

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Сургутский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта
Администрации города Сургута
М.В. Ющенко



КОМПЛЕКСНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки:

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность программы (профиль):

Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Фонды оценочных средств утверждены на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры « 03 » 06 2020 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой

Мальков М.Н.

Сургут 2020 г.

1. Оценка сформированности компетенций

Этап: 1 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-3.1 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

ОПК-5.3 Формирует у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками мероприятий, создает благоприятный микроклимат в коллективе

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций							Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОПК-3.1	ОПК-5.3	ОПК-10.2					
1.	Подвижные игры с методикой преподавания	ОПК-3.1						экзамен	
2.	Педагогика физической культуры	ОПК-5.3	ОПК-10.2					экзамен	

1. Оценка сформированности компетенций

Этап: 2 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-1.2 Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

ОПК-5.3 Формирует у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

УК-7.2. Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций							Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОПК-5.3	ОПК-1.2	УК-7.2					
1.	Психология физической культуры	ОПК-5.3						экзамен	
2.	Физиология человека	ОПК-1.2	УК-7.2					экзамен	

2. Оценочные средства

БУ ВО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Междисциплинарный тест для оценки сформированности компетенций студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ФИО студента, _____

группа 207-91

№ п/п	Дисциплина	Задание	Ответ
1	Подвижные игры с методикой преподавания	Выберите правильный вариант ответа: На учебных занятиях по обучению двигательным действиям, урочная форма проведения подвижных игр предусматривает: а) руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала б) большую роль организаторов, вожakov из среды самих детей, состав участников может меняться, игры варьируются по объему и содержанию в) все из названных	руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала
		Выберите правильный вариант ответа: При проведении учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью, подвижную игру следует объяснять по следующей схеме: а) название игры, роль играющих их расположение на площадке, содержание игры, цель игры, правила игры б) роль играющих, расположение их на площадке, название игры, содержание игры, правила игры в) цель игры, название игры, роль играющих их расположение	название игры, роль играющих их расположение на площадке, содержание игры, цель игры, правила игры
		Выберите правильный вариант ответа: В учебных и тренировочных занятиях по обучению двигательным действиям, при объяснении содержания игры необходимо использовать следующие методы: а) рассказа и показа б) рассказа в) показа г) демонстрации слайдов	рассказа и показа
		Выберите правильный вариант ответа: На учебных и тренировочных занятиях по обучению двигательным действиям, в младшем школьном возрасте подвижные игры с разнообразными движениями проводятся: а) без длительных мышечных напряжений б) с длительным мышечным напряжением в) с умеренно длительным мышечным напряжением	без длительных мышечных напряжений
		Выберите правильный вариант ответа: На учебно-тренировочных, рекреационно-оздоровительных и туристских занятиях, в младшем школьном возрасте подвижные игры носят характер: а) сюжетно-образный б) сюжетный в) без сюжета г) соревновательный д) все перечисленные варианты	сюжетно-образный
		Выберите правильный вариант ответа: На учебных и тренировочных занятиях, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, прежде чем начать объяснение игры, необходимо: а) разместить участников, чтобы они хорошо видели руководителя б) построить участников в одну шеренгу в) построить участников в круг	разместить участников, чтобы они хорошо видели руководителя

