

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень образования:		Специалитет
Специальность		31.05.01 Лечебное дело
Направленность программы		Лечебное дело
Форма обучения		Очная
Срок освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС (очная форма)		6 лет
Год начала подготовки		2023 г.
В соответствии с утвержденным УП:		Протокол № 14 от 07.08.2023 г.
	шифр и наименование дисциплины	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
	семестры реализации дисциплины	1 семестр
	форма контроля	Зачет

г. Москва 2023 г.

1. Область применения.

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью программы дисциплины при реализации основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования (ВО) по специальности:

31.05.01 Лечебное дело

Направленность: Лечебное дело

Оценочные фонды разрабатываются для проведения оценки степени соответствия фактических результатов обучения при изучении дисциплины запланированным результатам обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, а также сформированности компетенций, установленных программой специалитета.

Таблица 1

Паспорт фонда оценочных средств

Индекс и содержание компетенции	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.02 Контролирует состояние своей физической подготовленности, исходя из принципа равномерного распределения физических нагрузок с учетом индивидуальных характеристик УК-7.03 Поддерживает должный уровень физической подготовленности на основе технологий здоровьесбережения	Знать: методику развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных навыков.
		Уметь: использовать средства физической культуры в самостоятельной физической тренировке.
		Практический опыт: владение навыками самоконтроля за физическим состоянием в процессе физической тренировки, служебной и повседневной видах деятельности.

2. Цели и задачи фонда оценочных средств.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОПОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОПОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

3. Перечень оценочных средств, используемых для оценивания сформированности компетенций, критерии и шкалы оценивания в рамках изучения дисциплины.

3.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (с ключом ответов).

(УК-7)

1 семестр изучения в соответствии с УП
форма промежуточной аттестации – зачет

Код и наименование проверяемой компетенции:		УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Код и наименование индикатора:	УК-7.02 Контролирует состояние своей физической подготовленности, исходя из принципа равномерного распределения физических нагрузок с учетом индивидуальных характеристик УК-7.03 Поддерживает должный уровень физической подготовленности на основе технологий здоровьесбережения
	Типы вопросов:	– открытого типа – – закрытого типа с единственным выбором ответа – – закрытого типа с несколькими вариантами ответов -

Тестовые задания

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Правильный ответ на тестовое задание находится в конце вопроса

Задания закрытого типа:

Выберите один правильный вариант ответа.

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является

- A) обязательной
- B) дополнительной
- C) факультативной D) элективной

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

2. Физическая культура – это

- A) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий
- B) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний. Создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- C) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
- D) вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результаты человеческой деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

3. Физическую культуру личности определяют

- A) физическая подготовленность, функциональные возможности организма
- B) духовные и материальные ценности физической культуры
- C) физическое самосовершенствование
- D) физическая подготовленность, физическое совершенство

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

4. Целью физического образования студенческой молодежи следует считать

- A) формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры
- B) полученные знания о влиянии физических упражнений на организм человека
- C) системное освоение человеком рациональных способов управления движениями
- D) подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

5. Физическое воспитание – это

А) организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений В) использование физических упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний

С) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека

Д) развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

6. Физическая рекреация – это

А) использование упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний

В) рекреативный вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощенных формах активного отдыха людей С) развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

Д) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и умений, на развитие разносторонних физических способностей человека

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

7. Двигательная реабилитация – это

А) организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений

В) вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомлений.

С) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и умений, на развитие разносторонних физических способностей человека

Д) часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

8. Целью физического воспитания в вузе является А) формирование физической культуры личности

В) формирование потребности в физическом самосовершенствовании

С) формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье

Д) овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

9. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

А) физическим совершенством;

В) спортивной тренировкой; С) физической подготовкой;

Д) нагрузкой.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Д

10. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется А) гипокинезия

В) гиподинамия

С) атрофия

Д) гипоксия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

11. Физический параметр, определяемый весом груза, который мышца может поднять на определенную высоту, называется

А) силой мышцы

В) амплитудой мышцы

С) скоростью мышцы Д) объемом мышцы

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

12. Двигательная активность - это

- А) суммарная величина движений за определенный отрезок времени
- В) регулярные занятия физической культурой и спортом
- С) активность в процессе физического воспитания, в процессе обучения
- Д) активность в свободное время, в процессе трудовой деятельности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

