

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФАКУЛЬТЕТ ОБЩЕЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Фонд оценочных средств
промежуточной аттестации
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата)

2023 г.

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной или в формировании которых участвует дисциплина

(универсальные): УК- 7

Код компетенции	Индикатор(ы) достижения универсальной компетенции
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД 1 - Использует здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности в профессиональной среде

2. Виды оценочных материалов в соответствии с формируемыми компетенциями

Наименование компетенции	Виды оценочных материалов	количество заданий на 1 компетенцию
ИД 1 УК-7	Задания закрытого типа	25 с эталонами ответов
	Задания открытого типа: Практические задания (тесты) Задания на дополнения Ситуационные задачи Вопросы для собеседования	75 с эталонами ответов

УК-7:

Контрольные нормативы 2 семестра (основная группа)			
	тесты	юноши	девушки
	60 м (м) (с)	9,0	-
	бег 30 м (с)	-	5,9

	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	-
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	9
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	30	20
	прыжок в длину с места (см)	200	160
	челночный бег 3x10 м (с)	7,9	9,0
	приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет» (кол-во раз)	6	5
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	8	10
	метание теннисного мяча в цель (очки)	6	4
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+6	+7
Контрольные нормативы 2 семестра (специальное учебное отделение)			
	тесты	юноши	девушки
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	6
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	20	15
	челночный бег 3x10 м (с)	9,0	9,3
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	7	8
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+5	+6
Контрольные нормативы 2 семестра (лечебное учебное отделение)			
	тесты	юноши	девушки
	метание теннисного мяча в цель (очки)	5	3
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+4	+5
Контрольные нормативы 4 семестра (основная группа)			
	тесты	юноши	девушки
	60 м (м) (с)	8,8	-
	бег 30 м (с)	-	5,8

	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	-
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	10
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	35	25
	прыжок в длину с места (см)	210	170
	челночный бег 3x10 м (с)	7,7	8,9
	приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет» (кол-во раз)	7	6
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	10	12
	метание теннисного мяча в цель (очки)	8	6
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см)	+7	+8
Контрольные нормативы 4 семестра (специальное учебное отделение)			
	тесты	юноши	девушки
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	7
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	25	20
	челночный бег 3x10 м (с)	8,8	9,1
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	8	9
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+6	+7
Контрольные нормативы 4 семестра (лечебное учебное отделение)			
	тесты	юноши	девушки
	метание теннисного мяча в цель (очки)	6	4
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+5	+6
Контрольные нормативы 6 семестра (основная группа)			
	тесты	юноши	девушки
	60 м (м) (с)	8,6	-
	бег 30 м (с)	-	5,6

	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	-
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	12
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	40	30
	прыжок в длину с места (см)	220	180
	челночный бег 3x10 м (с)	7,5	8,8
	приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет» (кол-во раз)	8	7
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	12	14
	метание теннисного мяча в цель (очки)	9	7
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см)	+8	+9

Контрольные нормативы 6 семестра (специальное учебное отделение)

	тесты	юноши	девушки
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	-
	сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	8
	сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	30	25
	челночный бег 3x10 м (с)	8,7	9,0
	прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	9	10
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+7	+8

Контрольные нормативы 6 семестра (лечебное учебное отделение)

	тесты	юноши	девушки
	метание теннисного мяча в цель (очки)	7	6
	наклон вперед на гимнастической скамейке (см)	+6	+7

Критерии оценивания тестового контроля (практические задания):

Количество выполненных практических тестов (основная группа)	Отметки
7 и более	зачтено
менее 7	не зачтено
Количество выполненных практических	Отметки

тестов (специальное учебное отделение)	
5	зачтено
менее 5	не зачтено
Количество выполненных практических тестов (лечебное учебное отделение)	Отметки
2	зачтено
менее 2	не зачтено

Выполнение теоретических заданий в конце 6 семестра.

УК-7

Задания закрытого типа:

Выберите один правильный вариант ответа.

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является

- А) обязательной
- В) дополнительной
- С) факультативной
- Д) элективной

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

2. Физическая культура – это

- А) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий
- В) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний. Создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- С) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
- Д) вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результата человеческой деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

3. Физическую культуру личности определяют

- А) физическая подготовленность, функциональные возможности организма
- В) духовные и материальные ценности физической культуры
- С) физическое самосовершенствование
- Д) физическая подготовленность, физическое совершенство

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Д

4. Целью физического образования студенческой молодежи следует считать

- А) формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры
- В) полученные знания о влиянии физических упражнений на организм человека

- С) системное освоение человеком рациональных способов управления движениями
 - Д) подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

5. Физическое воспитание – это

- А) организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений
- В) использование физических упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний
- С) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека
- Д) развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

