8.2. Осуществляет мониторинг показателей деятельности физкультурно-спортивной организации, медико-биологического и педагогического контроля, реализации физкультурно-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной программ. ОПК-8.3. Демонстрирует способности проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреативно-	Знать: целевые показатели развития массовой физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма и краеведения. Уметь: проводить мониторинг показателей деятельности физкультурно-спортивной организации, медико-биологического и педагогического контроля, реализации физкультурно-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной программ. Владеть: методами и средствами проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреативно-оздоровительных и туристско-



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 5 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.	оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Демонстрирует знание методов измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. ОПК-9.2. Демонстрирует умение интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам. ОПК-9.3. Демонстрирует способности проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.	Знать: методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. Уметь: интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам. Владеть: методами и способами проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
ОПК-8. Способен осуществлять	Знать: целевые показатели развития массовой	Тема 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах	6		Собеседование, письменная



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 6 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма и краеведения. Уметь: проводить мониторинг показателей деятельности физкультурно-спортивной организации, медико-биологического и педагогического контроля, реализации физкультурно-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной программ. Владеть: методами и средствами проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреативно-оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.	деятельности Тема 2. Организация систематического мониторинга физического состояния Тема 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга Тема 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Тема 5. Мониторинг состояния здоровья населения Тема 6. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. Тема 7. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. Тема 8. Здоровый образ жизни			работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену
ОПК-9. Способен осуществлять	Знать: методы измерения и оценки морфо-	Тема 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах	6		Собеседование, письменная



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. Уметь: интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам. Владеть: методами и способами проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.	деятельности Тема 2. Организация систематического мониторинга физического состояния Тема 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга Тема 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Тема 5. Мониторинг состояния здоровья населения Тема 6. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. Тема 7. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. Тема 8. Здоровый образ жизни		работа (реферат), прохождение тестирования, темы курсовых работ, вопросы к экзамену
---	--	--	--	---



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____


3.2 Содержание оценочных средств

Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

- 1 Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
- 2 Принципы мониторинга.
- 3 Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
- 4 Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
- 5 Соматометрические методы оценки физического развития.
- 6 Соматоскопия: определение, примеры.
- 7 Физиометрия как метод оценки физического развития.
- 8 Физические качества и способности человека, общая характеристика.
9. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.
10. Средства и методы, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика.
11. Закономерности развития физических качеств и способностей.
12. Методы оценки развития физических качеств.
13. Понятие функционального состояния, классы функциональных состояний.
14. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
15. Индексы, позволяющие оценить уровень пропорциональности телосложения.
16. Индексы, позволяющие оценить весо-ростовые параметры человека.
- 17 Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
- 18 Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
- 19 Морфогенетические основы индивидуальных различий. Понятие об общей и частных конституциях (тип телосложения, классификации морфотипов).
20. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.
21. Методика оценки уровня биологической зрелости и скорости протекания процессов биологического созревания в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
23. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.
24. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.
25. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон)
- 26 Обзор существующих методик оценки психологического состояния при занятиях физической культурой и спортом.
- 27 Технология составления первичных и сводных протоколов исследования уровня физического развития и физической подготовленности. Методы обработки данных. Графическое отображение полученных результатов. Интерпретация полученных результатов.
- 28 Обзор существующих методик оценки психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом.
29. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
30. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).

Темы индивидуальных заданий

1. Функциональное состояние кардио-респираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 2 Функциональные характеристики и особенности мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратурный комплекс и т.д.).

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 9 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
6. Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Функциональные пробы.
7. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
8. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
9. Особенности уровня развития показателей кардио-респираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
10. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
12. Центры систематического мониторинга спортсменов.
13. Спортивная метрология.
14. Функциональные пробы и двигательные тесты общероссийской системы мониторинга в спорте.
15. Измерения и двигательные тесты для учащихся школ.
16. Определение физической работоспособности.
17. Оценка осанки. Определение истинного сколиоза.
18. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.
19. Мониторинг состояния здоровья населения.
20. Экспресс-тесты в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
21. Скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Определение типа соматической конституции по Бунаку.
23. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного.
24. Определение типа соматической конституции по Черноуцкому.
25. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей.
26. Экспресс-оценка уровня физического развития.
27. Оценка гармоничности физического развития.
28. Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко.
29. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щедриной.
30. Оценка соматического здоровья.
31. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни.
32. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий.
33. Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга.
34. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели.
35. Физическая культура и активный двигательный режим как основа физического здоровья.