		г) построить учащихся в две шеренги лицом друг к другу	
		Выберите не правильный вариант ответа: В процессе учебной, тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности, в среднем школьном возрасте, используются: а) сюжетно-ролевые игры б) коллективные подвижные игры в) индивидуальные подвижные игры г) подводящие к спортивным играм	сюжетно-ролевые игры
		Выберите правильный вариант ответа: Подвижные игры, подводящие к учебно-тренировочной, туристской деятельности это: а) игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие овладению учащимися элементами спортивной техники б) игры, в которых каждый из игроков намечает свои планы, устанавливает для себя условия и правила в) игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы участников, классы, спортивные секции г) все перечисленные варианты	игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие овладению учащимися элементами спортивной техники
2	Педагогика физической культуры	Выберите правильный вариант ответа: При применении какого метода возможно обеспечение субъект-субъектного взаимодействия: а) дискуссии б) лекции в) рассказа г) доклада	дискуссии
		Выберите правильный вариант ответа: Какой из стилей педагогического общения считается наиболее продуктивным: а) стиль общения - на основе увлеченности совместной творческой деятельностью б) стиль общения – дистанция в) стиль общения – заигрывание г) стиль общения – устрашение	стиль общения - на основе увлеченности совместной творческой деятельностью
		Выберите правильный вариант ответа: К методам формирования сознания личности относятся (по Ю.К. Бабанскому): а) убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера б) убеждение, поручение, соревнование, наказание, гипноз в) внушение, воспитание, обучение, кинофильмы, показ г) убеждение, внушение, беседы, лекции, споры, дисциплина	убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера
		Выберите правильный вариант ответа: К методам стимулирования деятельности и поведения относятся (по Ю.К. Бабанскому): а) соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха б) соревнование, лекции, кинофильмы, дисциплина, поощрение в) поощрение, наказание, внушение, самонаказание, дискуссии г) создание ситуации успеха, поощрение, внушение, метод примера	соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха
		Выберите правильный вариант ответа: Процесс целенаправленной и сознательной работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности: а) физическое самовоспитание б) физическое воспитание в) формирование личности в сфере физической культуры г) нравственное самовоспитание	физическое самовоспитание
		Выберите правильный вариант ответа: Программа индивидуального самовоспитания должна строиться с учетом: а) личных достижений, уровня физической и психологической подготовленности, способностей ученика индивида	личных достижений, уровня физической и психологической подготовленности, способностей ученика индивида

		<p>б) коллективных достижений, уровня физической и психологической подготовленности, способностей занимающегося</p> <p>в) личных достижений, уровня физической и психологической подготовленности, способностей детского коллектива</p> <p>г) личных достижений, уровня физической и психологической подготовленности, способностей занимающегося, желания педагога</p>	
		<p>Выберите правильный вариант ответа: К ценностям физической культуры не относятся:</p> <p>а) ценности педагогического стиля</p> <p>б) интеллектуальные ценности</p> <p>в) ценности двигательного характера</p> <p>г) ценности педагогической технологии</p>	ценности педагогического стиля
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Способ взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, обеспечивающий усвоение содержания образования:</p> <p>а) метод обучения</p> <p>б) средство обучения</p> <p>г) метод самовоспитания</p> <p>д) метод самообразования</p>	метод обучения
		<p>Выберите правильный вариант ответа: План воспитательной работы выполняет какие следующие функции:</p> <p>а) направляющую, прогнозирующую, координирующую, контрольную, репродуктивную</p> <p>б) контрольную, репродуктивную, воспитательную, прогнозирующую, коммуникативную</p> <p>в) направляющую, координирующую, коммуникативную, директивную, рефлексивную</p> <p>г) директивную, воспитательную, координирующую, контрольную, направляющую</p>	направляющую, прогнозирующую, координирующую, контрольную, репродуктивную
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Коллектив по А.С. Макаренко – это:</p> <p>а) группа людей, которую объединяют общие, имеющие общественно-ценностный смысл цели и совместная деятельность для их достижения</p> <p>б) группа людей, имеющая формальный статус, цели, содержание деятельности задаются извне</p> <p>в) группа малознакомых друг с другом людей, в силу различных обстоятельств, собравшихся вместе</p> <p>г) группа людей, члены которой принимают заданные цели и условия деятельности, устанавливают систему межличностных отношений</p>	группа людей, которую объединяют общие, имеющие общественно-ценностный смысл цели и совместная деятельность для их достижения
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Основные функции, которые выполняет коллектив занимающихся:</p> <p>а) организационная, воспитательная, функция стимулирования</p> <p>б) организационная, воспитательная, физкультурная, коммуникативная</p> <p>в) воспитательная, функция стимулирования, развлекательная</p> <p>г) физкультурная, пропагандистская, воспитательная</p>	организационная, воспитательная, функция стимулирования
3	Психология физической культуры	<p>Выберите правильный вариант ответа: Для стимулирующей категории обращения спортсменов характерны:</p> <p>а) обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменением ситуации</p> <p>б) обращения, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров</p> <p>в) обращения, выражающие отношение спортсменов к собственным действиям и</p>	обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменением ситуации

