

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.11.2024 15:04:57
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет имени
Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

УТВЕРЖДЕНО
на заседании физической культуры и медицинской реабилитации
12 мая 2023 г., протокол №10
зав. кафедрой, д.м.н. С.Б. Короткова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине (модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (наименование дисциплины)

37.05.01 Клиническая психология
(код и наименование специальности)

Клинический психолог
Квалификация (степень) выпускника

Воронеж 2023

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, обсужден на заседании кафедры 12 мая 2023 г., протокол №10

**КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ
СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

№	Индекс компетенции	Наименование контрольных мероприятий		
		Собеседование	Тестирование	Решение заданий
		Наименование материалов оценочных средств		
		Вопросы для устного собеседования	Тестовые задания	Задания открытого типа
№ задания				
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-32	1-30	1-5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в
процессе освоения дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования: определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.
Компетенции: УК-7
2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
Компетенции: УК-7
3. История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
Компетенции: УК-7
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
Компетенции: УК-7
5. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
Компетенции: УК-7
6. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
Компетенции: УК-7
7. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
Компетенции: УК-7

8. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.

Компетенции: УК-7

9. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов.

Предстартовое состояние: виды и характеристика.

Компетенции: УК-7

10. Спортивная психология: задачи, направления. Особенности предсоревновательной психологической подготовки спортсмена.

Компетенции: УК-7

11. Понятие «физическое утомление»: определение физического утомления, виды и стадии.

Компетенции: УК-7

12. Понятие «физическое утомление»: степени переутомления по К.К. Платонову, методы психологической саморегуляции.

Компетенции: УК-7

13. Физиология мышечного сокращения: характеристика внутриклеточных структур, передача нервного импульса, фазы мышечного сокращения.

Компетенции: УК-7

14. Двигательные единицы: виды и характеристика.

Компетенции: УК-7

15. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.

Компетенции: УК-7

16. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, упражнения для развития координации.

Компетенции: УК-7

17. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, факторы определяющие силовые качества, упражнения для развития силы, особенности силовой тренировки у женщин.

Компетенции: УК-7

18. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, факторы, влияющие на скоростные возможности человека, простые и сложные двигательные реакции и их роль в развитии скоростных качеств.

Компетенции: УК-7

19. Характеристика физического качества «выносливость»: виды, биохимические основы выносливости, упражнения для развития выносливости.

Компетенции: УК-7

20. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.

Компетенции: УК-7

21. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.

Компетенции: УК-7

22. Антистресс-витамины, их биологическая роль в организме, продукты с высоким содержанием антистрессовых витаминов.

Компетенции: УК-7

23. Антистресс-макро и микроэлементы, их биологическая роль в организме, продукты с высоким содержанием антистрессовых витаминов.

Компетенции: УК-7

24. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.

Компетенции: УК-7

25. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.

Компетенции: УК-7

26. Гигиенические требования к занятиям плаванием.

Компетенции: УК-7

27. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.

Компетенции: УК-7

28. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.

Компетенции: УК-7

29. Фитнесс-программы физической и психологической направленности: йога, боди-флекс, хатха-йога.

Компетенции: УК-7

30. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.

Компетенции: УК-7

31. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.

Компетенции: УК-7

32. Психологическая адаптация и АФВ для лиц с ограниченными возможностями.

Компетенции: УК-7

Критерии оценивания ответов на вопросы устного собеседования:

«Отлично» – всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, основной и дополнительной литературы, взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии. Проявление творческих способностей в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

«Хорошо» – полное знание учебного материала, основной рекомендованной к занятию. Обучающийся показывает системный характер знаний по дисциплине и способен к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

«Удовлетворительно» – знание учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего освоения дисциплины, знаком с основной литературой, рекомендованной к занятию. Обучающийся допускает погрешности, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

«Неудовлетворительно» – обнаруживаются существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ И УКАЖИТЕ ЕГО В ВИДЕ НОМЕРА. НАПРИМЕР: 3

1. Место проведения первых Олимпийских игр (в современной истории):

- 1) Париж
- 2) Лондон
- 3) Москва
- 4) Афины
- 5) Стокгольм

Эталон ответа: Афины

Компетенции: УК-7

2. Символ Олимпийских игр:

- 1) Олимпийский огонь
- 2) пять скрепленных Олимпийских колец
- 3) Олимпийский голубь
- 4) Олимпийский мишка
- 5) оливковая ветвь

Эталон ответа: пять скрепленных Олимпийских колец

Компетенции: УК-7

3. Первый Российский Олимпийский чемпион:

- 1) Николай Панин-Коломенкин
- 2) Роман Костомаров
- 3) Юрий Власов
- 4) Евгений Плющенко
- 5) Сергей Бубка

