

**Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций
(части компетенций)**

для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Физическая культура и спорт

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки (специальность) 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) подготовки: «Нейропсихологическая реабилитация и
коррекционно развивающее обучение»

форма обучения – очная

Универсальная компетенция (УК)-7 – (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.1 (*знает: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма*):

1.1. Примеры заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

Эталон ответа: 3

2. ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

Эталон ответа: 5

3. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

Эталон ответа: 2,3,5

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

1.2. Примеры контрольных вопросов для собеседования

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.

- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Дайте характеристику аэробной и анаэробной мышечным нагрузкам.

1.3. Критерии оценки при собеседовании

- «Удовлетворительно» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.2 (*умеет: грамотно и эргономично, логично планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни*):

2.1. Примеры практических заданий:

1. Принципы построения утренней гигиенической гимнастики
2. Последовательность выполнения пробы Мартине-Кушелевского
3. Методика и методы оценки физического развития.
4. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой
5. Средства поддержания физической работоспособности.

2.2. Критерии оценки выполнения практических заданий

- «Удовлетворительно» - обучающийся может самостоятельно без подсказки преподавателя выполнить предлагаемое практическое задание.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в предложенном задании даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

2.3. Перечень практических навыков (умений)

Студент должен уметь:

1. Использовать средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Использовать средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «сила».
4. Использовать средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
5. Использовать физической культуры для повышения двигательного качества «скорость».
6. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «ловкость».
7. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «гибкость».
8. Подбирать физические упражнения для составления комплекса утренней зарядки.

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.3 (*владеет навыками: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни*):

Примеры ситуационных задач

1. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

<i>Ситуационная задача №1.</i> ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:		Ответ
1.	Занятия с большим объемом прыжковых упражнений	
2.	Занятия с большим объемом метаний: ядра, диска, копья	
3.	Занятия с большим объемом бега на короткие дистанции	
4.	Занятия с большим объемом бега на длинные дистанции	*
5.	Занятия с большим объемом эстафетного бега	
6.	Занятия с большим объемом силовых упражнений	
7.	Занятия с большим объемом скоростных упражнений	
8.	Занятия с использованием игры в настольный теннис	
9.	Занятия с использованием игры в футбол	*
10.	Занятия с использованием игры в волейбол	*
11.	Занятия с использованием игры в баскетбол	*
12.	Занятия с использованием игры в бадминтон	*
13.	Занятия ритмической гимнастикой	*
14.	Занятия спортивным плаванием	*
15.	Занятия конькобежным спортом	*
16.	Занятия лыжным спортом	*
17.	Занятия большим теннисом	*
18.	Занятия в тренажерном зале	*
19.	Занятия акробатикой	
20.	Занятия йогой	
<i>Ситуационная задача №2.</i> ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:		
1.	Занятия с большим объемом прыжковых упражнений	
2.	Занятия с большим объемом метаний: ядра, диска, копья	
3.	Занятия с большим объемом бега на короткие дистанции	
4.	Занятия с большим объемом бега на длинные дистанции	*
5.	Занятия с большим объемом эстафетного бега	
6.	Занятия с большим объемом силовых упражнений	
7.	Занятия с большим объемом скоростных упражнений	
8.	Занятия с использованием игры в настольный теннис	
9.	Занятия с использованием игры в футбол	*
10.	Занятия с использованием игры в волейбол	*
11.	Занятия с использованием игры в баскетбол	*
12.	Занятия с использованием игры в бадминтон	*
13.	Занятия ритмической гимнастикой	*
14.	Занятия спортивным плаванием	*
15.	Занятия конькобежным спортом	*
16.	Занятия лыжным спортом	*

17.	Занятия большим теннисом	*
18.	Занятия в тренажерном зале	
19.	Занятия акробатикой	
20.	Занятия йогой	
<i>Ситуационная задача №3.</i>		
ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:		
1.	Занятия с большим объемом прыжковых упражнений	
2.	Занятия с большим объемом метаний: ядра, диска, копья	
3.	Занятия с большим объемом бега на короткие дистанции	
4.	Занятия с большим объемом бега на длинные дистанции	*
5.	Занятия с большим объемом эстафетного бега	
6.	Занятия с большим объемом силовых упражнений	
7.	Занятия с большим объемом скоростных упражнений	
8.	Занятия с использованием игры в настольный теннис	*
9.	Занятия с использованием игры в футбол	*
10.	Занятия с использованием игры в волейбол	*
11.	Занятия с использованием игры в баскетбол	*
12.	Занятия с использованием игры в бадминтон	*
13.	Занятия ритмической гимнастикой	*
14.	Занятия спортивным плаванием	*
15.	Занятия конькобежным спортом	*
16.	Занятия лыжным спортом	*
17.	Занятия большим теннисом	*
18.	Занятия в тренажерном зале	*
19.	Занятия акробатикой	
20.	Занятия йогой	

Критерии оценки ситуационной задачи:

- «Зачтено» – 90-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 89% и менее правильных ответов.