13. Оценка физического состояния человека — это

- А) оценка физической подготовленности
- В) оценка функций кровоснабжения
- С) оценка морфологических показателей
- Д) оценка морфологических и физических показателей

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

14. Здоровый образ жизни - это

- А) комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышения работоспособности
- В) здоровый стиль жизни, знания личной гигиены, анатомии, физиологии, личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях, знания основ теории и методики физической культуры
- С) количественная характеристика функционального состояния организма
- Д) совокупность взаимосвязанных признаков: физическое развитие, физическая работоспособность, функциональное развитие органов и систем, физическая подготовленность, пол, возраст

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

15. Родиной Олимпийских игр является

- А) Древний Рим
- В) Вавилон
- С) Древняя Греция
- Д) Древний Египет

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

16. «Стадий» выражался в

- А) 125 метра 27 сантиметров
- В) 165 метров 20 сантиметров
- С) 190 метров 25 сантиметров
- Д) 192 метра 27 сантиметров

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

17. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись А) 722 г. до н.э.

- В) 730 г. до н.э.
- С) 772 г. до н.э.
- Д) 776 г. до н.э.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

18. Олимпийские игры возродил А) Бутовский А.Д.

- В) Пьер де Кубертен
- С) Панайотис Суцос
- Д) Евангелис Заппас

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

19. Главный закон Олимпийского движения

- А) Олимпийский устав
- В) Олимпийское положение
- С) Олимпийская Хартия
- Д) Олимпийская клятва

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

20. Самые распространенные виды состязаний в Древней Руси считались

- A) фехтование и верховая езда
- B) борьба и кулачные бои
- C) плавание и метание палицы
- D) стрельба из лука и бег на различные дистанции

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

21. В основе физической культуры лежит

- A) двигательная активность
- B) двигательная деятельность
- C) двигательное действие
- D) двигательная структура

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

22. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им, называется

- A) любительский спорт высших достижений
- B) профессиональный спорт
- C) кондиционный спорт
- D) профессионально-прикладной спорт

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП

- A) индивидуальные особенности будущих специалистов и географо-климатические условия
- B) индивидуальные особенности производственных процессов и социально-бытовые условия
- C) индивидуальные особенности финансирования производства и условия окружающей среды
- D) индивидуальные особенности будущих врачей и условия материальной базы предприятия

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

24. Физкультурная пауза проводится для:

- A) для снятия утомления в процессе труда
- B) для снятия релаксации в процессе труда
- C) для развития координации в процессе труда
- D) для улучшения качества силы в процессе труда

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

25. Физические упражнения во внерабочее время входят в состав оздоровительно-восстановительных процедур

- A) общеразвивающие
- B) гимнастические упражнения
- C) упражнения, выполняемые на тренажерах
- D) упражнения, выполняемые абстрактно, гиподинамической направленности

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Вопросы для собеседования:

1. Дайте определение термину физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическая культура – многогранное, многокомпонентное, многофункциональное социальное явление, сущностью которого является один из фундаментальных типов всеобщей исторической деятельности людей – целенаправленная двигательная деятельность.

2. Дайте определение термину спорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Спорт представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

3. Дайте определение физическому качеству выносливость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Выносливость – способность человека выполнять конкретно заданную работу максимальное количество времени, не снижая ее эффективности.

4. Дайте определение физическому качеству сила.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений.

5. Дайте определение физическому качеству гибкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Гибкость – способность человека совершать движения с максимальной амплитудой.

6. Дайте определение физическому качеству ловкость.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Ловкость – способность человека выполнять сложные двигательные действия точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях.

7. Дайте определение физическому качеству быстрота.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Быстрота – это качество человека которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления.

8. Что такое здоровый образ жизни?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

ЗОЖ – рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения.

9. Опишите составляющие понятия физическая культура.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и социальный институт.

10. От каких факторов в процентном соотношении зависит здоровье человека?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

По данным ВОЗ здоровье зависит от: наследственности – 20 %, социальных условий – 20 %, состояние медицины – 10 %, 50 % – образ жизни.

11. Опишите составляющие понятия спорт.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спорт подразделяют на массовый спорт и спорт высших достижений.

12. Перечислите виды выносливости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Выносливость разделяют на: скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость, силовую выносливость.

