

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сурат Лев Игоревич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.08.2026 18:33:05
Уникальный программный ключ:
90e61d348f2245de4566514a87350a9d89d73c851b3f3160a03a9eff20fb4800

**Московский
Институт
Психоанализа**

Негосударственное образовательное частное учреждение
высшего образования «Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки/специальность	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль/специализация)	Иностранный язык (английский) и информационные технологии в образовании
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Задания для проведения текущего контроля успеваемости (темы докладов, рефератов, эссе, тестовые задания, кейсовые задания и т.п.) (а также, обязательно представить задания для подготовки к практическим занятиям, а также критерии и шкалу оценивания к ним)

Вопросы для устного опроса.

1. Раскройте механизмы срочной и долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера (аэробная vs анаэробная). Роль симпатoadреналовой системы.
2. Охарактеризуйте феномен суперкомпенсации в теории спортивной тренировки. Каковы условия наступления фазы сверхвосстановления гликогена и белковых структур?
3. Физиологическая характеристика состояний утомления и переутомления. Методы оперативного педагогического контроля (тест Руфье, ортостатическая проба) для предотвращения перетренированности у студентов.
4. Биомеханика осанки. Анализ мышечных дисбалансов при длительной статической позе студента («синдром сидячего образа жизни») и методы их коррекции средствами элективных дисциплин.
5. Понятие о физических качествах. Современные взгляды на сенситивные периоды развития гибкости, силы, быстроты и выносливости применительно к студенческому возрасту (17–22 года).
6. Влияние систематических занятий циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание) на морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы (эффект «спортивного сердца»).
7. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Соотношение фосфагенного, лактоцидного и аэробного механизмов ресинтеза АТФ при выполнении упражнений разной мощности.
8. Профилактика спортивного травматизма. Механизмы возникновения типичных травм ОДА (коленный сустав, позвоночник) при нарушении техники выполнения базовых движений.
9. Специфика терморегуляции при занятиях физической культурой в различных климатических условиях РФ. Гипо- и гипертермия: первая помощь и профилактика.
10. Методика самоконтроля функционального состояния. Правила ведения дневника тренировок (ЧСС, АД, масса тела, субъективные показатели).
11. Сущность принципов физического воспитания: принцип динамической нагрузки, прогрессирующей перегрузки, индивидуализации и доступности. Их реализация в рамках академических занятий.
12. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока с точки зрения динамики вегетативных функций.
13. Особенности методики проведения занятий со студентами специальной медицинской группы (СМГ). Противопоказания к выполнению упражнений различной интенсивности.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего педагога. Развитие специфических качеств: статическая выносливость мышц спины, зрительная координация, устойчивость к гиподинамии.
15. Игровые виды спорта как средство формирования коммуникативной компетентности и тактического мышления. Психофизиология принятия решений в условиях дефицита времени.

16. Атлетическая гимнастика (силовая подготовка): техника безопасности при работе со свободными весами. Оптимизация режимов работы мышц (темп, амплитуда, интервал отдыха) для гипертрофии без вреда для здоровья.

17. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Типичные ошибки фазового состава движений и способы их исправления методами подводящих упражнений.

18. Йога и пилатес в системе элективных дисциплин: влияние на проприоцептивную чувствительность и парасимпатическую регуляцию нервной системы студентов.

19. Организация соревнований внутри учебной группы. Способы рассеивания участников и составления турнирных сеток (олимпийская система, круговая система, смешанная).

20. Нетрадиционные виды двигательной активности (скандинавская ходьба, воркаут). Их потенциал в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни вне вуза.

21. Мотивация студентов к занятиям физической культурой. Внутренняя и внешняя мотивация, проблема преодоления барьера «неуспешности», сформированного в школе.

22. Педагогическое наблюдение за группой: алгоритм выявления лидера, аутсайдера и конформиста в игровых командных дисциплинах.

23. Психофизиология предстартовых состояний (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Методы психорегуляции (идеомоторная тренировка, дыхательные практики) перед выполнением контрольных нормативов.

24. Формирующее оценивание в физическом воспитании. Использование методов экспертной оценки техники вместо фиксации только количественных результатов (секунды, метры).

25. Спортивная этика (*Fair Play*) как компонент общекультурной компетенции выпускника педагогического профиля. Трансфер навыков честной конкуренции в профессиональную деятельность.

Критерии и шкалы оценивания работы студентов на практических/лабораторных занятиях

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логическое, обоснованное фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя

	пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопрос вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (тестовые задания, кейсовые задания и т.п.)

