Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 16:43:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту.**
**Б1.В.ДВ.06. 02 Гимнастика**
**основной образовательной программы**
**высшего образования**

| | |
|---|---|
| **Специальность** | **31.05.01 Лечебное дело** |
| **Уровень подготовки** | специалитет |
| **Направленность подготовки**<br>**Сфера профессиональной деятельности** | 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) |
| **Форма обучения** | **очная** |
| **Срок освоения ООП** | **6 лет** |
| **Кафедра** | Физической культуры и спорта |

**Владивосток – 2023**

## 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 31.05.01 Лечебное дело, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) **универсальных (УК) компетенций**

https://tgmu.ru/sveden/files/31.05.01_Lechebnoe_delo_2023 (2).pdf

## 2.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 | 31.05.01 | Лечебное дело |
| К | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Ф | А/05.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>*Трудовые действия*<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |

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

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

Приложение 2

# ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 2

## Творческое задание №1

**Задание по обзору Интернет-ресурсов: баскетбол.**

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 методики 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: по баскетболу.**

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 | | | | |
| Клиностатическая 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**

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 |