

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

---

*факультет клинической психологии*

Оценочные материалы по дисциплине

**Элективные курсы по физической культуре**

(приложение к рабочей программе дисциплины)

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

## 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 | ИД1-Использует здоровьесберегающие 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 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ИД1 УК-7                 | Задания закрытого типа                                                                                                               | 25 с эталонами ответов              |
|                          | Задания открытого типа:<br>Практические задания (тесты)<br>Задания на дополнения<br>Ситуационные задачи<br>Вопросы для собеседования | 75 с эталонами ответов              |

УК-7:

| Контрольные нормативы 2 семестра (основная группа) |                                                                   |       |         |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|
|                                                    | тесты                                                             | юноши | девушки |
|                                                    | 60м (м) (с)                                                       | 9,0   | -       |
|                                                    | бег 30м (с)                                                       | -     | 5,9     |
|                                                    | подтягивание на перекладине (кол-во раз)                          | 8     | -       |
|                                                    | сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз) | -     | 9       |
|                                                    | сгибание и разгибание туловища из положения                       | 30    | 20      |

|                                                                         |                                                                               |       |         |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
|                                                                         | лежана спине за 1 мин.(кол-во раз)                                            |       |         |
|                                                                         | прыжок в длину с места(см)                                                    | 200   | 160     |
|                                                                         | челночный бег 3х10м(с)                                                        | 7,9   | 9,0     |
|                                                                         | приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет»(кол-во раз)              | 6     | 5       |
|                                                                         | прыжки через скакалку за 15с (кол-во раз)                                     | 8     | 10      |
|                                                                         | метание теннисного мяча в цель(очки)                                          | 6     | 4       |
|                                                                         | наклон вперед на гимнастической скамейке(см).                                 | +6    | +7      |
| <b>Контрольные нормативы 2 семестра (специальное учебное отделение)</b> |                                                                               |       |         |
|                                                                         | 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 3х10м(с)                                                        | 9,0   | 9,3     |
|                                                                         | прыжки через скакалку за 15с (кол-во раз)                                     | 7     | 8       |
|                                                                         | наклон вперед на гимнастической скамейке(см).                                 | +5    | +6      |
| <b>Контрольные нормативы 2 семестра (лечебное учебное отделение)</b>    |                                                                               |       |         |
|                                                                         | тесты                                                                         | юноши | девушки |
|                                                                         | метание теннисного мяча в цель(очки)                                          | 5     | 3       |
|                                                                         | наклон вперед на гимнастической скамейке(см).                                 | +4    | +5      |
| <b>Контрольные нормативы 4 семестра (основная группа)</b>               |                                                                               |       |         |
|                                                                         | тесты                                                                         | юноши | девушки |
|                                                                         | 60м (м) (с)                                                                   | 8,8   | -       |
|                                                                         | бег 30м(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 3х10 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      |
| <b>Контрольные нормативы 4 семестра (специальное учебное отделение)</b> |                                                                                |       |         |
|                                                                         | 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 3х10 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      |
| <b>Контрольные нормативы 4 семестра (лечебное учебное отделение)</b>    |                                                                                |       |         |
|                                                                         | тесты                                                                          | юноши | девушки |
|                                                                         | метание теннисного мяча в цель (очки)                                          | 6     | 4       |
|                                                                         | наклон вперед на гимнастической скамейке (см).                                 | +5    | +6      |
| <b>Контрольные нормативы 6 семестра (основная группа)</b>               |                                                                                |       |         |
|                                                                         | 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 3х10 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      |
| <b>Контрольные нормативы семестра (специальное учебное отделение)</b> |                                                                                |       |         |
|                                                                       | 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 3х10 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      |
| <b>Контрольные нормативы семестра (лечебное учебное отделение)</b>    |                                                                                |       |         |
|                                                                       | 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                                                                    | незачтено |
| Количество выполненных практических тестов (специальное учебное отделение) | Отметки   |
| 5                                                                          | зачтено   |
| менее 5                                                                    | незачтено |
| Количество выполненных практических                                        | Отметки   |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| тестов(лечебноеучебноеотделение) |           |
| 2                                | зачтено   |
| менее 2                          | незачтено |

### **Выполнениетеоретическихзаданий вконцеб семестра.**

#### **УК-7**

Заданиязакрытого типа:

Выберитеодинправильныйвариантответа.

