

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт медицины и здоровьесбережения
Кафедра биохимии и фармакологии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института



Н. И. Воронин
«18» октября 2024 г.

Фонд оценочных средств

по компетенции УК-7

Направление подготовки/специальность: 33.05.01 - Фармация

Профиль/направленность/специализация: Фармация

Уровень высшего образования: специалитет

Формы обучения: очная

год набора: 2023

Тамбов, 2024

Автор

Кандидат химических наук, доцент Синютина Светлана Евгеньевна

Фонд оценочных средств по компетенции УК-7 составлен в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 33.05.01 - Фармация (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «27» марта 2018 г. № 219) и утвержден на заседании Кафедры биохимии и фармакологии «16» октября 2024 г. Протокол № 4

Фонд оценочных средств для компетенции УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 осваивается в рамках следующих дисциплин:

Этап формирования	Дисциплины, на которых формируется компетенция	Курс 1		Курс 2		Курс 3		Курс 4		Курс 5	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Б1.О.8 Физическая культура и спорт	Зач.									
2.	Б1.О.ДВ.01.1 Общая физическая подготовка		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		
3.	Б1.О.ДВ.01.2 Специальная физическая подготовка		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		
4.	ФТД.4 Общий курс физической подготовки									Зач.	Зач.

I. Описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах ее формирования

Этап формирования	Индикатор формирования компетенций	Рекомендуемые средства (методы) оценивания	Количественно-качественные параметры оценки сформированности компетенции		
			Оценка	Уровень сформированности	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Тестирование, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	не может планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
2.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сдача контрольных нормативов, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Не знает и не использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

3.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Другие формы контроля, Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта., Профессиональное испытание, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Обучающийся демонстрирует высокий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме.
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Обучающийся демонстрирует низкий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия.
4.	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма	Сдача контрольных нормативов, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с у
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Не способен выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с у

II. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

1. Этап

Тема 1. Роль и значение физического воспитания в процессе подготовки специалистов к профессиональной деятельности

Тестирование

Задания с одним правильным ответом

1. Какие задачи решает система физического воспитания?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- в) всестороннего развития личности;
- г) профессиональные.

2. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

3. Спорт – это:

- а) область проявления волевых качеств спортсмена;
- б) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей;
- в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- г) процесс, направленный на укрепление здоровья.

4. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

5. Физическое воспитание – это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Задания с 2 и более правильными ответами

1. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б) интенсивностью физических упражнений;
- в) частотой сердечных сокращений;
- г) объемом физических упражнений.

2. К основным средствам физического воспитания относятся:

- а) развитие, силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений;
- б) физические упражнения, естественные силы природы;
- в) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- г) гигиенический фактор.

3. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Сила
- б) Масса тела
- в) Гибкость
- г) Интенсивность

4. Под быстротой понимается...:

- а) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
- б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;
- в) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.
- г) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

5. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Быстрота
- б) Мощность
- в) Координационные способности
- г) Мышечная масса

6. Части, из которых состоит учебно-тренировочное занятие:

- а) основная
- б) подготовительная
- в) заключительная
- г) дополнительная

7. К объективным показателям самоконтроля относят ... (укажите 5 вариантов ответа)

- а) пульс
- б) частоту дыхания
- в) наличие аппетита
- г) емкость легких
- д) иммунную защиту
- е) артериальное давление
- ж) вес

8. Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):

- а) развитие силы;
- б) развитие выносливости;
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

9. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Выносливость
- б) Жизненная емкость легких
- в) Ловкость
- г) Окружность грудной клетки

10. Выносливость развивается в таких видах спорта, как ...

(укажите 3 варианта ответа)

- а) горные лыжи
- б) лыжные гонки
- в) фехтование
- г) велоспорт
- д) триатлон

Задания на последовательность или соответствие:

1. Расположите в правильном порядке процедуры, с которых целесообразно начинать закаливание организма.