Тестовый контроль усвоения материала

1 Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме:

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

2. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- а) норматонический
 - б) гипотонический
 - в) гипертонический
 - г) ступенчатый
- д) дистонический
3. PWC170 (W170) означает:
- а) работу при нагрузке на велоэргометре
 - б) работу при нагрузке на ступеньке
 - в) работу, выполненную за 170 секунд
 - г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту
 - д) мощность нагрузки на велоэргометре
4. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся:
- а) частота сердечных сокращений до нагрузки
 - б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин
 - в) мощность первой нагрузки в кгм/мин
 - г) мощность второй нагрузки в кгм/мин
5. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение:
- а) тренированности и психологической устойчивости
 - б) функционального состояния кардиореспираторной системы
 - в) аэробной производительности организма
 - г) общей физической работоспособности
- б.
- Клиническими критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются:
- а) достижение максимально допустимой частоты сердечных сокращений
 - б) приступ стенокардии
 - в) падение систолического артериального давления или повышение АД более 200/120 мм рт.ст.
 - г) выраженная одышка
 - д) все перечисленное
7. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является:
- а) 120 в/мин
 - б) 140 в/мин
 - в) 150 в/мин
 - г) 170 в/мин
 - д) 200 в/мин
8. Мощность нагрузки при степ-эргометрии зависит от всего перечисленного, кроме:
- а) веса тела
 - б) высоты ступеньки
 - в) роста и жизненной емкости легких
 - г) количества восхождений в минуту
9. Оценка пробы Штанге у спортсменов проводится после нагрузки:
- а) через 20 с
 - б) через 30 с
 - в) через 60 с
 - г) через 100 с
 - д) через 120 с
10. Оценка пробы Генчи у здоровых людей производится после нагрузки:
- а) через 15 с
 - б) через 10 с



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- в) через 15 с
г) через 20 с
д) через 30 с
11. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет:
- а) до 2 мин
б) до 3 мин
в) до 4 мин
г) до 5 мин
д) до 7 мин
12. Функциональная проба 3-минутный бег на месте выполняется в темпе:
- а) 60 шагов в минуту
б) 100 шагов в минуту
в) 150 шагов в минуту
г) 180 шагов в минуту
д) 210 шагов в минуту
13. ЭКГ-критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются все перечисленные, кроме:
- а) снижения сегмента ST
б) частой экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии
в) атриовентрикулярной или внутрижелудочковой блокады
г) резкого падения вольтажа зубцов R
д) выраженного учащения пульса
14. Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет:
- а) 55 балл
б) 65 балл
в) 75 балл
г) 85 балл
д) 90 балл
15. Нагрузка с повторением для легкоатлетов при беге на средние дистанции составляет:
- а) 100 м
б) 200-400 м
в) 60 м
г) 1000-3000 м
16. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся:
- а) испытания с повторными специфическими нагрузками
б) дополнительные нагрузки
в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
г) велоэргометрия
д) правильно б) и в)
17. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме:
- а) пневмотонометрии
б) пневмотахометрии
в) оксигеметрии
г) пневмографии
18. Методом спирометрии можно определить:
- а) дыхательный объем
б) резервный объем вдоха
в) резервный объем выдоха
г) остаточный объем легких



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- д) все перечисленное
19. Методом спирографии можно определить:
- а) жизненную емкость легких
 - б) максимальную вентиляцию легких
 - в) дыхательный объем
 - г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное
20. Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются:
- а) неспецифические пробы
 - б) специфические пробы
 - в) фармакологические пробы
 - г) правильно а) и б)
21. Наиболее рациональным типом реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой является:
- а) нормотоническая
 - б) дистоническая
 - в) гипертоническая
 - г) астеническая
 - д) со ступенчатым подъемом артериального давления
22. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты:
- а) проба Штанге и Генчи
 - б) проба Руфье
 - в) проба Серкина
 - г) проба Мартине
23. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме:
- а) пробы Руфье
 - б) пробы Мастера
 - в) пробы Мартине
 - г) пробы Генчи
 - д) пробы с 15 с бегом
24. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены:
- а) тренирующиеся на скорость
 - б) тренирующиеся на силу
 - в) тренирующиеся на выносливость
 - г) гимнасты
 - д) шахматисты
25. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет:
- а) 24-29 ударов в минуту
 - б) 29-34 ударов в минуту
 - в) 35-40 ударов в минуту
 - г) 41-45 ударов в минуту
 - д) 46-50 ударов в минуту
26.
Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ:
- а) тест Купера
 - б) ортостатическая проба
 - в) субмаксимальный тест PWC170
 - г) проба Мартине