13. Какие виды силы существуют.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Различают абсолютную и относительную силу.

14. Приведите 3 примера средств, используемых для улучшения гибкости.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Выполнение упражнений с большой амплитудой, такие как: наклоны вперед, махи назад и в сторону.

15. Приведите 3 примера ее проявления ловкости в спорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Проявление ловкости – точность, равновесие, чувство ритма.

16. Спортсмен стоит на старте для бега на 110 м. с барьерами. Как выполняется данный старт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Забег выполняется с низкого старта, со своей дорожки.

17. Спортсмен баскетболист выполнил бросок по кольцу во время звука сирены об окончании матча. Засчитают ли ему очки при попадании?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Да, засчитают.

18. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Возможна.

19. У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма 0,4-0,9 ммоль/л). В чем причина изменений?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В данном случае речь идет о так называемом «предстартовом состоянии».

20. Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Снимают с соревнований.

21. Спортсмен О., 19 лет, прибыл для участия в соревнованиях по греко-римской борьбе. При предварительном медицинском осмотре у него выявлена гнойничковая сыпь на груди. Решением врача соревнования он был отстранен от участия в соревнованиях. Сделайте заключение о правильности решения врача.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Решение врача правильное.

22. Задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

Фол будет записан на вторую четверть.

23. Матч по баскетболу. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Да, можно.

24. Во время двусторонней игры в волейбол игрок команды А выполнил подачу. Игрок команды Б поставил блок и мяч, коснувшись игрока соперника, ушел в аут. Как изменится счет в партии?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Очко присудят команде А.

25. Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спортсмена снимают с соревнований.

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов

Задания на дополнение

1. Физическое _____ – педагогическая деятельность по формированию знаний, умений, навыков и развитию физических способностей человека.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: воспитание

2. Ценности физической культуры подразделяются на материальные и _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: духовные

3. _____ занятий – это сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания занятий физическими упражнениями.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Форма

4. ____ (число) части составляют структуру учебного практического занятия по физическому воспитанию.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3

5. _____ представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спорт

6. _____ – мера, направленная на обеспечение безопасности человека в процессе выполнения упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Страховка

7. Студенты, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность, желание углубленно заниматься одним из видов спорта, распределяются в _____ отделение.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: спортивное

8. Спортивная _____ – педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развития его физических, психических способностей для участия в соревнованиях.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: подготовка

9. Единая всероссийская _____ классификация является нормативным документом, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: спортивная

10. _____ – это физическое качество в виде способности человека совершать движение в минимальный отрезок времени.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Быстрота

11. _____ – это употребляемое вещество, запрещенные в спорте.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Допинг

12. По распорядку дня после пробуждения выполняется утренняя гигиеническая _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: гимнастика

13. У тренированного человека, по сравнению с нетренированным, в состоянии покоя ниже частота _____ сокращений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: сердечных

14. При большой физической нагрузке, в процессе трудовой деятельности, большой удельный вес должны занимать упражнения на _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: расслабление

15. Для начинающих любителей спорта, в неделю, необходимо ____ (цифра) тренировки.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3

16. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: жизни

17. Игра, в которой участники соревнуются в меткости, метая дротики в мишень, называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: дартс

18. Практика ума и тела, которая имеет корни в индийской философии, сочетает позы и дыхательные техники, медитацию и релаксацию называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: йога

19. Мощное оздоровительное средство, с применением воды, воздуха и солнца называется _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: закаливание

20. Вид спорта, направленный на наращивание объемов определенных групп мышц в эстетических целях – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: культуризм

21. Естественный вид движений, практически не имеющий противопоказаний, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: ходьба

22. Основу производственной физической культуры составляет активный _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: отдых

23. Первоначально, комплекс ГТО утверждён в ____ (цифра) году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 1931

24. Комплекс ГТО, в современном формате, возродился в _____ году.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 2014

25. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется профессионально-_____ физическая подготовка (ППФП).

ЭТАЛОН ОТВЕТА: прикладная

26. ППФП строится на основе и в единстве с общефизической _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: подготовкой

27. Факторами, отрицательно влияющими на профессиональную работоспособность, являются профессиональные _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: заболевания

28. Условием, отрицательно влияющим на профессиональную работоспособность, является недостаточная двигательная _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: активность

29. Средства профессионально-прикладной физической подготовки – это подобранные, в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров, обычные средства физического _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: воспитания

30. Результатом отсутствия разминки перед занятиями физическими нагрузками и спортом является _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: травма

31. Стандартная круговая дорожка на стадионе имеет длину ____ (цифра) метров.

