

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора института по УВР

\_\_\_\_\_ д.м.н. М. В. Черников

«31» августа 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И**  
**ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Образовательная программа: специалитет по специальности: *30.05.01 Медицинская биохимия*

Квалификация выпускника: *врач-биохимик*

Кафедра: *физического воспитания и здоровья*

Курс: 2


Семестр: 3-4

Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ, из них 72 часа контактной работы обучающегося с преподавателем

Промежуточная аттестация: зачет – 4 семестр

Пятигорск, 2022

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 2 -</p>
--	---	--	--------------

### РАЗРАБОТЧИКИ:

Зав. каф. физического воспитания и здоровья, канд. пед. наук, доцент А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Ю.И. Журавлева

Канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Е.В. Ярошенко


### РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ПГБУ ВО «ПГУ», г. Пятигорск А.И. Осадчий


## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Перечень формируемых компетенций по соответствующей дисциплине (модулю) или практике

No п/п	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты освоения образовательной программы
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания</p> <p>УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия, определения, термины физической культуры;</li> <li>– научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> <li>– способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– способы оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>– механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>– физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>– средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>– методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>– формы и организацию самостоятельных занятий для поддержания здоровья;</li> <li>– способы регулирования психоэмоционального состояния на</li> </ul>

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 3 -</p>
--	---	--	--------------

			<p>занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики;</li> <li>– формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики;</li> <li>– составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</li> <li>– составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</li> <li>– контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>– проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>– определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД;</li> <li>– пользоваться навыками создания письменных и устных сообщений о вреде допинга в спорте, способах борьбы с ним;</li> <li>– вести активную пропаганду по неприменению допинга в спорте;</li> <li>– использовать информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью человека;</li> <li>– применять врачебно-педагогические наблюдения для оценки физического и функционального состояния занимающихся спортом и физическими упражнениями людей различных возрастных групп</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p>
--	--	--	--

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 4 -</p>
--	---	--	--------------

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– механизмами формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>– методами самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>– методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>– навыками вести беседу о противостоянии применения допинга для повышения работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;</li> <li>– владеет навыком составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека;</li> <li>– навыком использовать данные, наблюдения и специальные исследования многих авторов в подборе средств коррекции двигательных нарушений, физического развития, физической подготовленности различных социальных групп</li> </ul>
--	--	--	--

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ПОДИСЦИПЛИНЕ

1. Доклад.
2. Собеседование.


## 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация включает следующие типовые задания: тестирование, решение ситуационных задач, оценка освоения практических навыков (умений), собеседование по контрольным вопросам, подготовка доклада.

### 3.1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

*Проверяемые индикаторы достижения компетенции:* УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО ... (ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА, СОВОКУПНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЙ ОБЩЕСТВА В СОЗДАНИИ И

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 5 -</p>
--	---	--	--------------

## ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ).

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВЕ ИМЕЕТ ЦЕЛЕСООБРАЗНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФОРМЕ... (**ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**).

3. НАИБОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫЙ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЧЕЛОВЕКА – ЭТО... (**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО**).

4. ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ (ФИЗИЧЕСКИХ) КАЧЕСТВ, СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ В ЖИЗНИ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАЗЫВАЕТСЯ... (**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**).

5. ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ... (**ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ ОРГАНИЗОВАННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**).

6. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ:

- а) равномерный;
- б) повторный, интервальный;**
- в) круговой;**
- г) соревновательный;**
- д) теоретический;
- е) практический;
- ж) игровой.**


7. ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ПРОВЕДЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НАДО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЗАЧЕТОВ И ЭКЗАМЕНОВ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СЛЕДУЕТ ... (**СНИЖАТЬ**).

8. К МЕТОДАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- а) регламентированного упражнения;**
- б) специальной подготовки;
- в) соревновательный;**
- г) общефизической подготовки;
- д) игровой;**
- е) воспитания физических качеств;
- ж) воспитания психических свойств личности.

9. УКАЖИТЕ 4 ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВКЛЮЧЕНЫ В СТРУКТУРУ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- 1) для мышц туловища;**
- 2) для мышц верхних и нижних конечностей;**
- 3) бег на месте;**
- 4) прыжки в длину с разбега;
- 5) ходьба;**

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 6 -</p>
--	---	--	--------------

б) ускорение на короткие дистанции.

10. ЗНАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПОМОГАЮТ СОСТАВИТЬ:

- 1) план спортивных мероприятий;
- 2) комплекс производственной гимнастики;**
- 3) комплекс лечебной физкультуры;**
- 4) программу развития физических качеств.

11. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:

- а) теоретический;**
- б) научно-исследовательский;**
- в) самостоятельный;
- г) практический;**
- д) контрольный;**
- е) спортивный;
- ж) профессионально-прикладной физической подготовки.**

12. (ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ) – ЭТО ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.

13. КАКОЙ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ НАРАЩИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ, ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ:

- а) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
- б) метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;**
- в) метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
- г) метод переменного непрерывного упражнения.


14. МЕТОДАМИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЯМЫЕ И (НЕПРЯМЫЕ) МЕТОДЫ.

15. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ:

- а) стандартный;
- б) степ-тест PWC170;**
- в) волнообразных воздействий;
- г) ограничительный;
- д) велоэргометрический.**

16. УКАЖИТЕ, КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ НЕ УЧИТЫВАЕТСЯ ПРИ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ:

- а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;
- б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;**

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 7 -</p>
--	---	--	--------------

- в) величина максимального потребления кислорода;
- г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

17. УКАЖИТЕ ВЕРНУЮ ФОРМУЛУ В.Л. КАРПМАНА:

- а)  $PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times 170 - ЧП_1 / ЧП_2 - ЧП_1$  (кгм/мин);
- б)  $PWC_{170} = N_2 + (N_1 - N_2) \times 170 - ЧП_2 / ЧП_2 - ЧП_1$  (кгм/мин);
- в)  $PWC_{170} = N_1 + (N_1 - N_2) \times 170 - ЧП_1 / ЧП_1 - ЧП_2$  (кгм/мин).

