

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.02.2024 12:10:18

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f0e387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

Физической культуры и спорта



Каеровой Е.В.

«26» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Б1.В.ДВ.04. 02 Гимнастика
основной образовательной программы
высшего образования

Специальность	32.05.01 Медико-профилактическое дело
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины)
Сфера профессиональной деятельности	очная
Форма обучения	очная
Срок освоения ООП	6 лет
Кафедра	Физической культуры и спорта

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценивания дифференцированы по каждому виду оценочных средств.

1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в основной образовательной программе высшего образования по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей, профилактической медицины) универсальных (УК) компетенций

https://tgmu.ru/sveden/files/OOP_MPD_2023.pdf

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства
		Форма
1	Текущий контроль	Тесты (Приложение 1)
2	Промежуточная аттестация	Творческие задания (Приложение 2)

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 1

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст
С	32.05.01	Медико-профилактическое дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	В/02.7	Проведение социально-гигиенического мониторинга и оценки риска воздействия факторов среды обитания на здоровье человека <u>Трудовая действия</u> Выбор ведущих показателей нарушения здоровья для слежения в системе социально-гигиенического мониторинга Разработка оздоровительных мероприятий
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Т	<p><i>Гимнастика</i></p> <p><i>1. Классическая аэробика включает в себя:</i></p> <p>а) беговые упражнения аэробного характера</p> <p>б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.</p> <p>в) направление двигательной активности</p> <p><i>2. Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:</i></p> <p>а) их формой</p> <p>б) темпом выполнения движений</p> <p>в) *их содержанием</p> <p><i>3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:</i></p> <p>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции</p> <p>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья</p> <p>в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья</p> <p><i>4. Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение</i></p> <p>а) *классическая аэробика</p> <p>б) спортивная аэробика</p> <p>в) терраробика</p>
---	---

Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 2**Творческое задание №1****Задание по обзору Интернет-ресурсов.**

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов по различным направлениям гимнастических технологий. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Например:

Сайт по технике и методике выполнения упражнений по кроссфит
<https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html>

Творческое задание №2**Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по различным направлениям гимнастических технологий.**

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 335 с.

Творческое задание №3**Задания по составлению глоссария.**

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

Берпи (бурпи) — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

Планка – это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья.

Творческое задание № 4

Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

- a) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов
- b) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов.
- c) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.
- d) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов.
- e) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов.
- f) Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Творческое задание № 5

Оцените работу своих основных функциональных систем

- a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
- b) Дайте им оценку.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиноостатическая проба				

Творческое задание № 6

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

- a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
- b) Провести гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.
- c) Рассчитайте основной обмен по таблицам Гарриса-Бенедикта.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание № 7

Проведите анализ показателей самоконтроля

- Заполните Дневник самоконтроля.
- Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Субб.	Вскр.
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. Утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 3 УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

ЮНОШИ

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2

7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33
----	--	----	----	----	----	----

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов *подготовительной* группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во)	105	100	95	90	85

	раз) за 1 мин					
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10