6. Физическая рекреация – это

- А) использование упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний
- В) рекреативный вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощенных формах активного отдыха людей
- С) развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
- Д) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и умений, на развитие разносторонних физических способностей человека

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

7. Двигательная реабилитация – это

- А) организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений
- В) вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомлений.
- С) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и умений, на развитие разносторонних физических способностей человека
- Д) часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

8. Целью физического воспитания в вузе является

- А) формирование физической культуры личности
- В) формирование потребности в физическом самосовершенствовании
- С) формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье
- Д) овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

9. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- A) физическим совершенством;
- B) спортивной тренировкой;
- C) физической подготовкой;
- D) нагрузкой.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

10. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется

- A) гипокинезия
- B) гиподинамия
- C) атрофия
- D) гипоксия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

11. Физический параметр, определяемый весом груза, который мышца может поднять на определенную высоту, называется

- A) силой мышцы
- B) амплитудой мышцы
- C) скоростью мышцы
- D) объемом мышцы

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

12. Двигательная активность - это

- A) суммарная величина движений за определенный отрезок времени
- B) регулярные занятия физической культурой и спортом
- C) активность в процессе физического воспитания, в процессе обучения
- D) активность в свободное время, в процессе трудовой деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

13. Оценка физического состояния человека — это

- A) оценка физической подготовленности
- B) оценка функций кровоснабжения
- C) оценка морфологических показателей
- D) оценка морфологических и физических показателей

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

14. Здоровый образ жизни - это

- A) комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышения работоспособности
- B) здоровый стиль жизни, знания личной гигиены, анатомии, физиологии, личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях, знания основ теории и методики физической культуры
- C) количественная характеристика функционального состояния организма
- D) совокупность взаимосвязанных признаков: физическое развитие, физическая работоспособность, функциональное развитие органов и систем, физическая подготовленность, пол, возраст

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

15. Родиной Олимпийских игр является

- A) Древний Рим

- В) Вавилон
 - С) Древняя Греция
 - Д) Древний Египет
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

16. «Стадий» выражался в
- А) 125 метра 27 сантиметров
 - В) 165 метров 20 сантиметров
 - С) 190 метров 25 сантиметров
 - Д) 192 метра 27 сантиметров
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

17. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись
- А) 722 г. до н.э.
 - В) 730 г. до н.э.
 - С) 772 г. до н.э.
 - Д) 776 г. до н.э.
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

18. Олимпийские игры возродил
- А) Бутовский А.Д.
 - В) Пьер де Кубертен
 - С) Панайотис Суцос
 - Д) Евангелис Запас
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

19. Главный закон Олимпийского движения
- А) Олимпийский устав
 - В) Олимпийское положение
 - С) Олимпийская Хартия
 - Д) Олимпийская клятва
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

20. Самые распространенные виды состязаний в Древней Руси считались
- А) фехтование и верховая езда
 - В) борьба и кулачные бои
 - С) плавание и метание палицы
 - Д) стрельба из лука и бег на различные дистанции
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

21. В основе физической культуры лежит
- А) двигательная активность
 - В) двигательная деятельность
 - С) двигательное действие
 - Д) двигательная структура
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

22. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им, называется
- А) любительский спорт высших достижений
 - В) профессиональный спорт

- С) кондиционный спорт
 - Д) профессионально-прикладной спорт
- ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП

- А) индивидуальные особенности будущих специалистов и географо-климатические условия
- В) индивидуальные особенности производственных процессов и социально-бытовые условия
- С) индивидуальные особенности финансирования производства и условия окружающей среды
- Д) индивидуальные особенности будущих врачей и условия материальной базы предприятия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

24. Физкультурная пауза проводится для:

- А) для снятия утомления в процессе труда
- В) для снятия релаксации в процессе труда
- С) для развития координации в процессе труда
- Д) для улучшения качества силы в процессе труда

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

25. Физические упражнения во внерабочее время входят в состав оздоровительно-восстановительных процедур

- А) общеразвивающие
- В) гимнастические упражнения
- С) упражнения, выполняемые на тренажёрах
- Д) упражнения, выполняемые абстрактно, гиподинамической направленности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Задания открытого типа:

Перечень заданий с эталонами ответов

Задания на дополнение

1. Физическое _____ – педагогическая деятельность по формированию знаний, умений, навыков и развитию физических способностей человека.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

воспитание

2. Ценности физической культуры подразделяются на материальные и _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

духовные

3. _____ занятий – это сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания занятий физическими упражнениями.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Форма

4. ____ (число) части составляют структуру учебного практического занятия по физическому воспитанию.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

3

5. _____ представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт

6. _____ – мера, направленная на обеспечение безопасности человека в процессе выполнения упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Страховка