18. УКАЖИТЕ ПЯТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ:

- а) занятия в группах здоровья;
- б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеаудиторное время;
- в) самостоятельные досуговые мероприятия;
- г) учебно-практические занятия;
- д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства;
- е) самостоятельные занятия физической культурой;
- ж) массаж.

19. ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- е) занятия физическими упражнениями.


20. ОДНИМИ ИЗ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ БЫСТРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЮ ОБЩЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

21. К ОСНОВНЫМ СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

22. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЭТО ... (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ).

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 8 -</p>
--	---	--	--------------

23. КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие упражнения различной направленности;
- в) быстрая и длительная ходьба на свежем воздухе;
- г) упражнения для развития мышц спины.

24. **(СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)** – ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ЗАДАЧ, СОДЕРЖАНИЯ, СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

25. КАКОЙ ПРИНЦИП ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОПТИМАЛЬНОЕ СООТВЕТСТВИЕ ЗАДАЧ, СРЕДСТВ, И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ:

- а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- б) принцип доступности и индивидуализации;**
- в) принцип последовательности.

26. Физические упражнения направлены на развитие... **(ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ).**

27. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – ЭТО... **(СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ).**


28. СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ – ЭТО МЕТОДЫ... **(РАССКАЗА, ОПИСАНИЯ, ОБЪЯСНЕНИЯ),** В КОТОРЫХ СЛОВО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК СРЕДСТВО ПЕРЕДАЧИ ЗНАНИЙ; МЕТОДЫ... **(КОМАНДЫ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, УКАЗАНИЯ),** ГДЕ ПРОИСХОДИТ ВОЗДЕЙСТВИЕ СЛОВОМ В ЦЕЛЯХ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ; МЕТОДЫ... **(РАЗБОРА, ЗАМЕЧАНИЯ, СЛОВЕСНОЙ ОЦЕНКИ),** С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ АНАЛИЗИРУЕТСЯ И ОЦЕНИВАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

29. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД – ЭТО... **(СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ).**

30. МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ ... **(МНОГОКРАТНЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ ДЕЙСТВИЯ (ИЛИ ЕГО ЧАСТЕЙ) ПРИ СТРОГОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ФОРМЫ ДВИЖЕНИЙ, ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ, ЕЕ НАРАСТАНИЯ, ЧЕРЕДОВАНИЯ С ОТДЫХОМ И Т.П.)**

31. СЕНСОРНЫЕ МЕТОДЫ СПОСОБСТВУЮТ ПРИВЛЕЧЕНИЮ К ПРОЦЕССУ ПОЗНАНИЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕГО ЧИСЛА ОРГАНОВ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА. К НИМ ОТНОСЯТСЯ ... **(ОРГАНЫ ЗРЕНИЯ, СЛУХА И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ).**



	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 9 -</p>
--	---	--	--------------

32. К ГИГИЕНИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ОТНОСЯТСЯ ... (**ЧИСТОТА ТЕЛА, МЕСТ ЗАНЯТИЙ, ВОЗДУХА, СПОРТИВНОГО КОСТЮМА, СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА СНА, РЕЖИМА ПИТАНИЯ, РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА**).

33. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ (**СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ, ВОЗДУХ, ВОДА**) ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ СРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

### 3.2. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ ОТВЕТОВ

1. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ПОЗВОНОЧНОМ СТОЛБЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- 1) Поясничный
- 2) Копчиковый
- 3) Шейный
- 4) Грудной
- 5) Крестцовый

Ответ: 3,4,1,5,2.

2. УСТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДРЕВНЕМ МИРЕ.

- 1) Охота и рыбалка
- 2) Бег и охота
- 3) Метание копья и кулачный бой
- 4) Езда на колесницах и гладиаторские бои

Ответ: 2,1,3,4.

3. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ХРОНОЛОГИИ СОБЫТИЙ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- 1) Пхенчхан, Южная Корея
- 2) Сочи, Россия
- 3) Ванкувер, Канада
- 4) Пекин, Китай

Ответы: 3 – 2 – 1 – 4.


4. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ХРОНОЛОГИИ СОБЫТИЙ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- 1) Токио, Япония
- 2) Лондон, Великобритания
- 3) Пекин, Китай
- 4) Рио-де-Жанейро, Бразилия

Ответы: 3 – 2 – 4 – 1.

5. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

- 1) Этап углубленного разучивания

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 10 -</p>
--	---	--	---------------

- 2) Этап начального разучивания двигательного действия
  - 3) Закрепление и совершенствование двигательного действия, автоматизация движений
- Ответы: 2 – 1 – 3.

### 3.3. УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ МНОЖЕСТВАМИ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ

#### 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- 1) Гимнастика
- 2) Легкая атлетика
- 3) Лыжи
- 4) Спортивные игры

Ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В.

#### 2. ТЕСТ

1. Прыжок в длину с места
2. Подтягивание на высокой перекладине
3. 6-минутный бег
4. Челночный бег

Ответы: 1-Б; 2-А; 3-В; 4-Г.

#### 3. КОМПОНЕНТЫ ФК

1. Физическое воспитание
2. Физическая подготовка
3. Физическое развитие

Ответы: 1-Б; 2-В; 3-А.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФВ

1. Сознательность и активность
2. Наглядность
3. Доступность
4. Систематичность
5. Динамичность

#### ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- А) Спуски
- Б) Лазание
- В) Бросок мяча
- Г) Бег

#### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ


- А) Силовые
- Б) Скоростно-силовые
- В) Выносливость
- Г) Координационные

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- А) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
- Б) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
- В) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями.