1. Физическаякультуракакучебнаядисциплинаввузеявляется

- A) обязательной
- B) дополнительной
- C) факультативной
- D) элективной

ЭТАЛОНОТВЕТА: A

2. Физическаякультура—это

- A) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий
- B) 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
- C) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
- D) вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результата человеческой деятельности

ЭТАЛОНОТВЕТА: B

3. Физическуюкультуруличностиопределяют

- A) физическаяподготовленность,функциональныевозможностиорганизма
- B) духовныеиматериальныеценностифизической культуры
- C) физическое самосовершенствование
- D) физическаяподготовленность,физическоесовершенство

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

4. Цельюфизическогообразованиястуденческоймолодежиследуетсчитать

- A) формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры
- B) полученныезнаниявлинииифизическихупражненийнаорганизмчеловека
- C) системноеосвоениечеловекомрациональныхспособовуправления движениями
- D) подготовкумолодежикжизни,общественно-политической деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

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 потребностей 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:

- А) физическим совершенством;
- В) спортивной тренировкой;

С) 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  
B) Вавилон  
C) Древняя Греция  
D) Древний Египет  
ЭТАЛОН ОТВЕТА: C

16. «Стадий»выражалсяв  
А) 125метра27сантиметров  
В) 165метров20сантиметров  
С) 190метров25сантиметров  
D) 192метра27сантиметров  
ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

17. ПервыедостоверноизвестныеОлимпийскиеигрысостоялись  
А) 722г.дон.э.  
В) 730г.дон.э.  
С) 772г.дон.э.  
D) 776 г. до н.э.  
ЭТАЛОНОТВЕТА:D

18. Олимпийскиеигры возродил  
А) БутовскийА.Д.  
В) Пьерде Кубертен  
С) ПанайотисСуцос  
D) ЕвангелисЗаппас  
ЭТАЛОНОТВЕТА:В

19. ГлавныйзаконОлимпийскогодвижения  
А) Олимпийскийустав  
В) Олимпийскоеположение  
С) ОлимпийскаяХартия  
D) Олимпийскаяклятва  
ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

20. СамыераспространенныевидысостязанийвДревнейРусисчитались  
А) фехтованиеиверховаяезда  
В) борьбаикулачныебои  
С) плаваниеиметаниепалицы  
D) стрельбаизлукаибегнаразличныедистанции  
ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

21. Восновефизическойкультурылежит  
А) двигательнаяактивность  
В) двигательнаядеятельность  
С) двигательноедействие  
D) двигательнаяструктура  
ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

22. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им, называется  
А) любительскийспортвысшихдостижений  
В) профессиональныйспорт  
С) кондиционныйспорт  
D) профессионально-прикладнойспорт  
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 сил в процессе труда

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

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

- А) общеразвивающие
- В) гимнастические упражнения
- С) упражнения, выполняемые на тренажерах
- 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) частей составляют структуру учебного практического занятия по физическому воспитанию.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

3

5. \_\_\_\_\_ представляет собой соревновательную деятельность с специальной подготовкой 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, запрещенное 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) тренировок.

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

1. Стандартная круговая дорожка на стадионе имеет длину \_\_\_\_ (цифра) метров.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

400

2. Бег начинается после команды «\_\_\_\_\_».

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Марш

3. Бег на средние дистанции начинается с \_\_\_\_\_ старта.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

высокого

4. Протяженность марафонской дистанции составляет \_\_\_\_ (цифра) км 195 м.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

42

5. Ошибка, приводящая к травмам при занятиях на тренажерах – выполнение упражнений без \_\_\_\_\_.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

разминки

6. К кардиотренажеру относится \_\_\_\_\_ дорожка.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

беговая

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

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

охладить

8. В баскетболе, несоблюдение правил игры, неспортивное поведение – это .

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

фол

39. Волейбол был изобретён в \_\_\_\_\_

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

США

1. В волейболе, во время игры, команда может коснуться мяча на площадке \_\_\_\_\_ (цифра) раз.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

3

2. В волейболе, технический приём, 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:

объёма

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 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—этокачествочеловекакоттороепозволяетемувыполнятьдвиженияс максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления.

58. Чтотакоездоровыйобразжизни?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

ЗОЖ-рациональнаяорганизацияжизнедеятельностичеловеканабазеключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения.

59. Опишитесоставляющиепонятияфизическаякультура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическоевоспитание,спорт,физическаярекреацияисоциальныйинститут.

60. Откакихфактороввпроцентномсоотношенииизависитздоровьечеловека?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

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

61. Опишитесоставляющиепонятияспорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спортподразделяютнамассовый спортиспортвысшихдостижений.

62. Перечислитевидывыносливости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

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

63. Какиевидысилысуществуют.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Различаютабсолютнуюиотносительнуюсилу.

64. Приведите3примерасредств,использующихсядляулучшениягибкости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выполнениеупражненийсбольшойамплитудой,такиекак:наклонывперед,махи назад и в сторону.

65. Приведите3примераеепроявленияловкостивспорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Проявлениеловкости–точность,равновесие,чувстворитма.

### **Ситуационныезадачи.**

66. Спортсмен стоит настарте для бега на110 м. с барьерами. Как выполняетсяданный старт?

ЭТАЛОНОТВЕТА:

Забегвыполняетсяснизкогостарта,своейдорожки.

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

ЭТАЛОНОТВЕТА:

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?

ЭТАЛОНОТВЕТА:

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 с 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 по слету, 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 блоки мяч, коснувшись игрока соперника, ушел в аут. Как изменится счет в партии?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Очко присудят команде А.

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

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спортсмена снимают с соревнований.