7. Студенты, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность, желание углубленно заниматься одним из видов спорта, распределяются в _____ отделение.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

спортивное

8. Спортивная _____ – педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развития его физических, психических способностей для участия в соревнованиях.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

подготовка

9. Единая всероссийская _____ классификация является нормативным документом, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

спортивная

10. _____ – это физическое качество в виде способности человека совершать движение в минимальный отрезок времени.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Быстрота

11. _____ – это употребляемое вещество, запрещенные в спорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Допинг

12. По распорядку дня после пробуждения выполняется утренняя гигиеническая _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

гимнастика

13. У тренированного человека, по сравнению с нетренированным, в состоянии покоя ниже частота _____ сокращений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

сердечных

14. При большой физической нагрузке, в процессе трудовой деятельности, большой удельный вес должны занимать упражнения на _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

расслабление

15. Для начинающих любителей спорта, в неделю, необходимо ____ (цифра) тренировки.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

3

16. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

жизни

17. Игра, в которой участники соревнуются в меткости, метая дротики в мишень, называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

дартс

18. Практика ума и тела, которая имеет корни в индийской философии, сочетает позы и дыхательные техники, медитацию и релаксацию называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

йога

19. Мощное оздоровительное средство, с применением воды, воздуха и солнца называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

закаливание

20. Вид спорта, направленный на наращивание объемов определенных групп мышц в эстетических целях – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

культуризм

21. Естественный вид движений, практически не имеющий противопоказаний, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

ходьба

22. Основу производственной физической культуры составляет активный _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

отдых

23. Первоначально, комплекс ГТО утверждён в _____ (цифра) году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

1931

24. Комплекс ГТО, в современном формате, возродился в _____ году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

2014

25. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется профессионально-_____ физическая подготовка (ППФП).

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

прикладная

26. ППФП строится на основе и в единстве с общефизической _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: :=

подготовкой

27. Факторами, отрицательно влияющими на профессиональную работоспособность, являются профессиональные _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

заболевания

28. Условием, отрицательно влияющим на профессиональную работоспособность, является недостаточная двигательная _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

активность

29. Средства профессионально-прикладной физической подготовки – это подобранные, в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров, обычные средства физического _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

воспитания

30. Результатом отсутствия разминки перед занятиями физическими нагрузками и спортом является _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

травма

31. Стандартная круговая дорожка на стадионе имеет длину ____ (цифра) метров.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

400

32. Бег начинается после команды « _____ ».

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Марш

33. Бег на средние дистанции начинается с _____ старта.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

высокого

34. Протяженность марафонской дистанции составляет _____ (цифра) км 195 м.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

42

35. Ошибка, приводящая к травмам при занятиях на тренажерах – выполнение упражнений без _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

разминки

36. К кардиотренажеру относится _____ дорожка.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

беговая

37. При ударах о твердую поверхность тренажера и возникновении ушиба, первая помощь заключается в том, что травмированное место ушиба следует _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

охладить

38. В баскетболе, несоблюдение правил игры, неспортивное поведение – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

фол

39. Волейбол был изобретён в _____

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

США

40. В волейболе, во время игры, команда может коснуться мяча на площадке _____ (цифра) раза.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

3

41. В волейболе, технический прием, с помощью которого вводят мяч в игру – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

подача

42. Результатом выполнения человеком силовых упражнений с большими отягощениями является увеличение _____ мышц.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

объема

43. В баскетболе усилия игроков, ведущих нападение, венчает _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

бросок

44. _____ - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическая культура

45. _____ – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт

46. _____ – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическая подготовка

47. _____ – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическое развитие

48. _____ - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Здоровье

49. _____ – нарушение целостности тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Травма

50. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов называют _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

тренировка

Вопросы для собеседования:

51. Дайте определение термину физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическая культура – многогранное, многокомпонентное, многофункциональное социальное явление, сущностью которого является один из фундаментальных типов всеобщей исторической деятельности людей – целенаправленная двигательная деятельность.

52. Дайте определение термину спорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

53. Дайте определение физическому качеству выносливость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выносливость – способность человека выполнять конкретно заданную работу максимальное количество времени, не снижая ее эффективности.

54. Дайте определение физическому качеству сила.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений.

55. Дайте определение физическому качеству гибкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Гибкость - способность человека совершать движения с максимальной амплитудой.

56. Дайте определение физическому качеству ловкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Ловкость - способность человека выполнять сложные двигательные действия точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях.

57. Дайте определение физическому качеству быстрота.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Быстрота – это качество человека которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления.

58. Что такое здоровый образ жизни?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

ЗОЖ - рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения.

59. Опишите составляющие понятия физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и социальный институт.