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 13 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- д) Гарвардский степ-тест
27. Ведущим показателем функционального состояния организма является:
- а) сила
 - б) выносливость
 - в) гибкость
 - г) общая физическая работоспособность
 - д) ловкость
28. На тренированность спортсмена в покое указывает:
- а) снижение частоты сердечных сокращений в покое
 - б) повышение артериального давления
 - в) понижение артериального давления
 - г) тахикардия
 - д) уменьшение СДД
29. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме:
- а) синусовой тахикардии
 - б) синусовой брадикардии
 - в) снижения высоты зубца Р
 - г) высокого вольтажа зубцов R и T
 - д) постепенного удлинения интервала P-Q
30. Основными признаками гипертрофии левого желудочка являются:
- а) отклонение электрической оси сердца влево
 - б) постепенное замедление внутрижелудочковой проводимости
 - в) нарастание увеличения амплитуды зубцов R в стандартных, левых грудных и усиленных отведениях
 - г) $RV5 > RV4$. T и сегмент S-T в отведениях I-м стандартном, aVL, V4-6 постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии
 - д) все перечисленное
31. При велоэргометрии частота вращения педалей поддерживается на уровне:
- а) 40-50 оборотов в минуту
 - б) 50-60 оборотов в минуту
 - в) 60-70 оборотов в минуту
 - г) 70-80 оборотов в минуту
 - д) 80-90 оборотов в минуту
32. К методам исследования функционального состояния центральной нервной системы относятся все перечисленные, за исключением:
- а) полидинамометрии
 - б) электроэнцефалографии
 - в) реоэнцефалографии
 - г) эхоэнцефалографии
 - д) омегаметрии
33. К методам определения электрической активности мышц относятся:
- а) миотонусометрия
 - б) динамометрия
 - в) миография
 - г) электроэнцефалография
34. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины используются:
- а) пробы с физической нагрузкой
 - б) пробы с изменением положения тела в пространстве
 - в) пробы с задержкой дыхания
 - г) фармакологические пробы
 - д) все перечисленное
35. К особенностям ЭКГ у детей относятся все перечисленное, кроме:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 14 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- а) синусовой тахикардии
б) синусовой брадикардии
в) высокого зубца Р
г) глубокого зубца Q
д) укорочения продолжительности зубца Р, комплекса QRS и интервала Р-Q
36. К основным параметрам формулы PWC при велоэргометрии относятся все перечисленные, кроме:
а) мощности первой физической нагрузки
б) мощности второй нагрузки
в) пульса при первой нагрузке
г) пульса при второй нагрузке
д) пульса в покое
37. Различают все перечисленные типы реакций артериального давления на физическую нагрузку, кроме
а) нормотонической
б) астенической (гипотонической)
в) гипертонической
г) дистонической
д) атонической
38. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме:
а) второй половины подготовительного периода
б) конца соревновательного периода
в) предсоревновательного периода
г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов признаков перенапряжения
39. К основным этиологическим факторам, принимающим участие в нарушении параметров кислотно-основного состояния крови, относятся:
а) дыхательный
б) метаболический
в) гликолитический
г) белковый
д) правильно а) и б)
40. Возможный характер изменений внутренней среды организма при интенсивных физических нагрузках:
а) дыхательный алкалоз
б) метаболический ацидоз
в) метаболический алкалоз
г) дыхательный ацидоз
д) правильно б) и г)
41. Признаками перегрузки спортсмена с позиции биохимических показателей являются все перечисленные, кроме:
а) гиперкалиемии
б) повышенной активности ферментов крови
в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН
г) появления в моче белка и кислых мукополисахаридов
д) снижения естественного иммунитета
42. Мощность нагрузки при тестировании работоспособности на тредбане (тредмиле) дозируется путем изменения:
а) скорости движения дорожки
б) угла наклона дорожки
в) количества шагов в минуту
г) силы торможения дорожки



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 15 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

д) правильно а) и б)

43. Первая ступень скорости бега на тредбане при определении PWC_{su} спортсменов массовых разрядов составляет:

- а) 1-2 км/ч
- б) 5 км/ч
- в) 10 км/ч
- г) 15 км/ч

44. Первоначальный наклон дорожки тредбана при исследованиях PWC_{su} спортсменов массовых разрядов составляет:


- а) 1%
- б) 2.5%
- в) 5%
- г) 7.5%

45. Для определения PWC на тредбане при беге с постоянной скоростью 10 км/ч наклон дорожки увеличивается на каждой ступени возрастания нагрузки:

- а) на 5%
- б) на 4%
- в) на 3%
- г) на 2.5%

Перечень вопросов на экзамен

1. Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
2. Принципы мониторинга.
3. Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
4. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
5. Соматометрические методы оценки физического развития.
6. Соматоскопия: определение, примеры. 7. Физиометрия как метод оценки физического развития.
8. Методы оценки функционального состояния организма, примеры.
9. Функциональное состояние кардиореспираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у лиц зрелого и пожилого возраста в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
15. Исследование сердечнососудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
16. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
17. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
18. Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
19. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратный комплекс и т.д.).
21. Технология организации и проведения мониторинга в физическом воспитании.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 16 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

22. Стратегия и тактика осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в практике занятий физической культурой и спортом.
23. Построение модели проведения комплексного мониторинга.
24. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах
25. Показатели уровня физического развития.
26. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья.
27. Осанка, виды осанки. Основные причины возникновения сколиоза.
28. Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.
29. Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей позвоночника.
30. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей
31. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте.
32. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
33. Адаптационный потенциал организма и методы его оценки.
34. Определение уровней физического состояния и здоровья учащихся в процессе занятий спортом.
35. Индивидуальная оценка физического развития спортсменов.
36. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся с использованием различных подходов (методика САН, метод цветописы, теппинг-тест, др.).
37. Аппаратные и компьютерные методики оценки функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
38. Определение физического здоровья. Физическое развитие как один из критериев оценки здоровья.
39. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных групп.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 20 баллов.

Описание шкалы оценивания:

15–20 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

10–14 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08
Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент
индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 17 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Б. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов,

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка	Отлично/зачтено/	Хорошо/зачтено/	Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно/не зачтено/
Баллы	25–30 баллов	20–24 балла	7–19 баллов	0–6 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки.


Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

В. Критерии оценки устного ответа на экзамене

Оценка «отлично» (зачтено) — всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполненные все предусмотренные

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 18 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

программой задания, глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой. Ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «хорошо» (зачтено) — достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполненные все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой. Показан систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учёбы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «удовлетворительно» (зачтено) — знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, самостоятельно выполненные основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) — материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний по дисциплине, не раскрыто его основное содержание. Допущены грубые ошибки в определениях и понятиях, при использовании терминологии, которые не исправлены после наводящих вопросов. Демонстрирует незнание и непонимание существа вопросов. Не даны ответы на дополнительные или наводящие вопросы.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);


91–100 баллов – отлично (зачтено).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует **оценке отлично** и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся знает фактическое и теоретическое знание в пределах области дисциплины с пониманием границ применимости, умеет решать задачи, требующие развития творческих решений, владеет навыками контроля и совершенствования деятельности.

2. Средний уровень соответствует **оценке хорошо** и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах дисциплины, умеет решать типичные задачи, владеет базовыми навыками.

3. Базовый уровень соответствует **оценке удовлетворительно** и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся воспроизводит термины,

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.01.08 Мониторинг физического состояния человека, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 19 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

факты, методы, понятия, принципы и правила, решает учебные задачи по образцу.

4. Низкий уровень соответствует **оценке неудовлетворительно** обучающийся не владеет знаниями по дисциплине, допускает грубые ошибки при решении задач, не справляется с решением тестов, отсутствуют базовые навыки

Методы оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Текущий контроль успеваемости — систематическая проверка и оценка образовательных результатов обучающихся по конкретным темам на отдельных занятиях.

Промежуточная аттестация — оценка степени и уровня освоения обучающимися части или всего объёма одной учебной дисциплины по окончании семестра или учебного года.

Метод кейсов — процедура оценивания, при которой используются проблемные ситуации и задачи, касающиеся будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Творческие задания — частично регламентированные задания с нестандартным решением, позволяющие диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

Оценочные средства уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Разноуровневые задачи и задания — репродуктивного уровня, реконструктивного уровня, творческого уровня.

Практические задания — включают одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий, которые следует выполнить, или описания результата, который нужно получить.

Тесты — система стандартизированных заданий, для оценки сформированности одной компетенции целесообразно использовать 16–20 тестовых заданий разного типа и уровней сложности.

Требования к оценочным средствам: они должны быть ориентированы на применение умений и знаний в ситуациях, приближённых к профессиональной деятельности, носить интегративный междисциплинарный характер, обеспечивать взаимосвязь теории и практики.