Варианты ответов:

- а) прием воздушных ванн
- б) «моржевания»
- в) купание в холодной воде

г) обливание холодной водной

2. Определите последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ):

а) упражнения на мышцы пресса

б) упражнения на потягивание

в) прыжки с переходом на шаг

г) упражнения на мышцы спины

д) упражнения на косые мышцы живота

3. Определите последовательность, которой следует придерживаться в схеме упражнений для утренней гимнастики:

а) упражнения для мышц нижних конечностей

б) упражнения для мышц туловища

в) упражнение на расслабление

г) прыжки

д) упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса

4. Установите соответствие между степенью утомляемости и вниманием:

1. Небольшая степень утомляемости

2. Значительная степень утомляемости

3. Резкая степень утомляемости

А. неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений

Б. хорошее, безошибочное выполнение указаний

В. замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды

5. Установите соответствие между видами физической активности и качественными характеристиками, определяемыми в тестах для студентов вузов:

1. Бег на короткие дистанции

2. Бег на длинные дистанции

3. Силовые упражнения

А. Сила

Б. быстрота

В. выносливость

Задания с открытым ответом, но ответ должен состоять из 1-2, максимум 3 слов

1. В структуру входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление).

2. При неоднократном повторении сложных технических и тактических действий проявляется ... выносливость

3. ... возникает в результате проведенной работы и выражается в форме снижения работоспособности

4. Спортивные ... – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях

5. Педагогический процесс, представляющий собой развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, – это

6. Чрезмерное утомление по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления – это ...

7. Прибор, предназначенный для измерения силы мышц рук, – это ...

8. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы, определяемой таким показателем, как ...

9. Уровень соревнований между курсами и факультетами, называются ... соревнованиями

10. Ограничение количества и объема движений – это ...

Правильные ответы:

Задания с одним правильным ответом:

1. Ответ: а
2. Ответ: г
3. Ответ: б
4. Ответ: а
5. Ответ: б

Заданий с 2 и более правильными ответами:

1. Ответ: б, г
2. Ответ: б, г
3. Ответ: а, в
4. Ответ: а, г
5. Ответ: а, в
6. Ответ: а, б, в
7. Ответ: а, б, г, е, ж
8. Ответ: в, г
9. Ответ: а, в
10. Ответ: б, г, д

Задания на последовательность или соответствие:

1. Ответ: а-г-в-б
2. Ответ: б-г-а-д-в
3. Ответ: д-б-а-в-г
4. 1=Б, 2=А, 3=В
5. 1=Б, 2=В, 3=А

Заданий с открытым ответом, но ответ должен состоять из 1-2, максимум 3 слов.

1. Ответ: физической культуры
2. Ответ: Координационная
3. Ответ: Утомление
4. Ответ: результаты
5. Ответ: физическая подготовка
6. Ответ: переутомление
7. Ответ: динамометр
8. Ответ: Пульс
9. Ответ: внутривузовскими
10. Ответ: гипокинезия

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции

Тестирование

Тестирование

Бег 100 м

(с)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 3. Метание гранаты.

Тестирование

Метание гранаты на дальность

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 4. Прыжки в длину с разбега.

Тестирование

Выполнение прыжка в длину с разбега

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 5. Передачи в волейболе.

Тестирование

Верхняя передача через сетку в парах.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 6. Подача мяча

Тестирование

Тестирование.Подача мяча через сетку (из 10 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 7. Техника и тактика игры в нападении.

Тестирование

Нападающий удар(из 5 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 8. Техника и тактика игры в защите.

Тестирование

Прием мяча снизу двумя руками после подачи(из 5 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 9. Техника лазания по канату в два приема.

Тестирование

Техника выполнения лазанья по канату

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 10. Упражнения на брусках (юноши), брусьях р/в (девушки).

Тестирование

Комбинация из 4-5 элементов.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 11. Упражнения на низкой перекладине.

Тестирование

Комбинация из 4-5 элементов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 12. Опорный прыжок через козла.

Тестирование

Выполнение прыжка ноги врозь через козла

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 13. Вольные упражнения.

Тестирование

Комбинация из 5-6 элементов.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 14. Упражнения для мышц рук.

Тестирование

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 15. Упражнения для мышц груди.

Тестирование

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 16. Упражнения для мышц ног.

Тестирование

Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (на каждой ноге, кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 17. Упражнения для мышц спины.

Тестирование

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 18. Техника выполнения базовых шагов

Тестирование

Техника выполнения шагов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 19. Техника выполнения базовых шагов.