60. От каких факторов в процентном соотношении зависит здоровье человека?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

По данным ВОЗ здоровье зависит от: наследственности – 20 %, социальный условий – 20 %, состояние медицины – 10 %, 50 % - образ жизни.

61. Опишите составляющие понятия спорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт подразделяют на массовый спорт и спорт высших достижений.

62. Перечислите виды выносливости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выносливость разделяют на: скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость, силовую выносливость.

63. Какие виды силы существуют.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Различают абсолютную и относительную силу.

64. Приведите 3 примера средств, используемых для улучшения гибкости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выполнение упражнений с большой амплитудой, такие как: наклоны вперед, махи назад и в сторону.

65. Приведите 3 примера ее проявления ловкости в спорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Проявление ловкости – точность, равновесие, чувство ритма.

Ситуационные задачи.

66. Спортсмен стоит на старте для бега на 110 м. с барьерами. Как выполняется данный старт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Забег выполняется с низкого старта, со своей дорожки.

67. Спортсмен баскетболист выполнил бросок по кольцу во время звука сирены об окончании матча. Засчитают ли ему очки при попадании?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Да, засчитают.

68. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Возможна.

69. У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма 0,4-0,9 ммоль/л). В чем причина изменений?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

В данном случае речь идет о так называемом «предстартовом состоянии».

70. Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Снимают с соревнований.

71. Спортсмен О., 19 лет, прибыл для участия в соревнованиях по греко-римской борьбе. При предварительном медицинском осмотре у него выявлена гнойничковая сыпь на груди. Решением врача соревнования он был отстранен от участия в соревнованиях. Сделайте заключение о правильности решения врача.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Решение врача правильное.

72. Задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Фол будет записан на вторую четверть.

73. Матч по баскетболу. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Да, можно.

74. Во время двусторонней игры в волейбол игрок команды А выполнил подачу. Игрок команды Б поставил блок и мяч, коснувшись игрока соперника, ушел в аут. Как изменится счет в партии?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Очко присудят команде А.

75. Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спортсмена снимают с соревнований.

Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или удовлетворительный (пороговый) уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или достаточный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
---	--	--	---

<p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать знания при решении заданий, отсутствие самостоятельности в применении умений. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины</p>	<p>Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована на удовлетворительном уровне.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных образцам, что подтверждает наличие сформированной компетенции на более высоком уровне. Наличие такой компетенции на достаточном уровне свидетельствует об устойчиво закрепленном практическом навыке</p>	<p>Обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения нестандартных заданий в рамках дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.</p>
--	--	--	--

Критерии оценивания тестового контроля:

процент правильных ответов	Отметки
70-100	зачтено
Менее 70	Неудовлетворительно (не зачтено)

Критерии оценивания собеседования:

Отметка	Дескрипторы		
	прочность знаний	умение объяснять (представлять) сущность явлений, процессов, делать выводы	логичность и последовательность ответа
отлично	прочность знаний, знание основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; логичностью и последовательностью ответа	высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры	высокая логичность и последовательность ответа
хорошо	прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается	умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы	логичность и последовательность ответа

	глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна - две неточности в ответе	и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако допускается одна - две неточности в ответе	
удовлетворительно	удовлетворительные знания процессов изучаемой предметной области, ответ, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительное умение давать аргументированные ответы и приводить примеры; удовлетворительно сформированные навыки анализа явлений, процессов. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительная логичность и последовательность ответа
неудовлетворительно	слабое знание изучаемой предметной области, неглубокое раскрытие темы; слабое знание основных вопросов теории, слабые навыки анализа явлений, процессов. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа	неумение давать аргументированные ответы	отсутствие логичности и последовательности ответа

Критерии оценивания ситуационных задач:

Отметка	Дескрипторы			
	понимание проблемы	анализ ситуации	навыки решения ситуации	профессиональное мышление
отлично	полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены	высокая способность анализировать ситуацию, делать выводы	высокая способность выбрать метод решения проблемы, уверенные навыки решения ситуации	высокий уровень профессионального мышления
хорошо	полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены	способность анализировать ситуацию, делать выводы	способность выбрать метод решения проблемы, уверенные навыки решения ситуации	достаточный уровень профессионального мышления. Допускается одна-две неточности в ответе
удовлетворительно	частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены	удовлетворительная способность анализировать ситуацию, делать выводы	удовлетворительные навыки решения ситуации, сложности с выбором метода решения задачи	достаточный уровень профессионального мышления. Допускается более двух неточностей в ответе либо ошибка в последовательности решения

неудовлетворительно	непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Нет ответа. Не было попытки решить задачу	низкая способность анализировать ситуацию	недостаточные навыки решения ситуации	отсутствует
---------------------	---	---	---------------------------------------	-------------