		действиям партнеров г) обращения к мысленному плану предстоящих действий и его уточнение в связи с изменением ситуации	
		Выберите правильный вариант ответа: Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает: а) психодиагностику, психолого-гигиенические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена б) психодиагностику, психогигиену, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена в) психогигиену, психолого-педагогические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена г) психопрофилактику, психогигиену, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена	психодиагностику, психолого-гигиенические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена
		Выберите правильный вариант ответа: Продуктом деятельности в физическом воспитании является: а) оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями б) достижение и поддержание среднего уровня спортивных результатов в) физически, психически и духовно развитая (здоровая) личность г) качества личности, сформированные в процессе занятий физическими упражнениями	оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями
		Выберите правильный вариант ответа: Аутогенная тренировка впервые была предложена: а) австрийским врачом И. Шульцем б) английским врачом Г. Сандоу в) американским врачом Д. Джекобсоном г) американским психологом М. Эриксоном	австрийским врачом И. Шульцем
		Выберите правильный вариант ответа: Мотивы физкультурно-спортивной деятельности принято разделять: а) на непосредственные и опосредованные б) на процессуальные и деятельностные в) на побудительные и опосредованные г) на непосредственные и процессуальные	на непосредственные и опосредованные
4	Физиология человека	Выберите правильный вариант ответа: Преимущественно за счет какой группы волокон происходит изменение мышечной композиции в процессе тренировки: а) за счет смешанных волокон б) за счет аэробных волокон в) за счет медленных волокон г) за счет любой группы волокон	за счет смешанных волокон
		Выберите правильный вариант ответа: Мышечные волокна очень быстрого типа называются: а) белыми б) правильного варианта нет в) красными г) промежуточными	белыми
		Выберите правильный вариант ответа: Мышечные волокна медленного типа называются: а) красными б) промежуточными в) белыми г) правильного варианта нет	красными
		Выберите правильный вариант ответа: Минутный объем сердца – показатель: а) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в аорту в мин б) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в полую вену в мин в) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в	количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в аорту в мин

		аорту за одно сокращение г) количества сокращений, которое сердце совершает за одну минуту	
		Выберите правильный вариант ответа: Пульс 170уд/мин отражает оптимальную мобилизацию возможностей сердца, так как при этом: а) еще сохраняется максимальный ударный объем сердца б) не вымывается углекислота из крови в) еще сохраняется оптимальный ударный объем сердца г) поддерживается постоянная частота сердечных сокращений д) еще поддерживается необходимый уровень гемоглобина в крови	еще сохраняется максимальный ударный объем сердца
		Выберите правильный вариант ответа: Почему при активном отдыхе быстрее ликвидируется кислородный долг: а) потому что медленные мышечные волокна способны утилизировать молочную кислоту б) потому что быстрые мышечные волокна способны утилизировать молочную кислоту в) потому что при активном отдыхе возникает более глубокое торможение ранее работавших нервных центров г) потому что при активном отдыхе спортсмен вдыхает большее количество кислорода	потому что медленные мышечные волокна способны утилизировать молочную кислоту
		Выберите правильный вариант ответа: Тренировочная нагрузка классифицируется, как малая, если расход энергии на 1 кг массы тела в 1 ч: а) менее 3 ккал б) менее 5 ккал в) менее 7 ккал г) менее 10 ккал	менее 3 ккал
		Выберите правильный вариант ответа: Каждая миозиновая протофибрилла находящаяся в саркомере способна одновременно с помощью головок вступать в контакт: а) с шестью актиновыми нитями б) с двумя актиновыми нитями в) с пятью актиновыми нитями г) с тремя актиновыми нитями	с шестью актиновыми нитями
		Выберите правильный вариант ответа: Антропометрическое исследование предназначено для: а) определения уровня сахара в крови человека б) изучения биохимических изменений, в организме занимающегося физической культурой в) определения психоэмоционального состояния занимающегося физической культурой г) изучения физического развития человека, которое позволяет дать оценку эффективности и направленности тренировочного процесса	изучения физического развития человека, которое позволяет дать оценку эффективности и направленности тренировочного процесса
		Выберите правильный вариант ответа: Физическая подготовленность занимающихся преимущественно зависит от: а) максимального потребления кислорода б) жизненной емкости легких в) частоты сердечных сокращений г) артериального давления	максимального потребления кислорода
		Выберите правильный вариант ответа: Для поддержания состояния здоровья трудоспособного населения рекомендовано проводить занятия физическими упражнениями в аэробной зоне на пульсе: а) 120-150 ударов/мин б) до 100 ударов/мин в) 150-170 ударов/мин г) 170-190 ударов/мин	120-150 ударов/мин