Тестирование

Техника выполнения шагов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 20. Комбинация из базовых шагов.

Тестирование

Выполнение комбинации

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Тестирование

Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

Методы развития силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.
Технические приемы в волейболе, баскетболе

Практико-ориентированные задания

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 500 м (мин)
3. Прыжки в длину с разбега (см)
4. Прыжки в длину с места (см)
5. Метание гранаты (м)

2. Этап

Тема 1. Техника безопасности на занятиях

Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3 x 10)
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 2. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье

(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий.

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 4. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м (мин. сек)

Девушки – 2000 м

(мин. сек)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

**Тема 5. Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях.
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции**

Сдача контрольных нормативов

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

**Тема 6. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.
Техника и тактика бега на средние дистанции**

Сдача контрольных нормативов

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 7. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Сдача контрольных нормативов

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

**Тема 8. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

Сдача контрольных нормативов

Лазание по канату в два приема (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 9. Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3 x 10)

(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 10. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 11. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий.

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 12. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 13. Техника безопасности на занятиях

Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Сдача контрольных нормативов

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 14. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции.

Сдача контрольных нормативов

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 15. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Сдача контрольных нормативов

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

**Тема 16. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

Сдача контрольных нормативов

Лазание по канату в два приема (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 17. Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3x10)
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 18. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 19. • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;

- упражнения со скакалкой;
- прыжковые упражнения с барьером; метания;
- полоса препятствий

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 20. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 21. Техника безопасности на занятиях

Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Сдача контрольных нормативов

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 22. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции

Сдача контрольных нормативов

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 23. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Сдача контрольных нормативов

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 24. Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Лазание по канату в три приема (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 25. Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность.

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3x10)
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 26. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 27. • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;

- упражнения со скакалкой;
- прыжковые упражнения с барьером; метания;
- полоса препятствий.

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 28. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

не предусмотрено

Практико-ориентированные задания

Тестирование

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
2. Прыжок в длину с места (см)

Типовые задания для зачета

1. Бег 100 и 1000 метров.
2. Лазание по канату в два и три приема. Подтягивание на высокой перекладине

3. Этап

Тема 1. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Задания с одним правильным ответом

1. Какие задачи решает система физического воспитания?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- в) всестороннего развития личности;
- г) профессиональные.

2. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

3. Спорт – это:

- а) область проявления волевых качеств спортсмена;
- б) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей;
- в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- г) процесс, направленный на укрепление здоровья.

4. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

5. Физическое воспитание-это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Задания с 2 и более правильными ответами

1. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б) интенсивностью физических упражнений;
- в) частотой сердечных сокращений;
- г) объемом физических упражнений.

2. К основным средствам физического воспитания относятся:

- а) развитие, силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений;
- б) физические упражнения, естественные силы природы;
- в) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- г) гигиенический фактор.

3. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Сила
- б) Масса тела
- в) Гибкость
- г) Интенсивность

4. Под быстротой понимается...:

- а) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
- б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;
- в) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.
- г) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

5. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Быстрота
- б) Мощность
- в) Координационные способности
- г) Мышечная масса

6. Части, из которых состоит учебно-тренировочное занятие:

- а) основная
- б) подготовительная
- в) заключительная
- г) дополнительная

7. К объективным показателям самоконтроля относят ... (укажите 5 вариантов ответа)

- а) пульс
- б) частоту дыхания
- в) наличие аппетита
- г) емкость легких
- д) иммунную защиту
- е) артериальное давление
- ж) вес

8. Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):

- а) развитие силы;
- б) развитие выносливости;
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

9. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

- а) Выносливость
- б) Жизненная емкость легких
- в) Ловкость
- г) Окружность грудной клетки

10. Выносливость развивается в таких видах спорта, как ...

(укажите 3 варианта ответа)

- а) горные лыжи
- б) лыжные гонки
- в) фехтование
- г) велоспорт
- д) триатлон

Задания на последовательность или соответствие:

1. Расположите в правильном порядке процедуры, с которых целесообразно начинать закаливание организма.

