

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

для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

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. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»:

1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):

- 1) Какие виды спорта можно рекомендовать юношам для увеличения силы.
- 2) Обоснуйте использование средств физической культуры для укрепления и поддержания здоровья.
- 3) Обоснуйте использование средств физической культуры для обеспечения полноценной физической работоспособности.
- 4) Какие виды спорта целесообразно использовать для тренировки сердечно-сосудистой системы.
- 5) Дайте характеристику физической нагрузке, тренирующей выносливость.
- 6) Какие виды спорта можно рекомендовать девушкам для гармоничного физического развития.

1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. *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

2. *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

3. *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

4. *Проведение разминки перед физическими нагрузками:*

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) оптимизирует предстартовое состояние организма
- 3) ускоряет процесс вработывания
- 4) улучшает терморегуляцию организма
- 5) является профилактикой травм в спорте

Эталон ответа: 2,5

5. *В процессе «вработывания» происходит:*

- a) предстартовая подготовка организма к выполнению работы
- b) настройка механизмов управления движениями и вегетативных процессов в самом начале работы
- c) улучшение координации и формирование необходимого стереотипа движений
- d) достижение необходимого уровня вегетативного обеспечения
- e) накопление энергетических запасов организма

Эталон ответа: 2,3,4

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИУК 7.2 (умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое 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):

Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (уметь):

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 повышения силовых качеств человека.
4. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

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*):

а. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (владеть):

1. Владеть навыками использования элементов легкой атлетики для поддержания физического здоровья и работоспособности.
2. Владеть навыками использования элементов бадминтона для поддержания физического здоровья и работоспособности.
3. Владеть навыками использования скандинавской ходьбы для поддержания физического здоровья и работоспособности.
4. Владеть навыками использования элементов комплекса ГТО для поддержания физического здоровья и работоспособности.