ЭТАЛОН ОТВЕТА:

400

32. Бег начинается после команды « _____ ».

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Марш

33. Бег на средние дистанции начинается с _____ старта.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: высокого

34. Протяженность марафонской дистанции составляет ____ (цифра) км 195 м.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 42

35. Ошибка, приводящая к травмам при занятиях на тренажерах – выполнение упражнений без _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: разминки

36. К кардиотренажеру относится _____ дорожка.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: беговая

37. При ударах о твердую поверхность тренажера и возникновении ушиба, первая помощь заключается в том, что травмированное место ушиба следует _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: охладить

38. В баскетболе, несоблюдение правил игры, неспортивное поведение – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: фол

39. Волейбол был изобретён в _____

ЭТАЛОН ОТВЕТА: США

40. В волейболе, во время игры, команда может коснуться мяча на площадке _____ (цифра) раза.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: 3

41. В волейболе, технический прием, с помощью которого вводят мяч в игру – это _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: подача

42. Результатом выполнения человеком силовых упражнений с большими отягощениями является увеличение _____ мышц.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: объема

43. В баскетболе усилия игроков, ведущих нападение, венчает _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: бросок

44. _____ - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Физическая культура

45. _____ – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Спорт

46. _____ – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Физическая подготовка

47. _____ – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Физическое развитие

48. _____ - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Здоровье

49. _____ – нарушение целостности тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: Травма

50. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов называют _____.

ЭТАЛОН ОТВЕТА: тренировка

Выберите один правильный вариант ответа.

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

- А) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- В) Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- С) Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Д) Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?

- A) Нет, протестировать могут любого спортсмена
- B) Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования
- C) Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- D) Да

ЭТАЛОН ОТВЕТА: A

Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.

- A) Да
- B) Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений
- C) Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
- D) Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений

ЭТАЛОН ОТВЕТА: C

Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?

- A) В спортивный диспансер
- B) В ВАДА
- C) В общероссийскую спортивную федерацию
- D) В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?

- A) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это вина врача
- B) Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций
- C) Все препараты, которые дает врач, безопасны
- D) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

ЭТАЛОН ОТВЕТА: B

Какая организация включает спортсмена в пул тестирования?

- A) Только национальное антидопинговое агентство
- B) Только международная федерация
- C) Национальная спортивная федерация
- D) Национальное антидопинговое агентство или международная федерация

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- A) Тренер
- B) Врач
- C) Спортсмен
- D) Менеджер

ЭТАЛОН ОТВЕТА: C

Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

- A) Да, если он опаздывает на поезд/самолет
- B) Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
- C) Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе
- D) Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допингконтроля по уважительной причине

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

После того, как спортсмен сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?

- A) До 10-ти лет
- B) Неопределенный срок
- C) До 3-х лет
- D) До 1-го года

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля?

- A) Немедленно
- B) В течение 30 минут
- C) В течение 2-х часов
- D) В течение 10-ти минут

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

- A) 10
- B) 11
- C) 12
- D) 13

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалификации?

- A) Дополнительные пробы
- B) Увеличение срока дисквалификации
- C) Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности
- D) За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к предоставлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?

- A) 3 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения
- B) 4 нарушения за 1 календарный год
- C) 3 нарушения на 1 календарный год
- D) 2 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

Стандартная санкция за "три флажка" составляет:

- A) 2 года дисквалификации
- B) 1 год дисквалификации
- C) 6 месяцев дисквалификации
- D) 4 года дисквалификации E) Предупреждение

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

В соответствии с требованиями Всемирного антидопингового кодекса тестирование проводится

- A) По согласованию с национальной спортивной федерацией
- B) По усмотрению антидопинговой организации с уведомлением спортсменов, тренеров и/или организаторов соревнований не позднее, чем за 1 час до начала тестирования
- C) По согласованию со спортсменом в удобное ему время
- D) По согласованию со спортивной школой / клубом
- E) По усмотрению антидопинговой организации без предварительного уведомления спортсменов или персонала

ЭТАЛОН ОТВЕТА: E

В каком году был принят Кодекс ВАДА, действующий в настоящее время?