Варианты ответов:

- а) прием воздушных ванн
- б) «моржевания»
- в) купание в холодной воде
- г) обливание холодной водной

2. Определите последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ):

- а) упражнения на мышцы пресса
- б) упражнения на потягивание
- в) прыжки с переходом на шаг
- г) упражнения на мышцы спины
- д) упражнения на косые мышцы живота

3. Определите последовательность, которой следует придерживаться в схеме упражнений для утренней гимнастики:

- а) упражнения для мышц нижних конечностей
- б) упражнения для мышц туловища
- в) упражнение на расслабление
- г) прыжки
- д) упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса

4. Установите соответствие между степенью утомляемости и вниманием:

- 1. Небольшая степень утомляемости
- 2. Значительная степень утомляемости

3. Резкая степень утомляемости

А. неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений

Б. хорошее, безошибочное выполнение указаний

В. замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды

5. Установите соответствие между видами физической активности и качественными характеристиками, определяемыми в тестах для студентов вузов:

1. Бег на короткие дистанции

2. Бег на длинные дистанции

3. Силовые упражнения

А. Сила

Б. быстрота

В. выносливость

Задания с открытым ответом, но ответ должен состоять из 1-2, максимум 3 слов

1. В структуру входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление).

2. При неоднократном повторении сложных технических и тактических действий проявляется ... выносливость

3. ... возникает в результате проведенной работы и выражается в форме снижения работоспособности

4. Спортивные ... – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях

5. Педагогический процесс, представляющий собой развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, – это

6. Чрезмерное утомление по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления – это ...

7. Прибор, предназначенный для измерения силы мышц рук, – это ...

8. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы, определяемой таким показателем, как ...

9. Уровень соревнований между курсами и факультетами, называются ... соревнованиями

10. Ограничение количества и объема движений – это ...

Правильные ответы:

Задания с одним правильным ответом:

1. Ответ: а

2. Ответ: г

3. Ответ: б

4. Ответ: а

5. Ответ: б

Заданий с 2 и более правильными ответами:

1. Ответ: б, г

2. Ответ: б, г

3. Ответ: а, в

4. Ответ: а, г

5. Ответ: а, в

6. Ответ: а, б, в

7. Ответ: а, б, г, е, ж

8. Ответ: в, г

9. Ответ: а, в

10. Ответ: б, г, д

Задания на последовательность или соответствие:

1. Ответ: а-г-в-б

2. Ответ: б-г-а-д-в

3. Ответ: д-б-а-в-г

4. 1=Б, 2=А, 3=В

5. 1=Б, 2=В, 3=А

Заданий с открытым ответом, но ответ должен состоять из 1-2, максимум 3 слов.

1. Ответ: физической культуры

2. Ответ: Координационная

3. Ответ: Утомление

4. Ответ: результаты

5. Ответ: физическая подготовка

6. Ответ: переутомление

7. Ответ: динамометр

8. Ответ: Пульс

9. Ответ: внутривузовскими

10. Ответ: гипокинезия

Тема 2. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Составление комплексов специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 3. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 5. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 6. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 7. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 8. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 9. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 10. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 11. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 12. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 13. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 14. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 15. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 16. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 17. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 18. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 19. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки координационных способностей в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 20. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Тестирование

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта в соревновательных условиях

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 21. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Тестирование

Специальные упражнения для оценки специальной выносливости в избранном виде спорта

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

Не предусмотрено

Практико-ориентированные задания

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4. Этап

Тема 1. Техника безопасности на занятиях

Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Сдача контрольных нормативов

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Бег 60м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 2. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.

Техника и тактика бега на средние дистанции

Сдача контрольных нормативов

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 3. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Сдача контрольных нормативов

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

**Тема 4. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

Сдача контрольных нормативов

Лазание по канату в три приема (Ю) и (Д)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 5. Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность.

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3x10)
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:
Выполнение норматива
Бег 60м

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 6. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 7. • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;

- упражнения со скакалкой;
- прыжковые упражнения с барьером; метания;
- полоса препятствий.

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 8. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

не предусмотрено

Практико-ориентированные задания

Тестирование

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

2. Прыжок в длину с места (см)

Типовые задания для зачета

1. Бег 100 и 1000 метров.

2. Лазание по канату в два и три приема. Подтягивание на высокой перекладине