Эталон ответа: Николай Панин-Коломенкин

Компетенции: УК-7

4. Дата и место проведения первых Зимних Олимпийских игр:

- 1) 1900 г., Париж (Франция)
- 2) 1904 г., Сент-Луис (США)
- 3) 1924 г., Шамони (Франция)
- 4) 1932 г., Лейк Плесид (США)
- 5) 1964 г., Инсбрук (Австрия)

Эталон ответа: 1924 г., Шамони (Франция)

Компетенции: УК-7

5. Подтягивание:

- 1) упражнение с преодолением самосопротивления
- 2) упражнение с отягощением массой предмета
- 3) изометрическое упражнение
- 4) упражнение с отягощением массой собственного тела
- 5) упражнение с комбинированным отягощением

Эталон ответа: упражнение с отягощением массой собственного тела

Компетенции: УК-7

6. По типу мышечного сокращения физические упражнения бывают:

- 1) динамические
- 2) силовые
- 3) циклические
- 4) ациклические
- 5) аэробные

Эталон ответа: динамические

Компетенции: УК-7

7. По метаболическому принципу выделяют физические упражнения:

- 1) динамические
- 2) статические
- 3) циклические
- 4) силовые
- 5) аэробные

Эталон ответа: аэробные
Компетенции: УК-7

8. Метод тренировки, при котором спортсмен выполняет упражнения с постоянной интенсивностью:

- 1) равномерный
- 2) переменный
- 3) круговой
- 4) повторный
- 5) интервальный

Эталон ответа: равномерный
Компетенции: УК-7

9. Метод тренировки, при котором предусматривается поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений:

- 1) равномерный
- 2) переменный
- 3) круговой
- 4) повторный
- 5) интервальный

Эталон ответа: круговой
Компетенции: УК-7

10. Аналог игры в гольф для людей с ограниченными возможностями:

- 1) торбол
- 2) роллингбол
- 3) голбол
- 4) бочче
- 5) крикет

Эталон ответа: бочче
Компетенции: УК-7

11. Образ жизни человека:

- 1) способ его взаимодействия со средой обитания
- 2) соответствие условий жизни его потребностям
- 3) его психологическое состояние
- 4) его условия жизни
- 5) его поведение

Эталон ответа: способ его взаимодействия со средой обитания
Компетенции: УК-7

12. Игровой вид спорта для слабовидящих:

- 1) футбол
- 2) теннис
- 3) голбол
- 4) бочче
- 5) хоттей

Эталон ответа: голбол
Компетенции: УК-7

13. Характеристика предстартовой лихорадки:

- 1) чрезмерное возбуждение ЦНС

- 2) понижение температуры тела
- 3) низкий уровень глюкозы крови
- 4) преобладание процессов торможения ЦНС
- 5) электролитный дисбаланс

Эталон ответа: чрезмерное возбуждение ЦНС

Компетенции: УК-7

14. Суть метода расчлененного обучения двигательным навыкам:

- 1) освоение движений в составе целостной структуры, которая типична для данного упражнения
- 2) разделение упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение
- 3) последовательное выполнение разных физических упражнений без пауз отдыха
- 4) последовательное выполнение разных упражнений с паузами отдыха
- 5) повторение одних и тех же упражнений с нарастанием амплитуды и скорости

Эталон ответа: разделение упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение

Компетенции: УК-7

15. Фитнес-программа на сочетании оздоровительных видов гимнастики и силовых упражнений:

- 1) йога
- 2) шейпинг
- 3) стретчинг
- 4) калланетика
- 5) супер-стронг

Эталон ответа: шейпинг

Компетенции: УК-7

16. Основатель Международного Олимпийского комитета:

- 1) Годфруа де Блоне
- 2) Пьер де Кубертен
- 3) Майкл Моррис
- 4) Вячеслав Срезневский
- 5) Шамиль Тарпищев

Эталон ответа: Пьер де Кубертен

Компетенции: УК-7

17. Дата и место проведения XXII зимних Олимпийских игр:

- 1) 2004 г., Афины
- 2) 2016 г., Рио-де-Жанейро
- 3) 2014 г., Сочи
- 4) 2012 г., Лондон
- 5) 2008 г., Пекин

Эталон ответа: 2014 г., Сочи

Компетенции: УК-7

18. Дата и место проведения первых Паралимпийских игр:

- 1) 1988 г., Сеул
- 2) 1964 г., Инсбрук
- 3) 1960 г., Рим

- 4) 1900 г., Париж
 - 5) 1904 г., Сент-Луис
- Эталон ответа: 1960 г., Рим

Компетенции: УК-7

19. Талисман XXIV летних Олимпийских игр Сеул, 1988 г.:

- 1) Бобр Амик
- 2) Тигренок Ходори
- 3) Леопард
- 4) Медвежонок Миша
- 5) Фува

Эталон ответа: Тигренок Ходори

Компетенции: УК-7

20. По структуре движений физические упражнения бывают:

- 1) силовые
- 2) ациклические
- 3) аэробные
- 4) статические
- 5) групповые

Эталон ответа: ациклические

Компетенции: УК-7

21. По целевой направленности физические упражнения бывают:

- 1) общеразвивающие
- 2) циклические
- 3) силовые
- 4) ациклические
- 5) аэробные

Эталон ответа: общеразвивающие

Компетенции: УК-7

22. Способность преодолевать максимально долго внешнее сопротивление:

- 1) взрывная сила
- 2) абсолютная сила
- 3) сила выносливости
- 4) относительная сила
- 5) скоростная сила

Эталон ответа: сила выносливости

Компетенции: УК-7

23. Метод тренировки, при котором спортсмен выполняет упражнения с варьированием нагрузки:

- 1) равномерный
- 2) переменный
- 3) круговой
- 4) повторный
- 5) интервальный

Эталон ответа: переменный

Компетенции: УК-7

24. Методический прием, при котором двигательные действия совершаются при создании специальных условий, требующих дополнительных физических усилий:

- 1) целостно-конструктивный
- 2) круговой
- 3) сопряженный
- 4) повторный
- 5) интервальный

Эталон ответа: сопряженный

Компетенции: УК-7

25. Аналог спортивной игры «гандбол» для людей с ограниченными возможностями:

- 1) торбол
- 2) роллингбол
- 3) голбол
- 4) бочче
- 5) крикет

Эталон ответа: голбол

Компетенции: УК-7

26. Способность максимально быстро отвечать двигательным действием на стандартный сигнал:

- 1) сложная двигательная реакция
- 2) взрывная сила
- 3) скоростная сила
- 4) скорость движения
- 5) простая двигательная реакция

Эталон ответа: простая двигательная реакция

Компетенции: УК-7

27. Игровой вид спорта для слабослышащих:

- 1) футбол
- 2) теннис
- 3) голбол
- 4) бочче
- 5) хоккей

Эталон ответа: бочче

Компетенции: УК-7

28. Характеристика предстартовой апатии:

- 1) чрезмерное возбуждение ЦНС
- 2) понижение температуры тела
- 3) низкий уровень глюкозы крови
- 4) преобладание процессов торможения ЦНС
- 5) электролитный дисбаланс

Эталон ответа: преобладание процессов торможения ЦНС

Компетенции: УК-7

29. Уровень физической активности с энергозатратами от 3 до 5,9 МЕТ/мин.:

- 1) нормальный
- 2) умеренный
- 3) высокий
- 4) низкий

5) интенсивный

Эталон ответа: умеренный

Компетенции: УК-7

30. Фитнес-программа, основанная на восточных единоборствах, боксе, кикбоксинге, каратэ:

1) йога

2) шейпинг

3) стретчинг

4) калланетика

5) тай-бо

Эталон ответа: тай-бо

Компетенции: УК-7

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Количество положительных ответов 91% и более максимального балла теста	Количество положительных ответов от 81% до 90% максимального балла теста	Количество положительных ответов от 71% до 80% максимального балла теста	Количество положительных ответов менее 70% максимального балла теста

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Процесс спортивного совершенствования и подготовки спортсменов к достижению высоких и наивысших спортивных результатов.

Задание: Назовите понятие, соответствующее данному определению

Эталон ответа: Спортивная тренировка

Компетенции: УК-7

2. Раздел физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Задание: Назовите понятие, соответствующее данному определению

Эталон ответа: Профессионально-прикладная подготовка

Компетенции: УК-7

3. Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательные действия.

Задание: Назовите понятие, соответствующее данному определению

Эталон ответа: Физические качества

Компетенции: УК-7

4. Способность человека максимально долго совершать динамическую работу определённой интенсивности, которая требует функционирования подавляющего большинства скелетных мышц

Задание: Назовите понятие, соответствующее данному определению

Эталон ответа: Выносливость

Компетенции: УК-7

5. Любое движение человека при помощи мышечной силы, сопровождающееся затратами энергии

Задание: Назовите понятие, соответствующее данному определению

Эталон ответа: Двигательная активность

Компетенции: УК-7

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОТКРЫТОГО ТИПА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ**

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Количество положительных ответов 90% и более максимального балла теста	Количество положительных ответов от 71% до 89,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов от 60% до 69,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов менее 60% максимального балла теста