#### НАПРАВЛЕННОСТЬ

- А) Создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента.
- Б) Обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.
- В) Формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Г) Заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 11 -</p>
--	---	--	---------------

Д) Обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Ответы: 1-В; 2-А; 3-Б; 4-Д; 5-Г.

### 5. СРЕДСТВА ФВ

1. Физические упражнения
2. Гигиенические факторы
3. Естественные силы природы

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- А) Чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха.
- Б) Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
- В) Солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда.

**3.4. УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ НАЛИЧИЕ ТРЕТЬЕГО МНОЖЕСТВА.** В таких заданиях элементы первого множества сопоставляются с элементами второго и третьего множеств.

### 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

1. Быстрота
2. Сила
3. Ловкость
4. Выносливость
5. Гибкость

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

- I. Гибкость
- II. Силовые
- III. Скоростные
- IV. Выносливость
- V. Координационные

### ТЕСТЫ

- А) Бег 1000м, 2000м
- Б) Челночный бег 3x10м
- В) Бег 60м, 100м
- Г) Наклон вперед, стоя на скамейке
- Д) Подтягивание из виса

Ответы: 1-III-В; 2-II-Д; 3-V-Б; 4-IV-Б; 5-I-Г.

### 2. НАЗВАНИЕ ПРОБЫ

1. Проба Руфье
2. Проба Штанге
3. Индекс функциональных изменений (ИФИ)

### ФОРМУЛА

- I. Задержка дыхания на вдохе
- II.  $ИФИ = 0,011 ЧА + 0,014 САД + 0,08 ДАД + 0,014 В + 0,009 МТ - 0,009 Р - 0,27$
- III.  $ИР = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$

### ХАРАКТЕРИСТИКА


- А) Развитие функционального состояния дыхательной системы
- Б) Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы
- В) Работоспособность

Ответы: 1-III-В, 2-I-А; 3-II-Б.

### 3. ТЕСТ

### ВЫПОЛНЕНИЕ

### ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 12 -</p>
--	---	--	---------------

- |                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| 1. Темпинг-тест   | I. Вращательные пробы                    | А) функциональное состояние двигательной сферы |
| 2. Проба Яроцкого | II. Стойки с различными положениями ног  | Б) Оценка вестибулярного аппарата              |
| 3. Проба Ромберга | III. Максимальная частота движений кисти | В) Координационная функция нервной системы     |
- Ответы: 1-III-A, 2-I-B; 3-II-B.

#### 4. КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### ЦЕЛЬ

- |                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| 1. Физическое воспитание     | I. Упражнения ЛФК  | А) Развитие физических качеств и двигательных навыков                             |
| 2. Спорт                     | II. Физические упражнения, прогулки                              | Б) Физическое совершенствование, достижение результата                            |
| 3. Физическая рекреация      | III. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней | В) Восстановление работоспособности организма                                     |
| 4. Двигательная реабилитация | IV. Педагогический процесс                                       | Г) Поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактика утомления |

Ответы: 1-IV-A; 2-III- Б; 3-II- Г; 4-I-B.


#### Критерии оценки тестирования

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по системе «зачтено - не зачтено»	Оценка по 5-балльной системе		Оценка по ECTS
96-100	зачтено	5	отлично	A
91-95	зачтено			B
81-90	зачтено	4	хорошо	C
76-80	зачтено			D
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	E
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fx
0-40	не зачтено			F

### 3.5. СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

**Проверяемые индикаторы достижения компетенции:** УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

#### Ситуационная задача 1.

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 13 -</p>
--	---	--	---------------

При выполнении самостоятельных упражнений по развитию физических качеств студентом 20 лет был выполнен комплекс упражнений, по истечении которого пульс был равен 190 ударов в минуту.

**Вопросы (задание):**

Является ли это нормой для занимающегося этого возраста?

**Решение.** В данном возрасте после физической нагрузки норма пульса от 190 до 200 ударов в минуту является нормой.

**Ситуационная задача 2.**

Вариант № 1: учебно-тренировочное занятие по дисциплине «Прикладная физическая культура» преподавалось монотонно, без определения нагрузки и нормативных требований. Вводная часть составила 30 мин., основная – 30 мин., заключительная – 30 минут.

Вариант № 2: учебно-тренировочное занятие по дисциплине «Прикладная физическая культура» занимающиеся сначала и до конца занятия играли в волейбол.

Вариант № 3: основная часть учебно-тренировочного занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» длилась 60 мин., подготовительная – 25 мин., заключительная – 5 мин.

**Вопросы (задание):**

Оцените какой из вариантов, на ваш взгляд верный.

**Решение.** Правильный в решении этой задачи вариант № 3.

4. При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м<sup>2</sup>). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?

**Решение.** Борьба.

**Ситуационная задача 3.**

У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42).

**Вопросы (задание):**

Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь?

**Решение.** Необходимо начать коррекцию с нормализации массы тела соответствующей диетой и подбором физических упражнений.

**Ситуационная задача 4.**

У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163 см, масса тела 48 кг, обхват грудной клетки в паузе 75 см.


**Вопросы (задание):**

Определите крепость телосложения.

