

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»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой
 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Основы рациональной организации жизнедеятельности»

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

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Ляшенко Х.М. доцент каф. ФОР, 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 -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.1)

1. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) условия и образ жизни;
- в) наследственность;
- г) состояние окружающей среды.

2. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:

- а) гиподинамия;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и производства;
- г) вредные привычки.

3. Соматическое здоровье включает:

- а) физическое развитие;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

4. Психическое здоровье включает:

- а) эмоциональный статус;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.1)

1. Индивидуальное здоровье характеризуется:

- а) уровнем физического развития;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;

- в) наличием или отсутствием вредных привычек;
- г) наследственностью.

2. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) условия и образ жизни;
- в) наследственность;
- г) состояние окружающей среды.

3. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:

- а) гипердинамия;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и производства;
- г) вредные привычки.

4. Соматическое здоровье включает:

- а) физическое развитие;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.1)

1. Социально-духовное здоровье включает:

- а) эмоциональный статус;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

2. Психическое здоровье включает:

- а) эмоциональный статус;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

3. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию называется:

- а) восстановление
- б) работоспособность
- в) утомление
- г) переутомление

4. Самым доступным видом физических упражнений является

- а) оздоровительная ходьба
- б) плавание
- в) ходьба на лыжах
- г) езда на велосипеде

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.2)

1. Режим дня – это:
 - а) чередование труда и отдых в дневное время;
 - б) организации различных видов суточной деятельности;
 - в) чередование умственной и физической работы;
 - г) режим приема пищи и деятельности в дневное время.

2. Эти резервы представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок
 - а) адаптационные;
 - б) физиологические;
 - в) биологические;
 - г) анатомические.

3. Фундаментом функциональных резервов организма являются:
 - а) биохимические;
 - б) анатомические;
 - в) физиологические;
 - г) психологические.

4. Функциональные резервы организма включает в себя виды резервов, кроме:
 - а) биомеханические;
 - б) биохимические;
 - в) физиологические;
 - г) психологические.

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

1. Критериями оценки тяжести труда служат показатели
 - а) эргометрические;
 - б) адаптационные;
 - в) социологические;
 - г) математические.

2. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат:
 - а) умственные способности;
 - б) музыкальные способности;
 - в) физические способности;
 - г) актерские способности.

3. По степени тяжести различают физический труд:
 - а) легкий;
 - б) умеренный;
 - в) средний;
 - г) большой.

4. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется:

- а) восстановление;
- б) работоспособность;
- в) утомление;
- г) переутомление.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.2)

1. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется:

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

2. Самым доступным видом физических упражнений является

- а) оздоровительная ходьба;
- б) плавание;
- в) ходьба на лыжах;
- г) езда на велосипеде.

3. В какие дни недели отмечается статистически самая высокая производительность труда:

- а) понедельник, среда, пятница
- б) вторник, пятница
- в) вторник, среда и четверг
- г) среда, суббота

4. Как изменяется работоспособность в течение дня?

- а) не изменяется
- б) с начала работы наблюдается наилучшая работоспособность, которая затем постепенно снижается
- в) сначала идет фаза вработывания, затем фаза устойчивой работоспособности, после чего работоспособность снижается
- г) сначала идет фаза устойчивой работоспособности, затем фаза вработывания, после чего работоспособность снижается

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.3)

1. Назовите основной фактор, сохраняющий индивидуальное здоровье:

- а) двигательная активность;
- б) рациональное питание;
- в) медицинское обслуживание;
- г) вредные привычки.

2. Назовите основной фактор, сохраняющий общественное здоровье:

- а) наследственность;
- б) уровень медицинского обслуживания;
- в) экология;
- г) образ жизни.

3. Одним из структурных элементов рациональной организации является:

- а) сбалансированное эмоциональное состояние человека;
- б) самочувствие человека;
- в) состояние здоровья человека;
- г) медицинское обслуживание.

4. Основной задачей рациональной организации жизнедеятельности является:

- а) оздоровление внешней среды и охрана природы в целом;
- б) определение функционального состояния организма и его изменений;
- в) обеспечение каждому человеку и всему обществу в целом возможности для всестороннего физического и духовного развития, обеспечения максимальной продолжительности жизни, сохранения высокой работоспособности;
- г) улучшение самочувствия человека.

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

1. Кинезофилия – это:

- а) привычка к движениям;
- б) врожденная потребность в движениях;
- в) сформированная в течение жизни потребность в движениях;
- г) организованная двигательная активность.

