

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Сургутский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Директор КОУ ХМАО-Югры
«Сургутская школа с
профессиональной подготовкой
для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

В.А. Гыганкова



2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

В.В. Копылова



2020 г.

КОМПЛЕКСНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

Направленность программы (профиль):

Адаптивный спорт

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Фонды оценочных средств утверждены на заседании кафедры медико-биологических
основ физической культуры « 03 » 06 2020 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой

Мальков М.Н.

Сургут 2020 г.

2. Оценочные средства

БУ ВО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Междисциплинарный тест для оценки сформированности компетенций студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

ФИО студента, _____

группа 206-81

№ п/п	Дисциплина	Задание	Ответ
1	Педагогика физической культуры	<p>Выберите правильный вариант ответа: Выделяют следующие последовательные этапы педагогического процесса:</p> <p>а) подготовительный, основной, заключительный б) коррекционный, подготовительный, заключительный в) подготовительный, поощрительный, коррекционный г) заключительный, подготовительный, поощрительный</p>	подготовительный, основной, заключительный
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Основными функциями педагогического управления являются:</p> <p>а) руководство, планирование, контроль, коррекция, информационное обслуживание, организация, мотивация б) руководство, планирование, контроль, убеждение, организация, мотивация, наставление, наказание в) планирование, коррекция, самовоспитание, информационное обслуживание, мотивация, организация г) контроль, планирование, организация, воспитание, образование, обучение, самовоспитание, мотивация</p>	руководство, планирование, контроль, коррекция, информационное обслуживание, организация, мотивация
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Деятельность педагога в сфере обучения по изобретению различных способов отбора и структурирования учебного материала, методов его передачи и усвоения занимающимися составляет суть ... (по Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгину):</p> <p>а) дидактического творчества педагога б) технологического творчества в) организаторского творчества г) коммуникативного творчества</p>	дидактического творчества педагога
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие умения педагога связаны с четким представлением в сознании цели своей деятельности в виде предвидимого им результата:</p> <p>а) прогностические умения б) проективные умения в) рефлексивные умения г) перцептивные умения</p>	прогностические умения
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Один из критериев педагогических инноваций, характеризующий достижение высоких результатов при наименьших затратах:</p> <p>а) оптимальность б) новизна в) результативность г) возможность творческого применения инновации в массовом опыте</p>	оптимальность

2	Формирование культуры здорового образа жизни	<p>Выберите правильный вариант ответа: Можно ли использовать оздоровительные технологии, построенные на тренировочном стрессе, в преморбидную фазу пограничного состояния: а) нет, потому что у человека практически отсутствуют функциональные резервы б) можно в) можно, но только при строгом контроле за его состоянием г) нет, надо сначала вылечиться</p>	нет, потому что у человека практически отсутствуют функциональные резервы
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Какой компонент культуры здоровья связан со степенью владения оздоровительными технологиями: а) операциональный б) мотивационно-ценностный в) когнитивный г) ориентировочный д) опыт</p>	операциональный
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Под саморазвитием культуры здоровья понимают: а) степень самостоятельности человека в оздоровительной деятельности б) степень мотивации человека на здоровье и здоровый образ жизни в) уровень образования человека в вопросах здоровья и здорового образа жизни г) уровень владения человеком оздоровительными технологиями</p>	степень самостоятельности человека в оздоровительной деятельности
		<p>Выберите правильный вариант ответа: В оздоровительной тренировке пороговый пульс (при котором возникает минимальный тренировочный эффект) у нетренированного человека в возрасте 30 лет и имеющего пульс в покое 70 ударов в минуту составляет: а) 100 уд/мин б) 125 уд/мин в) 90 уд/мин г) 105 уд/мин</p>	100 уд/мин
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие веса наиболее эффективные в тренировке, направленной на набор мышечной массы: а) 80% от максимального б) 90% от максимального в) 50% от максимального г) 100% от максимального</p>	80% от максимального
3	Спортивный отбор	<p>Выберите правильный вариант ответа: Антропометрическое исследование используется в спортивном отборе с целью: а) Определения уровня сахара в крови человека б) Изучения биохимических изменений, в организме занимающегося физической культурой в) Изучения физического развития человека, которое позволяет дать оценку эффективности и направленности тренировочного процесса г) Определения психоэмоционального состояния занимающегося физической культурой</p>	Изучения физического развития человека, которое позволяет дать оценку эффективности и направленности тренировочного процесса
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Индекс формы грудной клетки определяется по формуле: а) (Величина ширины плеч / величина плечевой дуги) × 100. б) (Масса тела / рост) × 100.</p>	(Величина поперечного диаметра грудной клетки / величина сагиттального диаметра грудной клетки) × 100