**Решение.** Индекс Пинье менее 18,5; следовательно, крепость телосложения очень слабая.

**Критерии оценки решения ситуационных задач**

<p>Форма проведения текущего контроля</p>	<p>Критерии оценивания</p>
---	----------------------------

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 14 -</p>
--	---	--	---------------

<p>Решения ситуационной задачи</p>	<p>«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания</p>
	<p>«4» (хорошо) – в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок</p>
	<p>«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания</p>
	<p>«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно</p>


### 3.6. ЗАДАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

**Проверяемые индикаторы достижения компетенции:** УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Составьте программу самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Составьте программу регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время.
3. Составьте программу закаливающих процедур.
4. Составьте долгосрочный план по физическому самосовершенствованию.
5. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.
7. Составьте комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда.
8. Измерьте ЧДД и определите средний показатель дыхательных движений в минуту.
9. Опишите состояние своей осанки во фронтальной плоскости по пяти признакам.
10. Определите тип телосложения человека.
11. При наружном осмотре у студента обнаружено дефект осанки. Определите вид нарушения.
12. Оцените свое физическое развитие по весо-ростовому показателю (индекс Брока).
13. Оцените свое физическое развитие по весо-ростовому показателю (индекс Кетле).
14. Оцените свое физическое развитие по индексу пропорциональности развития грудной клетки (Эрисмана).
15. Оцените свое физическое развитие по числовому показателю крепости телосложения (индекс Пинье).
16. Оцените свое физическое развитие по коэффициенту пропорциональности (КП – индекс Пирке), в процентах.

#### Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
<p>Решения практической задачи</p>	<p>«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания</p>
	<p>«4» (хорошо) – в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок</p>

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 15 -</p>
--	---	--	---------------

	<p>«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания</p> <p>«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно</p>
--	---

### 3.7. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

*Проверяемые индикаторы достижения компетенции:* УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

#### **Модуль 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы**


1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Основные анатомо-морфологические понятия.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие об органах тела человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

#### **Модуль 2. Здоровый образ жизни.**

1. Здоровье человека как жизненная ценность.
2. Влияние окружающей среды на здоровье.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности студента.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация сна.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Профилактика вредных привычек.
11. Культура межличностных отношений.
12. Психофизическая регуляция организма.
13. Культура сексуального поведения.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
16. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

#### **Модуль 3. Основы спортивной тренировки.**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Характеристика зон мощности (по выбору).
3. Характеристика развития качества выносливости.
4. Ученые, впервые выявившие и обосновавшие зоны мощности выполняемых физических нагрузок.
5. Виды планирования тренировочного процесса.
6. Раскрыть построение одного тренировочного занятия, построение одного тренировочного дня (по выбору).

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 16 -</p>
--	---	--	---------------

#### **Модуль 4. Самоконтроль**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
3. Врачебный и педагогический контроль.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
5. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
6. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
7. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
8. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
9. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
10. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
11. Тесты для оценки подвижности в суставах.


#### **Модуль 5. Работоспособность человека**

1. Понятие работоспособности.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
5. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
6. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
7. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
8. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период

#### **Модуль 6. Спорт**

1. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
2. Массовый спорт – его цели и задачи.
3. Профессиональный спорт.
4. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
5. Единая спортивная классификация.
6. Национальные виды спорта.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Международные студенческие спортивные соревнования.
9. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
10. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
11. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
12. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.




	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 17 -</p>
--	---	--	---------------

13. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.
14. Спорт в элективном курсе учебной дисциплин: «Прикладная физическая культура», «Физическая подготовка».
15. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
16. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
17. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
18. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
19. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
20. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Критерии собеседования

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<ul style="list-style-type: none"> <li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>– продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;</li> <li>– точно используется терминология физической культуры и спорта;</li> <li>– продемонстрировано усвоение и сформированность компетенций;</li> <li>– продемонстрирована способность творчески применять знания теории к решению задач по формированию здорового образа жизни;</li> <li>– продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы</li> </ul>
Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ответ излагается систематизировано и последовательно;</li> <li>– продемонстрировано умение анализировать материал по дисциплине «Физическая культура и спорт», однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> <li>– продемонстрировано усвоение основных тем дисциплины «Физическая культура и спорт»;</li> <li>– в изложении ответа допущены небольшие ошибки в изложении материала</li> </ul>
Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание изученного материала;</li> <li>– слабо усвоены основные категории по рассматриваемому материалу дисциплины;</li> <li>– допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии по физической культуре и спорту;</li> <li>– при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций</li> </ul>
Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>– обнаружено незнание или непонимание большей части учебного</li> </ul>


	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 18 -</p>
--	---	--	---------------

	<p>материала; – допущены ошибки в определении понятий и использовании терминологии по дисциплине; – компетенции не сформированы</p>
--	---

### 3.8. ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

**Проверяемые индикаторы достижения компетенции:** УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества:
  - физическая культура как часть общей культуры человечества;
  - роль физической культуры в развитии общества;
  - спорт и физическая культура – сходство и отличие;
  - функции физической культуры;
  - ценности физической культуры.
  
2. Современное состояние физической культуры и спорта:
  - ценности физической культуры;
  - спортивная база России;
  - анализ важнейших постановлений, законов о развитии физической культуры и спорта;
  - развитие массовой физической культуры.
  
3. Физическая культура и спорт – действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования:
  - постановления, законы о развитии физической культуры и спорта в России;
  - понятие здоровья, физического совершенствования;
  - физическое, психическое, социальное здоровье;
  - формирование спортивного менталитета.
  
4. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей:
  - в научно-познавательной деятельности это совокупность знаний о природе, обществе, человеке и о способах претворения этих знаний в физическом воспитании, в занятиях физическими упражнениями;
  - в ценностно-ориентационной деятельности – ценности, определяющие нормы поведения спортсменов в сфере физического воспитания, массового и профессионального спорта;
  - в проектной деятельности – модели физически совершенного человека будущего, проекты спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.
  
5. Спорт, его сущность и критерии:
  - понятие спорта;
  - спорт как общая часть культуры;
  - ценностные компоненты спорта;
  - общекультурные ценности – процессы социального, правового, экономического, информационного и образовательного пространства;
  - социально-психологические ценности – уровни взаимоотношений в спорте;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 19 -</p>
--	---	--	---------------

– специфические ценности – самореализация и повышение социального престижа личности в обществе путем достижения высоких результатов, победы, рекорда.

6. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках:

- понятие физической нагрузки;
- понятие адаптации;
- понятие гомеостаза;
- влияние физической нагрузки на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем.

7. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система:

- понятие биологической системы;
- организм человека – целостная система;
- внутренне постоянство организма человека;
- влияние внешней среды на организм человека;
- адаптация организма к различным раздражителям.

8. Утомление при умственной и физической работе:

- работоспособность человека во время выполнения умственной и физической работы;
- состояние организма, возникающее вследствие выполненной работы;
- биологическая роль состояния утомления;
- признаки утомления;
- компенсированное и некомпенсированное утомление;
- фазы утомления;
- острое и хроническое утомление.

9. Простейшие методы оценки работоспособности:


- понятие работоспособности человека, физической работоспособности;
- использование функциональных проб для оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;
- проведение функциональной пробы и ее оценка;
- основные требования при проведении функциональных проб.

10. Средства физической культуры для коррекции работоспособности, усталости, утомления:

- физические упражнения как одно из главных средств повышения работоспособности;
- феномен активного отдыха;
- основа физической работоспособности – развитие выносливости при помощи ходьбы, бега, плавания, лыжного спорта и др.

11. Средства повышения работоспособности человека:

- понятие работоспособности, усталости, утомления;
- физическая работоспособность человека – составляющая спортивного успеха;
- внешние и внутренние факторы, определяющие работоспособность человека;
- косвенные критерии работоспособности;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 20 -</p>
--	---	--	---------------

– простейшие методы оценки работоспособности.

12. Биологические ритмы и работоспособность человека:

- влияние физической тренировки на психические функции человека;
- биологические ритмы – ритмичное протекание физиологических процессов в организме человека;
- изменение работоспособности человека в течение дня, недели, месяца, года;
- отрицательное влияние недостаточной двигательной активности на работоспособность человека.

13. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности:

- характеристика основных средств физической культуры;
- физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические мероприятия;
- значение комплекса оздоровительно – гигиенических мероприятий для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности.

14. Роль физических упражнений в совершенствовании организма человека:

- благоприятное воздействие занятий физическими упражнениями на здоровье;
- влияние занятий физическими упражнениями на психическую, эмоциональную устойчивость организма человека;
- активизация физиологических функций организма при мышечной деятельности;
- обмен веществ и энергии в организме человека;
- сохранение энергетического баланса, поддержание нормальной массы тела, профилактика заболеваний происходит за счет повышения двигательной активности.

15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической подготовки:


- основные системы организма – кровеносная, сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная, мышечная, эндокринная, пищеварительная, выделительная – физиологические функции основных систем организма;
- влияние физической работы на отдельные системы организма;
- влияние циклических и ациклических видов упражнений на активизацию основных систем организма и сохранение здоровья.

16. Техника оздоровительной ходьбы:

- техника ходьбы;
  - техника оздоровительной ходьбы;
  - сравнительный биомеханический анализ ходьбы и оздоровительной ходьбы;
- влияние оздоровительной ходьбы на организм: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы;
- принципы тренировки с использованием оздоровительной ходьбы.

17. Умственная и физическая работоспособность:

- психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов;
- изменения работоспособности студентов в учебном году;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 21 -</p>
--	---	--	---------------

- снижение работоспособности;
- критерии утомления;
- физическая рекреация;
- функции суперкомпенсации;
- средства физической культуры в повышении физической и умственной работоспособности.

#### 18. История развития баскетбола:

- предпосылки возникновения игры;
- организация работы первых школ за рубежом и в России;
- первые правила по баскетболу;
- сравнительный анализ изменений правил по настоящее время.

#### 19. Правила игры в баскетбол:

- исторический анализ правил по баскетболу по настоящее время;
- площадка для игры;
- время игры;
- участники игры, судьбы.

#### 20. Общие и специфические функции физической культуры:

- физическая культура как часть общей культуры человека и общества;
- исторический аспект развития физической культуры;
- материальные и духовные ценности физической культуры;
- общие и специфические функции физической культуры: духовная, развивающая, – подготовка к общественному труду и защите Родины, сохранение и укрепление здоровья людей, укрепление мира и сотрудничества людей.

#### 21. Техника спортивных способов плавания:


- исторический анализ техники спортивных способов плавания;
- анатомо-физиологические основы техники плавания брассом;
- анатомо-физиологические основы техники плавания кролем на груди;
- анатомо-физиологические основы техники плавания кролем на спине;
- анатомо-физиологические основы техники плавания «баттерфляем» (дельфином).

#### 22. Образ жизни и его влияние на здоровье человека:

- тенденции современного образа жизни человека;
- понятие здоровья человека;
- физическое, психическое, социальное, сексуальное, профессиональное здоровье;
- влияние современной технизации на здоровье человека;
- гиподинамия и образ жизни человека.

#### 23. Гигиена спортсмена и гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом:

- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви в зависимости от вида спорта, места занятий и времени года;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 22 -</p>
--	---	--	---------------

– общие принципы к занятиям физическими упражнениями – непрерывность, комплексность, адекватность.

24. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к неблагоприятным факторам под воздействием направленной физической тренировки:

- скелет человека и мышечная система;
- понятие адаптации и иммунитета;
- влияние неблагоприятных факторов внешней среды на организм человека;
- влияние занятий физическими упражнениями на мышечную систему;
- координация деятельности двигательной функции человека центральной нервной системой (ЦНС);
- рефлекторная деятельность ЦНС.