2. Смысл энергетического правила заключается в том, что:

- а) при двигательной активности сохраняется равновесие расхода энергии;
- б) физическая нагрузка сопровождается увеличением расхода энергии;
- в) двигательная активность уменьшает энергетические возможности скелетной мускулатуры;
- г) двигательная активность ведет к накоплению в клетках пластических и энергетических материалов, к супервосстановлению.

3. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:

- а) анаэробные циклические упражнения;
- б) аэробные циклические упражнения;
- в) спортивные и подвижные игры;
- г) ациклические упражнения.

4. Режим дня – это:

- а) чередование труда и отдых в дневное время;
- б) организации различных видов суточной деятельности;
- в) чередование умственной и физической работы;
- г) режим приема пищи и деятельности в дневное время.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.3)

1. Рациональный режим труда и отдыха оказывает благоприятное воздействие на здоровье, так как:
 - а) позволяет осуществлять деятельность в соответствии с биологическими ритмами;
 - б) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
 - в) способствует правильному выполнению определенных видов работы;
 - г) различные виды деятельности выполняются по стандартной схеме.

2. Эти резервы представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок
 - а) адаптационные;
 - б) физиологические;
 - в) биологические;
 - г) анатомические.

3. Ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни:
 - а) внутренняя потребность человека быть здоровым
 - б) личный пример членов семьи, друзей, знакомых
 - в) близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений
 - г) просмотр спортивных телепередач, чтение газет

4. Во внеучебное время отдых студентов должен осуществляться в основном:
 - а) в виде сна
 - б) форме тяжелых видов физического труда
 - в) двигательной-активной форме
 - г) форме чтения книг, просмотра телевизора и т. д.

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.1)

1. Отрицательные эмоции возникают у человека тогда, когда:
 - а) средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация;
 - б) мышление стереотипно и шаблонно;
 - в) отношение к действию раздражителя индифферентно;
 - г) есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели.

2. Чем опасно перенапряжение нервной системы у лиц умственного труда и студентов:
 - а) развитием неврозов;
 - б) появлением отрицательных эмоций;
 - в) снижением физической и умственной работоспособности;

г) всем перечисленным.

3. Что такое девиантное поведение человека?

- а) поведение, сопряженное с зависимостью человека от каких-либо веществ;
- б) поведение человека, отличающегося от остальных людей своей экстравагантностью;
- в) устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу, а также сопровождающееся социальной дезадаптацией личности;
- г) поведение лидера в какой-либо социальной группе людей;
- д) поведение, присущее человеку, ведущему здоровый образ жизни.

4. К какой группе психоактивных веществ относится алкоголь:

- а) стимуляторы;
- б) опиатные наркотики;
- в) ллюциногены;
- г) успокаивающие средства.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 6.1)

1. Индивидуальное здоровье характеризуется:

- а) уровнем физического развития;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- в) наличием или отсутствием вредных привычек;
- г) наследственностью.

2. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) условия и образ жизни;
- в) наследственность;
- г) состояние окружающей среды.

3. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:

- а) гипердинамия;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и производства;
- г) вредные привычки.

4. Социально-духовное здоровье включает:

- а) эмоциональный статус;
- б) функциональные резервы физиологических систем;
- в) интеллектуальные способности;
- г) ценностно-мотивационные установки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.1)

1. В основу концепции полового воспитания в отечественной педагогике легли идеи...

- а) З. Фрейда;
- б) А.Б. Залкинда;
- в) Д.В. Колесова;
- г) все перечисленное верно;
- д) все перечисленное неверно.

2. Здоровый образ жизни подразумевает:

- а) проживание в неблагоприятных экологических условиях;
- б) оптимальную двигательную активность;
- в) рациональное питание;
- г) отсутствие заболеваний.

3. На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 12 до 16 ч
- б) 10 до 12 ч и с 17 до 19 ч
- в) 20 до 24 ч
- г) 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч

4. Оптимальным для планирования тренировочных занятий является время:

- а) с 13 до 16 ч
- б) 7 до 9 ч и с 19 до 21 ч
- в) 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч
- г) 8 до 12 ч

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.2)

1. Факторы, активизирующие механизм, организующие сон:

- а) условно-рефлекторные - время, накопление в крови некоторых веществ (нейропептидов), некоторое повышение температуры тела;
- б) снижение обмена веществ и температуры тела, уменьшение шума и физической активности, условно-рефлекторная реакция организма;
- в) то и другое.