### **Описание показателей критериев оценивания компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания**

#### **Уровни сформированности компетенций**

***Пороговый***

***Достаточный***

***Высокий***

|          |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Критерии | Компетенция сформирована. Демонстрируется пороговый, удовлетворительный уровень устойчивого практического навыка | Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивого практического навыка | Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «неудовлетворительно» (незачтено) 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                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 | 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. | 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 закреплённом практическом навыке | 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. |

#### Критерии оценивания при зачёте

|         |             |
|---------|-------------|
| Отметка | Дескрипторы |
|---------|-------------|

|           | <b>прочность знаний,<br/>полнота выполнения<br/>заданий текущего<br/>контроля</b>                                                                                                                                                                                 | <b>умение объяснять<br/>сущность<br/>явлений,<br/>процессов, делать<br/>выводы</b>                                                                                                          | <b>логичность и<br/>последовательность</b>                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено   | прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, полнота раскрытия темы, владение терминологическим аппаратом при выполнении заданий текущего контроля. Более 70 процентов заданий текущего контроля выполнены.                                    | умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры, проявленные при выполнении заданий текущего контроля. | логичность и последовательность, проявленные при выполнении заданий текущего контроля. |
| незачтено | недостаточное знание изучаемой предметной области, неудовлетворительное раскрытие темы, слабое знание основных вопросов теории, допускаются существенные ошибки при выполнении заданий текущего контроля. Менее 70 процентов заданий текущего контроля выполнены. | слабые навыки анализа явлений, процессов, событий, ошибочность или неуместность приводимых примеров, проявленные при выполнении заданий текущего контроля.                                  | отсутствие логичности и последовательности при выполнении заданий текущего контроля.   |

### Критерии оценивания форм контроля:

#### Собеседования:

| Отметка | Дескрипторы                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|         | <b>прочность знаний</b>                                                                                                                  | <b>умение объяснять<br/>сущность<br/>явлений,<br/>процессов, делать<br/>выводы</b>                                  | <b>логичность и<br/>последовательность<br/>ответа</b> |
| отлично | прочность знаний, знание основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением | высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные | высокая логичность и последовательность ответа        |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                     | терминологическим аппаратом                                                                                                                                                                                                                   | ответы, приводить примеры                                                                                                                                                                          |                                                           |
| хорошо              | прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна-две неточности в ответе | умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако допускается одна - две неточности в ответе           | логичность и последовательность ответа                    |
| 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                    | удовлетворительно 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, неглубоко 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         |

**Шкала оценивания тестового контроля:**

процент правильных ответов

Отметки

91-100

отлично

81-90

хорошо

70-80

удовлетворительно

*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 ошибка, либо 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                                            | достаточный уровень профессионального мышления. Допускается более двух неточностей в ответе либо ошибок 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                                                                                                                          |

| Отметка           | Презентации/доклада                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                   | Дескрипторы                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                  |
|                   | Раскрытие проблемы                                                                                                             | Представление                                                                                                                     | Оформление                                                                                                                                                    | Ответы на вопросы                                                |
| Отлично           | Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.             | Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. | Необходимо и достаточное использование информационных технологий для наглядности представления информации.<br>Отсутствуют ошибки в представляемой информации. | Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений. |
| Хорошо            | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. | Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.                    | Необходимо и достаточное использование информационных технологий для наглядности представления информации. Не более 2 ошибок в представляемой информации.     | Ответы на вопросы полные без приведения примеров                 |
| Удовлетворительно | Проблема раскрыта полностью. Выводы не сделаны и/или                                                                           | Представляемая информация не систематизирована и/или                                                                              | Недостаточное использование информационных                                                                                                                    | Ответы удовлетворительные                                        |

|                     |                                          |                                                              |                                                                                                                                                 |                         |
|---------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                     | выводы не обоснованы.                    | не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин. | технологий для наглядности представления информации. Допущено 3-4 ошибки в представляемой информации.                                           |                         |
| Неудовлетворительно | Проблема нераскрыта. Отсутствуют выводы. | Представляемая информация логически не связана.              | Недостаточно использована информация технологий для наглядности представления информации. Допущено больше 4 ошибок в представляемой информации. | Нет ответов на вопросы. |

**Навыков:**

| Отметка | Дескрипторы                               |                                                                                               |                                                                           |
|---------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|         | системность теоретических знаний          | знания методики выполнения практических навыков                                               | выполнение практических умений                                            |
| отлично | системные устойчивые теоретические знания | устойчивые знания методики выполнения практических навыков                                    | самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений |
| хорошо  | устойчивые теоретические знания           | устойчивые знания методики выполнения практических навыков; допускаются некоторые неточности, | самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений |

|                     |                                         |                                                                                                                                                |                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                     |                                         | которые самостоятельно обнаруживаются и быстро исправляются                                                                                    |                                                             |
| удовлетворительно   | удовлетворительные теоретические знания | знания основных положений методики выполнения практических навыков, допускаются некоторые ошибки, которые исправляются с помощью преподавателя | самостоятельность выполнения практических навыков и умений  |
| неудовлетворительно | низкий уровень знаний                   | низкий уровень знаний методики выполнения практических навыков                                                                                 | невозможность самостоятельного выполнения навыка или умения |