

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)**

«Организационно-методические основы рекреативной деятельности»

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

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОР, к.п.н.

Губанцева И.Б.

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-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1)

1. Что относится к любым формам двигательной активности, направленных на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда:

- а) реабилитация;
- б) рекреация;
- в) терренкур.

2. Какие из перечисленных признаков составляют содержание физической рекреации:

- а) в качестве главных средств использует физические упражнения;
- б) осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- в) осуществляется в свободное или специально выделенное время.

3. В каких научных исследованиях теория физической рекреации разработана наиболее полно:

- а) в теории и методике физической культуры;
- б) в лечебной физической культуре;
- в) в спортивной медицине.

4. Какие из перечисленных значений, относятся к понятию «рекреация»:

- пик, вершина, расцвет, острие, лучшая пора;
- а) восстановление, отдых, укрепление;
- б) способность, восстановление способности.

5. Как называется специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей:

- а) рекреология;
- б) геронтология;
- в) акмеология.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1. К какому аспекту физической рекреации относится следующая характеристика «Влияние физической рекреации на оптимизацию состояния организма человека»:

- а) социальный;
- б) биологический;
- в) образовательно-воспитательный.

2. К какому аспекту физической рекреации относится следующая формулировка «Какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии»:

- а) экономический;
- б) психологический;
- в) образовательно-воспитательный.

3. Какой принцип является одним из главных в физической рекреации:

- а) принцип сознательности;
- б) принцип разнообразия;
- в) принцип умеренного воздействия.

4. От чего зависит величина рекреационного времени:

- а) уровня производительности общественного труда и характера производственных отношений;
- б) возраста, пола;
- в) профессии.

5. Что определяет воспитательная функция рекреации:

а) познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, предполагает знакомство с памятниками и другими культурно-историческими ценностями;

б) возможность вследствие рекреационных мероприятий обеспечивать простое расширенное воспроизводство рабочей силы;

в) восстановление работоспособности и снятие у человека нервно-психического напряжения с помощью естественных факторов природы.

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

1. В какое время проблема физической рекреации привлекла внимание ученых:

- а) 90х годах XIX века;
- б) в начале XX века;
- в) 60х годах XX века.

2. К какой функциональной зоне оздоровительного комплекса относится следующее оборудование: инфракрасная баня, грекоримская баня, русская баня, финская баня, японская баня, парная баня и т.д.:

- а) зона тестирования и мониторинга здоровья;
- б) термальная зона;
- в) водная зона.

3. К каким видам относятся многофункциональные оздоровительные комплексы, рассчитывающие на 15-100 человек:

- а) малым;

- б) средним;
- в) крупным.

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

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

5. Что относится к объективным показателям определения доступных нагрузок и заданий:

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1. Что позволяют изометрические упражнения:

- а) улучшить функцию вестибулярного аппарата;
- б) совершенствовать нарушенный в результате утомления ритм дыхания;
- в) оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.

2. В каких целях используют упражнения на координацию движений:

- а) для улучшения функций вестибулярного аппарата, воспитания правильной осанки;
- б) для восстановления трудового и спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на профессиональную и физкультурно – спортивную деятельность;
- в) оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.

3. Что предусматривает оздоровительная тренировка:

- а) использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в выбранном виде спорта;
- б) повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья;
- в) специализированные физические упражнения, выполняемые в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

4. Какой объем двигательной активности, установленный физиологами для студенческого возраста, является оптимальным:

- а) 10 – 14 часов в неделю;
- б) 7 – 10 часов в неделю;
- в) 5 – 8 часов в неделю.

5. К какому принципу досуговой деятельности относится следующая характеристика: «Предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений»:

- а) принцип всеобщности и доступности;
- б) принцип самостоятельности;
- в) принцип преемственности.

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

1. Чему содействует рекреационный эффект:
 - а) рациональной организации досуга, самопознанию, проявлению индивидуальности и самобытности человека;
 - б) приобретению и обогащению социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе;
 - в) совершенствованию трудовых навыков, подготовки к проявлению профессиональной и оборонной деятельности.

