

**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: 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
	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
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 3х10м(с)	9,0	9,3
	прыжки через скакалку за 15с (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
	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
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 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
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 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
Контрольные нормативы 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 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
Контрольные нормативы 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	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) полученныезнаниявлиятельнофизическихупражненийнаорганизмчеловека
- 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;
- Д) нагрузкой.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

10. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется

- А) гипокинезия
- В) гиподинамия
- С) атрофия
- Д) гипоксия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

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

- А) силой мышцы
- В) амплитудой мышцы
- С) скоростью мышцы
- Д) объемом мышцы

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

12. Двигательная активность-это

- А) суммарная величина движений за определенный отрезок времени
- В) регулярные занятия физической культурой и спортом
- С) активность в процессе физического воспитания, в процессе обучения
- Д) активность в свободное время, в процессе трудовой деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

13. Оценка физического состояния человека—это

- А) оценка физической подготовленности
- В) оценка функций кровоснабжения
- С) оценка морфологических показателей
- Д) оценка морфологических и физических показателей

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

14. Здоровый образ жизни-это

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

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

15. Родиной Олимпийских игр является

- А) Древний Рим
- В) Вавилон
- С) Древняя Греция
- Д) 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 %, социальных 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
---------	-------------

	прочность знаний, полнота выполнения заданий текущего контроля	умение объяснять сущность явлений, процессов, делать выводы	логичность и последовательность
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		
	прочность знаний	умение объяснять 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	высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы 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. 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 быстроисправляются	
удовлетворительно	удовлетворительные теоретические знания	знания основных положений методики выполнения практических навыков, допускаются некоторые ошибки, которые исправляются с помощью преподавателя	самостоятельность в выполнении практических навыков и умений
неудовлетворительно	низкий уровень знаний	низкий уровень знаний методики выполнения практических навыков	невозможность самостоятельного выполнения навыка или умения