25. Гипокинезия и гиподинамия – болезни века:

- понятие гипокинезии и гиподинамии;
- функциональные изменения состояния организма при отсутствии достаточной дозы ежедневных мышечных движений;
- оптимальный двигательный объем для лиц разного возраста и пола;
- физические упражнения – альтернатива гипокинезии и гиподинамии.

26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни:

- понятие здорового образа жизни;
- составляющие здорового образа жизни;
- занятия физической культурой и спортом залог поддержания и развития резервных возможностей организма;
- здоровье и двигательная активность человека;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

27. Здоровье и двигательная активность человека:


- понятие здоровья;
- роль физической культуры в формировании здоровья современного молодого человека.
- состояние здоровья современного человека;
- состояние здоровья – показатель общекультурного уровня развития;
- двигательная активность человека, двигательный объем;
- эквивалентность энергетических ресурсов организма человека его энергозатратам.

28. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека:

- основные понятия категории «здоровье»;
- определение состояния здоровья и болезни;
- здоровье населения – государственная задача;
- право на охрану здоровья;
- здоровье как личная потребность человека.

29. Мотивация поведения человека и здоровье:

- потребность культурного человека в здоровом образе жизни;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 23 -</p>
--	---	--	---------------

- биологическая потребность человека в движениях;
- формирование убеждений здорового образа жизни, условных рефлексов правильного поведения;
- характеристика гомеостаза как биологической константы здоровья человека.

#### 30. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни:

- физиологические механизмы, лежащие в основе определения здоровья и болезни;
- основные принципы поведения с целью обеспечения личной безопасности человека;
- здоровье и экологическая среда;
- меры профилактики болезней населения.

#### 31. Техника бега на различные дистанции:

- предпосылки возникновения бега;
- исторический анализ развития техники бега;
- биомеханический анализ техники бега на короткие дистанции;
- биомеханический анализ техники бега на средние дистанции;
- биомеханический анализ техники бега на длинные дистанции;
- биомеханический анализ техники бега на марафонские дистанции.

#### 32. Развитие плавания в мире в настоящее время:

- спортивная база в России по плаванию;
- анализ важнейших постановлений о развитии плавания;
- состояние массового обучения плаванию в России и за рубежом;
- итоги выступления российских пловцов с 2008 г. по настоящее время на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

#### 33. Прикладное значение плавания:


- прикладная направленность физического воспитания;
- структура прикладного плавания;
- анализ техники прикладного плавания;
- оказание помощи пострадавшему в воде;
- искусственное дыхание.

#### 34. Формирование физической культуры личности современного человека:

- разумное использование средств физической культуры и спорта для физического совершенствования и укрепления здоровья;
- обучение умениям и навыкам управления своим телом, организмом, эмоциями и чувствами;
- основы закаливания;
- рациональное питание;
- рациональное использование режима труда, отдыха, сна с учетом индивидуальных особенностей организма человека.

#### 35. Правила соревнований спортивной игры волейбол:

- предпосылки развития волейбола;
- историческое развитие правил игры волейбола;

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 24 -</p>
--	---	--	---------------

– сравнительный анализ ныне действующих правил игры волейбола с предыдущим текстом правил.

### Критерии оценки докладов

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ


**Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.**

Промежуточная аттестация включает следующие типы заданий: практико-ориентированные задания, собеседование по контрольным вопросам решение ситуационной задачи.


### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

№	Вопросы для промежуточной аттестации	Проверяемые индикаторы достижения компетенций
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены	УК-7.1.1.
2.	Организм человека как единая саморазвивающаяся система	УК-7.1.1.
3.	Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный	УК-7.1.1.



	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 25 -</p>
--	---	--	---------------

	аппарат	
4.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии	УК-7.1.1.
5.	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	УК-7.1.1.
6.	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный	УК-7.1.1.
7.	Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	УК-7.1.1.
8.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	УК-7.1.1.
9.	Особенности современной спортивной тренировки	УК-7.1.1.
10.	Раскрыть проявления особенностей современной спортивной тренировки	УК-7.1.1.
11.	Классификация спортивных упражнений	УК-7.1.1.
12.	Самоконтроль за физическим развитием организма	УК-7.1.1.
13.	Осанка человека	УК-7.1.1.
14.	Типы телосложения	УК-7.1.1.
15.	Виды диагностики	УК-7.1.1.
16.	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	УК-7.1.1.
17.	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы)	УК-7.1.1.
18.	Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче)	УК-7.1.1.
19.	Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест)	УК-7.1.1.
20.	Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки	УК-7.1.1.
21.	Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ	УК-7.1.1.
22.	Дневник самоконтроля	УК-7.1.1.
23.	Двигательная подготовленность	УК-7.1.1.
24.	Оценка двигательной (физической) подготовленности	УК-7.1.1.
25.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов	УК-7.1.1.
26.	Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме	УК-7.1.1.
27.	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения	УК-7.1.1.
28.	Умственная и физическая работоспособность	УК-7.1.1.
29.	Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности	УК-7.1.1.
30.	Активный отдых как средство регулирования работоспособности.	УК-7.1.1.
31.	Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека	УК-7.1.1.
32.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период	УК-7.1.1.
33.	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию	УК-7.1.1.

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 26 -</p>
--	---	--	---------------

	для повышения работоспособности студентов	
34.	Понятие «спорт»	УК-7.1.1.
35.	Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	УК-7.1.1.
36.	Функции современного спорта	УК-7.1.1.
37.	Студенческие спортивные соревнования	УК-7.1.1.
38.	Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов	УК-7.1.1.
39.	Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма	УК-7.1.1.
40.	Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха	УК-7.1.1.
41.	Психофизическая характеристика основных видов спорта	УК-7.1.1.
42.	Планирование тренировки в избранном виде спорта	УК-7.1.1.
43.	Студенческий спорт, его организационные особенности	УК-7.1.1.
44.	Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности	УК-7.1.1.
45.	Нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7.1.1.