2. При занятиях каким видом двигательной активности противопоказано заниматься с варикозным расширением вен, болезнями эндокринной системы, камнями в почках, в селезенке, воспалительными процессами в мочеполовой системе:
 - а) оздоровительным бегом;
 - б) подвижными и спортивными играми;
 - в) плаванием.

3. Какое количество велопробегов в неделю необходимо совершать в оздоровительно-рекреационных целях:
 - а) 1-2 раза;
 - б) 3-4 раза;
 - в) 5-6 раз.

4. Что необходимо использовать при проведении рекреационной деятельности:
 - а) различные формы физической культуры и спорта;
 - б) художественную самодеятельность;
 - в) техническое творчество.

5. При каких противопоказаниях не рекомендуются прогулки на лыжах:
 - а) заболевания дыхательной системы;
 - б) ревматоидные воспаления суставов;
 - в) плоскостопие.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК–9.3)

1. Основу методологии науки составляют ...
 - а) диалектический метод;
 - б) знания;
 - в) системный подход;
 - г) стратегия и тактика;
 - д) проблемные вопросы.

2. Учебно-исследовательская работа студентов формирует знания и навыки ... деятельности
 - а) творческой;
 - б) научно-методической;
 - в) практической;
 - г) спортивно-тренировочной;
 - д) педагогической.

3. Методика - это ... способов проведения какой-либо работы

- а) определенность;
- б) группа;
- в) особенности;
- г) несколько;
- д) совокупность.

4. Суть методики в ... на практике научно-теоретических положений

- а) реализации;
- б) выборе;
- в) изучении;
- г) объяснении;
- д) выявлении.

5. Внедрение новых знаний оценивается с помощью критерия ...

- а) развития;
- б) соответствия;
- в) эффективности;
- г) конкурентоспособности;
- д) рентабельности.

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

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

1. Что относится к любым формам двигательной активности, направленных на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда:

- а) реабилитация;
- б) рекреация;
- в) терренкур.

2. Какие из перечисленных признаков составляют содержание физической рекреации:

- а) в качестве главных средств использует физические упражнения;
- б) осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- в) осуществляется в свободное или специально выделенное время.

3. В каких научных исследованиях теория физической рекреации разработана наиболее полно:

- а) в теории и методике физической культуры;
- б) в лечебной физической культуре;
- в) в спортивной медицине.

4. Какие из перечисленных значений, относятся к понятию «рекреация»:

- пик, вершина, расцвет, острое, лучшая пора;
- а) восстановление, отдых, укрепление;
- б) способность, восстановление способности.

5. Как называется специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей:

- а) рекреалогия;
- б) геронтология;
- в) акмеология.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)

1. Методические принципы физического воспитания включают ...
 - а) цикличность процесса;
 - б) сознательность;
 - в) систематичность;
 - г) постепенность;
 - д) адекватность.

2. Важнейшими методами физического воспитания являются ...
 - а) соревновательный;
 - б) интервальный;
 - в) игровой;
 - г) непрерывный;
 - д) словесный.

3. Методика физического воспитания дошкольников содержит методы и методические приемы с учетом ...
 - а) климата;
 - б) экологических условий;
 - в) возраста;
 - г) пола;
 - д) квалификации педагога.

4. Педагогическое наблюдение представляет собой ... восприятия какого-либо явления
 - а) визуальное (зрительное);
 - б) целенаправленное;
 - в) обыденное;
 - г) определенное;
 - д) многостороннее.

5. Педагогические наблюдения группируют на основе признаков ...
 - а) сходства;
 - б) системности;
 - в) пространства;
 - г) времени;
 - д) по типу связи.

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

1. К какой функциональной зоне оздоровительного комплекса относится следующее оборудование: инфракрасная баня, грекоримская баня, русская баня, финская баня, японская баня, парная баня и т.д.:
 - а) зона тестирования и мониторинга здоровья;
 - б) термальная зона;

в) водная зона.