- A) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м в редакции 2015-го года
- B) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году
- C) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году в редакции 2018-го года
- D) Принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2015-м году

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

В каком случае спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенной субстанции и (или) метода?

- A) Он не занял призовых мест на спортивном соревновании
- B) Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции
- C) Имеется разрешение на терапевтическое использование

D) Применение не было направлено на улучшение спортивного результата применял по назначению врача

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

Веществами альтернативными допингу, являются

- A) Стимуляторы деятельности центральной нервной системы
- B) Анаболики растительного происхождения
- C) Симпатомиметические амины
- D) Стимуляторы деятельности центральной нервной системы

ЭТАЛОН ОТВЕТА: В

Информация о каких маркерах собрана в стероидном паспорте спортсмена?

- A) Вирилизации у женщин
- B) Динамики увеличения мышечной массы
- C) Измененного метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи
- D) Наличия в крови избыточного количества гормонов роста
- E) Эритропоэза, измеренных в пробах крови спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

Информация о каких маркерах собрана в эндокринологическом паспорте спортсмена?

- A) Гормонов щитовидной железы
- B) Жирового и углеводного обмена
- C) Измененного метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи
- D) Наличия в крови избыточного количества гормонов роста
- E) Ритропоэза, измеренных в пробах крови спортсмена

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Информация о местонахождении спортсменов включает

- A) Домашний адрес
- B) Домашний адрес, рабочее расписание
- C) Домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований
- D) Расписание тренировок, сборов и соревнований

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

Как распределяется общее количество биоматериала (мочи) по флаконам при сдаче допинг-пробы?

- A) Во флакон «А» 120 мл и во флакон «Б» 60 мл
- B) Во флакон «А» 30 мл и во флакон «Б» 60 мл
- C) Во флакон «А» 60 мл и во флакон «Б» 30 мл
- D) Во флакон «А» 60 мл и во флакон «Б» 90 мл
- E) Во флакон «А» 90 мл и во флакон «Б» 60 мл

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

Какая организация принимает решение о санкциях?

- A) Дисциплинарный антидопинговый комитет
- B) Международная федерация по тому виду спорта, в котором спортсмен выступает
- C) Независимый комитет по терапевтическому использованию
- D) Спортивный арбитражный суд в Лозанне

ЭТАЛОН ОТВЕТА: А

Какая организация проводит рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня?

- A) Дисциплинарный антидопинговый комитет
- B) Международная федерация по тому виду спорта, в котором спортсмен выступает
- C) Независимый комитет по терапевтическому использованию
- D) Спортивный арбитражный суд в Лозанне

ЭТАЛОН ОТВЕТА: D

Какие субстанции запрещены в отдельных видах спорта?

- A) БАДы
- B) Анальгетики
- C) Бета-блокаторы
- D) Глюкокортикоиды

ЭТАЛОН ОТВЕТА: С

3.2. Критерии и шкалы оценивания.

Текущая аттестация по дисциплине

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса с применением балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе промежуточной аттестации используются следующие критерии и шкалы.

На промежуточной аттестации (в зависимости от формы итогового контроля) обучающийся оценивается:

Зачет.

На промежуточной аттестации обучающийся оценивается: на зачете – зачтено; не зачтено.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при получении обучающимся оценки «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» по каждому из контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

90-100	Зачтено	Высокий (продвинутый)	ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 90-100. При этом, на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренные программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.
66-89	Зачтено	Хороший (базовый)	ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твёрдое) знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 66-89. На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.

50-65	Зачтено	Достаточный (минимальный)	ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 50-65. На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знакомый с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.
Менее 50	Не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	НЕ ЗАЧТЕНО выставляется обучающемуся, который не знает большей части учебно-программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и самостоятельной работе.

При оценивании результатов обучения по дисциплине посредством тестирования в ходе промежуточной аттестации используются следующие критерии и шкалы.

Промежуточная аттестация может при необходимости, проводится в форме компьютерного тестирования. Обучающемуся отводится для подготовки ответа на один вопрос открытого и закрытого типа не менее 5 минут.

Итоговая оценка выставляется с использованием следующей шкалы.

Оценка	Правильно решенные тестовые задания (%)
«зачтено»	60-100
«незачтено»	0-59