### Критерии собеседования


Оценка за ответ	Критерии
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знает общие основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– может применять методико-практические навыки на практике;</li> <li>– знает научно-биологические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;</li> <li>– ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры, спорта и применять методико-практические навыки на практике;</li> <li>– не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя</li> </ul>

### 4.2. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

**Проверяемые индикаторы достижения компетенции:** УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задание 1.** Организация индивидуального самоконтроля во время тренировочных занятий физической культурой и спортом.

**Порядок выполнения:**

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 27 -</p>
--	---	--	---------------

1. Завести дневник самоконтроля по предложенному образцу.
2. Заполняйте дневник после каждого тренировочного занятия, отмечая индивидуальные показатели самоконтроля, в течение одного месяца.
3. По субъективным и объективным показателям сделайте вывод о пользе (или другое) занятий физическими упражнениями на ваш организм.

## **Задание 2. Выявление нарушения осанки в сагитальной плоскости.**

### **Порядок выполнения:**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и спиной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

### **Оценка результатов:**

В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если изгиб позвоночника в поясничном отделе глубиной до 5 см, в шейном отделе – до 2 см.

## **Задание 3. Выявление нарушения осанки во фронтальной плоскости.**

### **Порядок выполнения:**

1. Разденьтесь до пояса, нагните голову вперед так, чтобы прощупывался седьмой шейный позвонок. Оцените линию позвоночника.
2. Приложите к седьмому шейному позвонку нитку с грузом. Остистые отростки позвоночника должны совпадать с ниткой (при правильной осанке).
3. Определите, на одной ли линии находятся плечи, углы лопаток и равноценны ли «треугольники», образуемые боковой частью грудной клетки, животом и внутренней поверхностью свободно опущенными руками.

### **Оценка результатов:**

В норме остистые отростки позвоночника должны образовывать ровную вертикальную линию. Плечи, нижние углы лопаток должны располагаться по одной горизонтальной линии, «треугольники» талии равноценны и одинаковы по форме. Изменения каждой из этих причин свидетельствует о нарушении во фронтальной плоскости.

## **Задание 4. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).**

**Оборудование:** лист бумаги, вазелин, карандаш, линейка.


### **Порядок выполнения:**

1. Смазать подошву ноги вазелином.
2. Наступить ногой на чистый лист бумаги на полу.
3. Рассчитать степень утолщения стопы по методу Шритер (Чижина в упрощенном варианте). Нанести на отпечаток две линии.

Первую линию (АБ) проводят по наиболее выступающим частям внутренней поверхности отпечатка. Вторую (ВГ) перпендикулярно к линии (АБ) в самом узком месте перешейка отпечатка стопы. Расстояние между точками Д и Е определяет ширину опорной части стопы. Отношение опорной части стопы (отрезок ДЕ) ко всей ширине стопы (отрезок ВЕ) позволяет установить степень развития свода стопы.

### **Оценка результатов:**

Если отношение ДЕ/ВЕ не превышает более 1/3, то стопа *нормальная*, с достаточно

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 28 -</p>
--	---	--	---------------

развитым сводом. Отношение ДЕ/ВЕ, составляющее более 1/3, но не более 1/2 характеризует *уплощенную* стопу. Если отношение этих отрезков превышает 1/2 то такую стопу считают *плоской*.

Например:  $ДЕ/ВЕ \times 100\% = 56.9$  – плоская стопа  
 $28/58 \times 100\% = 4.2$  – уплощенная стопа  
 $22/58 \times 100\% = 37.7$  – нормальная стопа.

### **Задание 5. Определение типа телосложения (по окружности запястья руки).**

**Оборудование:** сантиметровая лента.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить окружность запястья руки.
2. Определить тип телосложения.
3. Сделать вывод.

**Оценка результатов:**

У узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.); у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.); у широкогрудых гиперстеников – более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

### **Задание 6. Определение грудного показателя.**

**Оборудование:** ростометр, сантиметровая лента.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить окружность грудной клетки.
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$\text{Грудной показатель} = \frac{\text{Окружность грудной клетки} \times 100}{\text{Рост(см)}}$$

**Оценка результатов:**

Если полученная величина у юношей составляет ниже 50%, это низкий показатель, 50-60% - средний, выше 60% - высокий.

У девушек – 45% и ниже – низкий показатель, 45-55% – средний показатель, 55% и выше – высокий.

### **Задание 7. Определение показателя крепости телосложения (по Пинье).**

**Оборудование:** ростометр, медицинские весы, сантиметровая лента.


**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. Измерить окружность грудной клетки в фазе выдоха в сантиметрах.
4. Определить показатель крепости телосложения по формуле:

$$X = \text{Рост (см)} - (\text{масса тела (кг)} + \text{окр. гр. кл. в фазе выдоха (см)})$$

$$X = P - (B + O)$$

5. Оценить результаты – 10 и меньше – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – очень слабое.

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 29 -</p>
--	---	--	---------------

### Задание 8. Определение показателя пропорциональности физического развития.

**Оборудование:** ростомер.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить рост сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$$КП = \frac{L1 - L2}{L2}, \text{ где } L1 - \text{длина тела в положении стоя; } L2 - \text{длина тела в положении}$$

сидя.

4. Оценить результаты и сделать вывод.

**Оценка результатов:** Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% – малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% – пропорциональное физическое развитие, более 92% – относительно большая длина ног.

### Задание 9. Вычисление индекса массы тела

**Оборудование:** ростомер, весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить массу тела.
3. Рассчитать индекс массы по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:

$m$  – масса тела в килограммах;

$h$  – рост в метрах,

и измеряется в  $кг/м^2$ .

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см.

Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$ИМТ = 85 : (1,64 * 1,64) = 31,6.$$


4. Сделать выводы.