2. Какой самый доступный вид физических упражнений может быть рекомендован людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья

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

3. Что относится к объективным показателям определения доступных нагрузок и заданий:

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

4. Какой объем двигательной активности, установленный физиологами для студенческого возраста, является оптимальным:

- а) 10 – 14 часов в неделю;
- б) 7 – 10 часов в неделю;
- в) 5 – 8 часов в неделю.

5. К какому принципу досуговой деятельности относится следующая характеристика: «Предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений»:

- а) принцип всеобщности и доступности;
- б) принцип самостоятельности;
- в) принцип преемственности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)

1. Педагогический эксперимент организуют с целью выявления ... используемой методики

- а) элементов;
- б) эффективности;
- в) содержания;
- г) новшества;
- д) особенностей.

2. Основной мотив педагогического эксперимента - введение каких-то ... в учебно-тренировочный процесс для повышения его качества

- а) приемов;
- б) требований;
- в) усовершенствований;
- г) стандартов;
- д) методов.

3. При подготовке специалиста используются следующие компоненты и аспекты:

- а) временной;
- б) методический;
- в) интеллектуальный;
- г) пространственный;

д) научный.

4. Высокие уровни профессионального становления педагога включают ...

- а) ученые звания (доцента, профессора);
- б) командировки;
- в) самообразование;
- г) ученые степени (кандидата наук, доктора наук);
- д) стажировки.

5. Под методологией понимают -

- а) учение о принципах построения, формах и способах научно-познавательной деятельности;
- б) учение о принципах исследования предмета педагогической деятельности;
- в) учение о взаимосвязи педагогических явлений.

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

1. Чему содействует рекреационный эффект:

- а) рациональной организации досуга, самопознанию, проявлению индивидуальности и самобытности человека;
- б) приобретению и обогащению социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе;
- в) совершенствованию трудовых навыков, подготовки к проявлению профессиональной и оборонной деятельности.

2. При занятиях каким видом двигательной активности противопоказано заниматься с варикозным расширением вен, болезнями эндокринной системы, камнями в почках, в селезенке, воспалительными процессами в мочеполовой системе:

- а) оздоровительным бегом;
- б) подвижными и спортивными играми;
- в) плаванием.

3. Что необходимо использовать при проведении рекреационной деятельности:

- а) различные формы физической культуры и спорта;
- б) художественную самодеятельность;
- в) техническое творчество.

4. При каких противопоказаниях не рекомендуются прогулки на лыжах:

- а) заболевания дыхательной системы;
- б) ревматоидные воспаления суставов;
- в) плоскостопие.

5. Учебно-исследовательская работа студентов формирует знания и навыки ... деятельности

- а) творческой;
- б) научно-методической;
- в) практической;
- г) спортивно-тренировочной;
- д) педагогической.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)

1. К активным средствам физической реабилитации относятся:
 - а) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), физиотерапия, мануальная терапия;
 - б) все формы лечебной физической культуры (разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег), трудотерапия, работа на тренажерах;
 - в) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, работа на тренажерах.

2. Спортивно-реабилитационная физическая культура:
 - а) это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных ли утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин;
 - б) направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм;
 - в) это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и т.д.).

3. Физическую реабилитацию следует рассматривать как:
 - а) лечебно-воспитательный процесс;
 - б) воспитательный и лечебно-педагогический процесс;
 - в) лечебно-педагогический процесс.

4. Моторная плотность занятий физическими упражнениями на начальном этапе оздоровительной тренировки равна:
 - а) 5-10%;
 - б) 70-75%;
 - в) 45-50%.

5. К субъективным факторам, определяющих потребности интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность относятся:
 - а) удовлетворение, формирование мотивов, побуждающих к активному посещению занятий по учебному плану;
 - б) личностная значимость, духовное обогащение;
 - в) личностная значимость, удовлетворение, духовное обогащение и формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности.

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.