		<p>в) (Величина поперечного диаметра грудной клетки / величина сагиттального диаметра грудной клетки) × 100.</p> <p>г) (Величина поперечного диаметра грудной клетки / величина ширины плеч) × 100</p>	
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Темпы и гармоничность физического развития юного спортсмена можно определить на основе использования:</p> <p>а) Центильных шкал б) Метода велоэргометрии в) Мониторов частоты сердечных сокращений г) Теста PWC170</p>	Центильных шкал
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Для пловцов максимальная подвижность необходима в суставах:</p> <p>а) Плеча б) Стопы в) Коленных г) Грудно-ключичный сустав</p>	Стопы
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Дети ускоренного варианта биологического развития (созревания) организма по сравнению с детьми замедленного развития, в 4 года имеют мышечную массу на:</p> <p>а) 2–3 % выше б) 4–5 % выше в) 6–7 % выше г) 0,5–1,0% выше</p>	2–3 % выше
4	Психология физической культуры	<p>Выберите правильный вариант ответа: Психомоторная реализация тактической задачи осуществляется:</p> <p>а) в виде движений б) в виде принятия решения в) в виде принятия решения и последующего действия г) в виде умственного решения тактической задачи</p>	в виде движений
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Принцип индивидуализации в организации тренировочного процесса означает:</p> <p>а) учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена б) индивидуальную работу с каждым спортсменом в отдельности в) самостоятельное и сознательное усвоение учебного материала каждым спортсменом г) осуществление контроля за каждым спортсменом в тренировке</p>	учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Составляя модели, для тренера и спортсменов важно учитывать следующий принцип:</p> <p>а) содержание модели должно полностью соответствовать квалификации спортсменов б) модель может иметь только один вариант решения, оптимальный для всех спортсменов в) содержание модели должно полностью соответствовать квалификации тренера г) модель не может иметь несколько вариантов решения, оптимальных для разных спортсменов</p>	содержание модели должно полностью соответствовать квалификации спортсменов
		<p>Выберите правильный вариант ответа: В процессе психического и интеллектуального развития человек последовательно овладевает:</p> <p>а) наглядно-действенным, наглядно-образным и словесно-логическим мышлением</p>	наглядно-действенным, наглядно-образным и словесно-логическим мышлением

		словесно-логическим мышлением б) наглядно-действенным, наглядно-словесным и образно-логическим мышлением в) образно-действенным, наглядно-образным и словесно-логическим мышлением г) образно-действенным, наглядно-словесным и образно-логическим мышлением	
5.	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте	Выберите правильный вариант ответа: Оценка тренированности организма должна осуществляться: а) в покое в реакции на стандартную нагрузку в реакции на максимальную нагрузку б) в покое, в реакции на стандартную работу в) в покое, в реакции на стандартную и максимальную нагрузку г) в реакции на стандартную и максимальную нагрузку	в покое в реакции на стандартную нагрузку в реакции на максимальную нагрузку
		Выберите правильный вариант ответа: Когда реализуется тренировочный эффект в интервальной тренировке, направленной на развитие выносливости: а) в интервале отдыха б) во время нагрузки в) в межсерийном интервале отдыха г) через несколько дней после тренировки	в интервале отдыха
		Выберите правильный вариант ответа: Какой метод позволяет развивать силу без увеличения мышечной массы: а) метод максимальных усилий б) метод поднятия околопредельных весов (80% от максимального) в) метод поднятия непредельных весов "до отказа" г) изометрический метод	метод максимальных усилий
6.	Гимнастика с методикой преподавания	Выберите правильный вариант ответа: Назовите одно из основных средств вводно-подготовительной части урока гимнастики: а) общеразвивающие упражнения б) упражнения на снарядах в) прикладные упражнения г) упражнения для развития физических качеств	общеразвивающие упражнения
		Выберите правильный вариант ответа: Основные технические приемы лазания по канату: а) лазание по канату в два или три приема б) лазание по канату в один или три приема в) лазание по канату в два или четыре приема г) лазание по канату в один или четыре приема	лазание по канату в два или три приема
		Выберите правильный вариант ответа: Назовите способ организации занимающихся, предполагающий выполнение учеником отдельного задания: а) индивидуальный б) групповой в) круговой г) фронтальный	индивидуальный
7	Плавание	Выберите правильный вариант ответа: Методы обучения в плавании с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний, занимающихся: а) словесные, наглядные, практические б) словесные, наглядные в) наглядные, практические г) эмпирические, словесные	словесные, наглядные, практические
		Выберите правильный вариант ответа: Цель повторного метода тренировки в плавании с	преодоление строго регламентированных отрезков