2. Основные признаки, характеризующие сон:

- а) повышение температуры тела, обмена веществ, снижения некоторых видов чувствительности и всех видов моторной деятельности;
- б) понижение температуры тела, обмена веществ и снижения сенсорной активности;
- в) понижение температуры тела, обмена веществ, снижение всех видов чувствительности и активности мышечной системы (за исключением сфинктеров).

3. Сновидения наблюдаются в фазе сна:

- а) быстрой;
- б) медленной;
- в) критической.

4. Длительность сна взрослого человека в норме составляет:

- а) 8-10 часов;
- б) 5-6 часов;

в) 6-8 часов.

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

1. Как эмоции влияют на реализацию защитных механизмов организма:
 - а) способствуют, являясь фактором быстрой оценки ситуации;
 - б) препятствуют, потому что отвлекают от адекватной оценки ситуации.

2. Что подразумевается под вегетативным динамическим стереотипом:
 - а) проявление отрицательных эмоций до выполнения работы;
 - б) проявление положительных эмоций после выполнения работы;
 - в) появление соответствующих характеру труда вегетативных изменений в дорабочий период и сохранение их в период работы.

3. Способность органа или организма во много раз увеличивать интенсивность своей деятельности во время работы по сравнению с состоянием покоя, называется:
 - а) тренированность;
 - б) функциональный резерв;
 - в) компенсацией.

4. Состояние, возникающее у человека при длительной, чрезмерной нагрузке, и характеризующееся снижением работоспособности, называется:
 - а) эмоция;
 - б) гипокинезия;
 - в) атония;
 - г) утомление.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.2)

1. Отрицательные эмоции возникают у человека тогда, когда:
 - а) средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация;
 - б) мышление стереотипно и шаблонно;
 - в) отношение к действию раздражителя индифферентно;
 - г) есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели.

2. Отрасль науки, изучающую ритмические процессы и их анализ называют:
 - а) экологией;
 - б) хронобиологией;
 - в) астрономией.

3. Умственную работу необходимо прерывать физкультурными паузами через каждые:
 - а) 20-25 мин
 - б) 30-35 мин
 - в) 40-45 мин
 - г) 55-60 мин

4. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- а) 2-4 ч физической нагрузки в неделю
- б) 4-6 ч в неделю
- в) 6-8 ч в неделю
- г) 8-12 ч в неделю

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 3.3)

1. К социальным синхронизаторам относят:

- а) суточные колебания температуры;
- б) распорядок производственной и бытовой деятельности;
- в) напряженность электрического и магнитного полей Земли.

2. Сезонные изменения энергозатрат увеличиваются в:

- а) весенний период;
- б) осенне-зимний период;
- в) летний период.

3. Основной задачей рациональной организации жизнедеятельности является:

- а) оздоровление внешней среды и охрана природы в целом;
- б) определение функционального состояния организма и его изменений;
- в) обеспечение каждому человеку и всему обществу в целом возможности для всестороннего физического и духовного развития, обеспечения максимальной продолжительности жизни, сохранения высокой работоспособности.

4. Принцип чередования работы и отдыха, регламентация их продолжительности, выполнения работы изо дня в день примерно в одно и то же время, организация работы и отдыха, учет индивидуальностей человека обеспечивает:

- а) личную гигиену спортсмена;
- б) рациональный режим дня;
- в) не рациональный режим дня;
- г) гигиену одежды и обуви.

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

1. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:

- а) анаэробные циклические упражнения;
- б) аэробные циклические упражнения;
- в) спортивные и подвижные игры;
- г) ациклические упражнения.

2. Режим дня – это:

- а) чередование труда и отдых в дневное время;
- б) организации различных видов суточной деятельности;
- в) чередование умственной и физической работы;
- г) режим приема пищи и деятельности в дневное время.

3. Эти резервы представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок

- а) адаптационные;
- б) физиологические;
- в) биологические;
- г) анатомические.

4. Функциональные резервы организма включает в себя виды резервов, кроме:

- а) биомеханические;
- б) биохимические;
- в) физиологические;
- г) психологические.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 8.3)

1. Отечественный психолог, занимающийся исследованием психосексуального развития детей и подростков

- а) И.С. Кон;
- б) Л.С. Выготский;
- в) А.Н. Ананьев;
- г) Р.С. Немов.

2. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется:

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

3. Закаливание - это:

- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды
- б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне
- в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды
- г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности

4. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:

- а) с приема воздушных ванн
- б) купания в холодной воде
- в) продолжительного пребывания на открытом солнце
- г) искусственного ультрафиолетового облучения

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.