**Оценка результатов:** *Индекс массы тела* (англ. *body mass index (BMI)*, ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ интерпретация показателей ИМТ. При оценке ИМТ следует учитывать пол и возраст испытуемых.

Нормальными показателями ИМТ для женщин является диапазон от 19 до 25, для мужчин – от 20 до 26.

Оценка	Критерии
Оценка «5»	– решено от 90% до 100% заданий без ошибок
Оценка «4»	– решено от 60% до 89 % заданий без ошибок

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 30 -</p>
--	---	--	---------------

Оценка «3»	– решено от 31% до 59% заданий без ошибок
Оценка «2»	– решено менее 30% заданий

#### 4.3. СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

**Проверяемые индикаторы достижения компетенции:** УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

##### Ситуационная задача 1.

В оздоровительной тренировке для повышения общей работоспособности и развития выносливости студентам в возрасте 18-25 лет были использованы циклические упражнения: ходьба 5000-7000 м, медленный бег 10000 м, прыжки со скакалкой 3 подхода по 1 минуте, прыжки на двух ногах по отметкам 3 подхода по 10 м.

##### Вопросы (задание):

1. Определите необходимость выполнения всех этих упражнений в тренировочном занятии для развития выносливости.
2. Какие упражнения можно еще включить в тренировочное занятие для развития общей выносливости.

**Решение.** Биоэнергетические возможности организма являются важнейшими показателями для развития выносливости и повышения общей работоспособности, так как работающие мышцы требуют немедленного поступления энергии. Циклические упражнения являются средством развития выносливости аэробного характера. При выборе интенсивности нагрузок в качестве основного критерия выступает показатель ЧСС. При выполнении циклических нагрузок для развития общей выносливости включаются нагрузки, выполнение которых протекает при ЧСС в пределах до 134-136 уд/мин.

Упражнения с прыжками являются средством развития скоростно-силовых способностей. Для развития выносливости можно использовать упражнения: плавание в медленном темпе, езда на велосипеде, бег на лыжах.

##### Ситуационная задача 2.


Для развития гибкости суставов студентка Мария, 20 лет составила тренировочную программу, которая включала упражнения «стретчинга», упражнения с гантелями весом 1 кг, упражнения аэробики, упражнения в подтягивании на низкой перекладине.

##### Вопросы (задание):

1. Определите необходимость применения всех этих упражнений в тренировочной программе для развития физического качества гибкость.
2. Можно ли при выполнении упражнений в подтягивании развить гибкость суставов.

Ответ. Гибкость суставов развивают комплексы упражнений стретчинга. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 31 -</p>
--	---	--	---------------

использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Другие приведенные упражнения развивают силовые способности и выносливость.

### **Ситуационная задача 3.**

Студент 2 курса, Федор, занимался в спортивной секции футбола, имел хорошую физическую подготовку. Результаты тестирования показали: бег на 100 м были 12,8 с, прыжок в длину с места – 264 см, бег 3000 м – 11 мин. 54 с, подтягивание в висе на перекладине – 18 кол-во повторений. После двухлетнего перерыва в тренировочных занятиях результаты тестирования ухудшились.

#### **Вопросы (задание):**

1. Будут ли иметь место снижение показателей развития физических способностей.
2. Какие физические качества, в первую очередь, по вашему мнению, могут претерпевать обратное развитие.

**Решение.** Функциональные и структурные изменения, достигаемые в результате систематических занятий физическими упражнениями, обратимы, они могут претерпевать обратное развитие. Достаточно относительно небольшого перерыва в занятиях, как начинается понижение уровня функциональных возможностей, происходит регресс структурных признаков и в результате снижаются показатели развития физических способностей.

В первую очередь снижаются скоростные способности, позднее – силовые, а в последнюю – выносливость к длительной работе.

### **Ситуационная задача 4.**


Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось развитие абсолютной силы. Для решения данной задачи занимающийся применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопределенный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

#### **Вопросы (задание):**

Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

**Решение.** Для развития абсолютной силы необходимо применять упражнения строго регламентированного характера с предельным весом отягощений, но с небольшим количеством повторений.

### **Критерии оценки решения ситуационных задач**


	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 32 -</p>
--	---	--	---------------

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения ситуационной задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) – в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно


### Критерии оценки уровня усвоения материала дисциплины и сформированности компетенций

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетентности по дисциплине	Оценка по 5-балльной шкале
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Студент демонстрирует высокий продвинутый уровень сформированности компетентности</p>	А	100-96	ВЫСОКИЙ	5 (5+)
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий,</p>	В	95-91		5



	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 33 -</p>
--	---	--	---------------

<p>исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p>				
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя. Студент демонстрирует средний уровень сформированности компетентности</p>	C	90-81	СРЕДНИЙ	4
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций</p>	D	80-76		4 (4-)
<p>Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые обучающийся затрудняется исправить самостоятельно. Студент демонстрирует низкий уровень сформированности компетентности</p>	E	75-71	НИЗКИЙ	3 (3+)
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности</p>	E	70-66		3
<p>Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.</p>	E	65-61	ПОР ОГО ВЫЙ	3 (3-)

	<p>Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Положение о фонде оценочных средств основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, специалитета и магистратуры</p>	<p>- 34 -</p>
--	---	--	---------------

<p>Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания обучающимся их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций</p>				
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Компетентность отсутствует</p>	Fх	60-41	<b>КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ</b>	2
<p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторов достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p>	F	40-0		2

#### Итоговая оценка по дисциплине

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по системе «зачтено – не зачтено»	Оценка по 5-балльной системе		Оценка по ECTS
96-100	зачтено	5	отлично	A
91-95	зачтено			B
81-90	зачтено	4	хорошо	C
76-80	зачтено			D
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	E
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fх
0-40	не зачтено			F