		<p>лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья:</p> <p>а) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними</p> <p>б) равномерное преодоление дистанции</p> <p>в) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу</p> <p>г) проплывание отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью</p>	(дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Цель интервального метода тренировки в плавании с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья:</p> <p>а) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)</p> <p>б) в повторном проплывании рабочих отрезков</p> <p>в) отдых между отрезками до полного восстановления</p> <p>г) в использовании рабочих интервалов интенсивности</p>	в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>При обучении техническим элементам лиц с отклонениями в состоянии здоровья в плавании, используется метод:</p> <p>а) целостный</p> <p>б) расчленённый</p> <p>в) целостно- расчленённый</p>	целостно- расчленённый
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Оптимальная продолжительность занятия по плаванию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, с учетом возраста, пола:</p> <p>а) 45 минут</p> <p>б) 30 минут</p> <p>в) 1 час</p> <p>г) 1, 5 часа</p>	45 минут
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Структура урока по плаванию с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья:</p> <p>а) вводно-подготовительная часть, основная, заключительная</p> <p>б) основная часть, заключительная</p> <p>в) вводная часть, заключительная</p> <p>г) вводно-подготовительная часть, основная</p>	вводно-подготовительная часть, основная, заключительная
8	Теория и методика физической культуры	<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения</p> <p>а) Двигательный навык.</p> <p>б) Двигательное умение.</p> <p>в) Двигательный стереотип.</p> <p>г) Двигательное умение высшего порядка</p>	Двигательный навык
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Укажите правильный порядок этапов обучения: 1. Совершенствование 2. Ознакомление 3. Начального обучения 4. Закрепления:</p> <p>а) 2-3-4-1</p> <p>б) 1-2-3-4</p> <p>в) 3-2-4-1</p> <p>г) 2-3-1-4</p>	2-3-4-1
		<p>Выберите правильный вариант ответа:</p> <p>Укажите верное утверждение. 1) фазы - условное отражение биологических закономерностей. 2) этапы - условное деление педагогического процесса. 3) фазы - условное деление педагогического процесса:</p>	1 и 2

		<p>а) 1 и 2 б) 2 в) 1 г) 2 и 3</p>	
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Разбег в прыжках в длину является</p> <p>а) Подготовительной фазой б) Основной в) Заключительной г) Может быть любой</p>	Подготовительной фазой
9.	Массаж	<p>Выберите правильный вариант ответа: В результате того или иного заболевания и (или) травмы, во взаимосвязях массируемого и массажиста необходимо выделять два аспекта:</p> <p>а) психологический и чисто технический б) теоретический и практический в) эмоциональный и технический г) теоретический и технический</p>	психологический и чисто технический
		<p>Выберите правильный вариант ответа: После болезни или травмы функции организма человека используются следующие основные формы массажа:</p> <p>а) частный, общий б) спортивный, лечебный, косметический в) ручной, ножной, аппаратный</p>	частный, общий
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Учитывая анатомо-физиологические, механические и другие особенности классического ручного массажа, после болезни или травмы функции организма человека, необходимо выполнять приемы в следующей последовательности:</p> <p>а) поглаживание, выжимание, разминание, ударные приемы, сотрясающие приемы, растирание, пассивные движения б) выжимание, разминание, поглаживание, растирание, пассивные движения, сотрясающие приемы, ударные приемы в) поглаживание, разминание, растирание, выжимание, пассивные движения, ударные приемы, сотрясающие приемы</p>	поглаживание, выжимание, разминание, ударные приемы, сотрясающие приемы, растирание, пассивные движения
		<p>Выберите правильный вариант ответа: Для правильного дозирования, определения времени сеанса, его методики, выбора адекватного воздействия необходимо верно оценивать:</p> <p>а) функциональное состояние пациента б) уровень подготовленности пациента в) эмоциональное состояние пациента г) реактивность кожного покрова</p>	функциональное состояние пациента
		<p>Выберите правильный вариант ответа: С целью восстановления утраченных функций организма человека, в результате инфаркта миокарда, массируют следующие сегменты:</p> <p>а) мышцы спины, воротниковую зону, мышцы груди б) волосистую часть головы, воротниковую зону, мышцы спины в) воротниковую зону, мышцы спины, поясничную зону г) воротниковую зону, мышцы спины, мышцы живота</p>	мышцы спины, воротниковую зону, мышцы груди