- Согласно классификации нагрузок А.Г. Дембо, оздоровительный эффект аэробной тренировки достигается при поддержании ЧСС в диапазоне (% от максимального пульса):
 - 90–100%.
 - 60–80% (зона целевого пульса / жиросжигания).
 - 30–40%.
 - Ниже 20%.
- Принцип прогрессивной перегрузки в тренировке подразумевает изменение параметров нагрузки путем увеличения:
 - Только количества подходов.
 - Интенсивности, объема или частоты воздействия при сохранении специфичности упражнения.
 - Только длительности отдыха.
 - Стоимости экипировки.
- Тест Купера (12-минутный бег) предназначен для косвенной оценки уровня развития:
 - Максимальной силы рук.
 - Аэробной выносливости (МПК — максимальное потребление кислорода).
 - Гибкости позвоночника.
 - Скоростно-силовых качеств плечевого пояса.
- В структуре движения фаза амортизации (например, при прыжках вверх) выполняет функцию:
 - Увеличения высоты центра масс.
 - Накопления упругой энергии в эластических компонентах мышц и сухожилий для последующего взрывного сокращения.
 - Полного расслабления ЦНС.
 - Проверки прочности обуви.
- Для студенток специальной медицинской группы с диагнозом «миопия средней степени» абсолютным противопоказанием является выполнение:
 - Дыхательных упражнений.
 - Упражнений, связанных с натуживанием, резким повышением внутрибрюшного давления и инверсией положения головы вниз (стойка на лопатках/головой вниз).
 - Ходьбы в спокойном темпе.
 - Суставной гимнастики сидя.
- Идеомоторная тренировка как метод подготовки основана на нейрофизиологическом факте:
 - Мышцы не реагируют на сигналы мозга.
 - Высшие моторные центры коры головного мозга активируются при ярком представлении движения почти так же, как при его реальном исполнении.
 - Представлять движение вредно для глаз.
 - Спортсмен должен думать только о результате, а не о движении.

7. Профессионально-прикладное значение плавания для педагогов заключается в развитии способности к:
- А) Длительной задержке дыхания под водой.
 - Б) Координационной устойчивости в неустойчивом положении и экономизации энергозатрат при антигравитационной работе.
 - В) Скоростному заплыву на 50 метров.
 - Г) Прыжкам с вышки.
8. Круговая тренировка (Circuit Training) характеризуется преимущественным воздействием на:
- А) Только одну группу мышц до отказа.
 - Б) Одновременное развитие силовой выносливости и кардиореспираторной системы за счет последовательной смены станций с минимальным отдыхом.
 - В) Исключительно растяжку.
 - Г) Только когнитивные функции.
9. Показатель индекса массы тела (ИМТ) имеет низкую диагностическую ценность у спортсменов силовых видов из-за того, что он:
- А) Не учитывает плотность костной ткани.
 - Б) Не дифференцирует жировую и активную мышечную массу, завышая показатель нормы для мускулистых субъектов.
 - В) Измеряется в неправильных единицах.
 - Г) Зависит от цвета волос.
10. При организации соревнований по круговой системе количество игр (X) для N команд рассчитывается по формуле:
- А) $X=N-1$
 - Б) $X=N(N-1)/2$.
 - В) $X=N^2$
 - Г) Количество игр определяется жребием.
11. Атрофия мышц обратима благодаря биологическому явлению:
- А) Генетической памяти.
 - Б) Мышечной памяти (сохранение дополнительных ядер в миофибриллах после периода гипертрофии), ускоряющей возврат формы.
 - В) Фотосинтезу.
 - Г) Изменению группы крови.
12. Основная биомеханическая цель разминки перед основной частью занятия:
- А) Увеличение вязкости синовиальной жидкости.
 - Б) Повышение температуры глубоких мышечных слоев, снижение внутреннего трения и повышение скорости передачи нервного импульса.
 - В) Усталость занимающихся.
 - Г) Демонстрация новой формы.
13. Эффект Вальсальвы (натуживание при закрытых дыхательных путях) во время подъема тяжестей опасен для неподготовленного студента риском:
- А) Улучшения зрения.
 - Б) Резкого скачка артериального давления и риска повреждения сосудов головного мозга или сетчатки глаза.
 - В) Потери веса.
 - Г) Улучшения пищеварения.
14. В спортивных играх зонный прессинг отличается от персональной опеки тем, что игроки защищаются:
- А) Только против вратаря.
 - Б) Определенного участка площадки, перемещаясь синхронно в зависимости от нахождения мяча/снаряда.
 - В) Каждого игрока индивидуально независимо от позиции.

- Г) Сидя на скамейке запасных.
15. Метод пассивной гибкости (растяжки с помощью партнера) несет повышенный риск травмы из-за:
- А) Отсутствия болевого сигнала как ограничителя амплитуды, что может привести к микроразрывам связок.
 - Б) Наличия смеха во время упражнения.
 - В) Слишком низкой температуры в зале.
 - Г) Использования ковриков.
16. Ортостатическая проба (измерение ЧСС лежа и стоя) используется для диагностики:
- А) Уровня интеллекта.
 - Б) Функционального состояния регуляторных систем (СНС/ПНС) и адекватности восстановления после нагрузок.
 - В) Роста человека.
 - Г) Цвета кожи.
17. Статическая выносливость мышц-разгибателей спины критически важна для педагога, так как профилактит:
- А) Головокружение.
 - Б) Нарушения осанки и дегенеративные изменения межпозвонковых дисков при длительном пребывании в вертикальном положении.
 - В) Простудные заболевания.
 - Г) Потерю голоса.
18. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) зависят преимущественно от:
- А) Количества подкожного жира.
 - Б) Процентного соотношения быстрых (гликолитических) мышечных волокон II типа и эффективности нервной импульсации.
 - В) Объема легких.
 - Г) Группы крови.
19. Заключительная часть занятия (заминка) должна включать постепенное снижение интенсивности для обеспечения:
- А) Быстрого засыпания на полу.
 - Б) Венозного возврата крови к сердцу и предотвращения гравитационного шока (депонирования крови в нижних конечностях).
 - В) Резкого охлаждения тела.
 - Г) Увеличения выработки адреналина.
20. Скандинавская ходьба увеличивает расход калорий по сравнению с обычной ходьбой примерно на 20–40% за счет:
- А) Использования палок как опоры для отдыха.
 - Б) Вовлечения в работу мышц плечевого пояса и верхней части туловища, превращая прогулку в глобальную аэробную нагрузку.
 - В) Более дорогой обуви.
 - Г) Скорости ветра.
21. Дневник самоконтроля фиксирует объективные (ЧСС, АД) и субъективные признаки. К последним относится:
- А) Окружность талии.
 - Б) Оценка самочувствия (сон, аппетит, настроение), позволяющая выявить начальные стадии переутомления.
 - В) Вес штанги.
 - Г) Время суток.
22. Принцип волнообразности (вариативности) динамики нагрузок необходим для:
- А) Запутывания спортсмена.
 - Б) Предотвращения стагнации (адаптационного плато) и обеспечения полноценного восстановления функциональных систем.

- В) Экономии электроэнергии в зале.
 Г) Соблюдения расписания звонков.
23. В волейболе нарушение правила «двойного касания» игроком является ошибкой приема, потому что:
 А) Мяч меняет цвет.
 Б) Это нарушает непрерывность контакта и придает мячу некорректное вращение/траекторию, противоречащую правилам обработки снаряда.
 В) Игрок касается сетки.
 Г) Судья этого хочет.
24. Акцентированное развитие гибкости без укрепления мышечного корсета вокруг сустава приводит к:
 А) Увеличению силы удара.
 Б) Гипермобильности и повышению риска вывихов и нестабильности суставов из-за перерастянута связочного аппарата.
 В) Улучшению зрения.
 Г) Снижению роста.
25. Метаболический эквивалент (МЕТ) используется в спортивно-медицинской практике для:
 А) Расчета стоимости продуктов питания.
 Б) Стандартизированной оценки расхода энергии покоя и при физической активности (1 МЕТ = потребление кислорода в покое).
 В) Измерения длины дистанции.
 Г) Подсчета количества игроков.

Ключи к тестовым заданиям: 1-Б, 2-Б, 3-Б, 4-Б, 5-Б, 6-Б, 7-Б, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-Б, 15-А, 16-Б, 17-Б, 18-Б, 19-Б, 20-Б, 21-Б, 22-Б, 23-Б, 24-Б, 25-Б.

Критерии и шкала оценивания:

Оценка	Количество баллов
«отлично» /зачтено	83-100 баллов
«хорошо»/ зачтено	68-82 балла
«удовлетворительно»/ зачтено	50-67 баллов
«неудовлетворительно»/ не зачтено	0-49 баллов