Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.07.2024 11:59:04
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee787a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор факультета среднего
профессионального образования

_____/Заяц Ю.В./

«03» июня 2024г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## Дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура основной образовательной программы среднего профессионального образования

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки (специальность)** | **33.02.01 Фармация** |
| **Уровень подготовки** | Среднее профессиональное образование |
| **Область профессиональной деятельности** | 02 Здравоохранение |
| **Квалификация выпускника:** | Фармацевт |
| **Форма обучения** | Очная |
| **Срок освоения ООП** | 1 год 10 месяцев |
| **Институт/кафедра** | Отделение СПО |

**Владивосток – 2024**

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС СПО и определенных в основной образовательной программе среднего профессионального образования специальности 33.02.01 Фармация в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение общих компетенций.

https://tgmu.ru/sveden/files/33.02.01_Farmaciya_2023_ochno-zaochnaya(1).pdf

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

| № п/п | Виды контроля | Оценочные средства |
|---|---|---|
| | | Форма |
| 1 | Текущий контроль | Тесты |
| | | Задачи |
| 2 | Промежуточная аттестация | Тесты |
| | | Задачи |

### 3. Содержание оценочных средств текущего и промежуточного контроля

### ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Тема 1. Физическая культура и спорт России. IT-технологии в области физической культуры и спорта. Стратегия Цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.

1. Охарактеризуйте систему физического воспитания в Российской Федерации.
2. Перечислите основные средства и методы физического воспитания.
3. Дайте характеристику основным физическим качествам: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.
4. Перечислите основные компоненты физической культуры: ценностные и деятельностные.
5. Дайте определение понятию «физическое совершенствование». Назовите основные критерии физического совершенствования.
6. Перечислите цифровые технологии в области физической культуры и спорта.
7. Назовите основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.
8. Назовите функции физической культуры. Какова роль спортивных студенческих клубов?
9. Назовите основные проекты АССК (Ассоциация спортивных студенческих клубов) России. Является ли ФГБОУ ВО ТГМУ РФ членом АССК РФ?
10. Какое значение имеет цифровизация для дальнейшего развития физической культуры и спорта?

**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**

1. *Физическая подготовленность характеризуется*
   a) высокими результатами в спортивной деятельности
   b) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов
   c) *уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта
   d) эффективностью и экономичность двигательных действий

2. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:*
   a) подвижностью в суставах
   b) специальной гибкостью
   c) *активной гибкостью
   d) динамической гибкостью

3. *Адаптация - это*
   a) *процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
   b) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
   c) процесс восстановления
   d) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

4. *Что чаще всего приводит к нарушениям осанки*
   a) высокий рост
   b) уменьшение межпозвоночных дисков
   c) *слабая мускулатура
   d) нарушение естественных изгибов позвоночника

5. *Физическое развитие — это*
   a) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность
   b) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений
   c) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

*процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни

.*Что из перечисленного, не является видом утомления*
   *a)* острое;
   b) хроническое;
   c) локальное;
   d) общее;
   e) *единичное;
   f) *некомпенсированное.

9. *Что из перечисленного не является фазой утомления*
   a) компенсированные;
   b) некомпенсированные;
   c) *возвратные;
   d) *невозвратные.

*10.При выборе средств и методов ПФК важно учитывать:*

a) *условия труда (рабочая поза, разнообразие движений, загруженность отдельных функциональных систем);
b) устойчивость к неблагоприятным факторам труда;
c) уровень работоспособности и разносторонность двигательного опыта;
d) *динамику, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

*11.При построении комплексов производственной гимнастики необходимо учитывать:*

a) *рабочую позу, положение туловища;
b) *рабочие движения;
c) уровнем работоспособности;

эффективность и экономичность двигательных действий.

Шкала оценивания
«Отлично» - более 80% правильных ответов
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

**Творческие задания по дисциплине Физическая культура**

**Творческое задание №1**

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 физических качеств:

a) силы;
b) выносливости;
c) быстроты;
d) координационных способностей;
e) гибкости.

Оцените свое функциональное состояние, выполнив Ортостатическую и Клиностатическую пробы до и после выполнения упражнений, дайте характеристику полученным показателям.

**Творческое задание №2**

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 физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты на выбор).

**Оцените** функциональное состояние своей системы внешнего дыхания, выполнив пробы Генчи и Штанге в покое и после выполнения физических упражнений.

**Творческое задание №3**

Сила нервных процессов отражает общую работоспособность человека: человек с сильной нервной системой способен выдерживать более интенсивную и длительную нагрузку, чем человек со слабой нервной системой. Используя интернет-ресурсы (например: https://frity.ru/tap-test/ ) оцените при помощи **теппинг-теста** силу нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти. Представьте отчет.

**Творческое задание № 4**

Выберите оздоровительную технологию, базирующуюся на средствах и методах физической культуры (ходьбы, бега, фитнеса, дыхательной гимнастики, подвижных и

спортивных игр и пр.). Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), различные интернет-ресурсы, социальные сети (you toub), составьте комплекс специальных упражнений на 45 мин. для врача-лечебника с учетом его профессиональной деятельности.

**Творческое задание № 5**

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 врача-лечебника.

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

**Творческое задание № 6**

**Используя весы TANITA провести биоимпедансный анализ тела.**

| Процент жира в организме и масса тела | Висцеральный жир | Мышечная масса, кг | Содержание воды, % | Костная масса, кг | Физический рейтинг | Базальный (основной) уровень обмена веществ (BMR) | Метаболический возраст |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

**Сегментарная масса мышц (кг)**

| **Живот** | **Правая рука** | **Левая рука** | **Правая нога** | **Левая нога** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

**Сегментарный процент жировых отложений (%)**

| **Живот** | **Правая рука** | **Левая рука** | **Правая нога** | **Левая нога** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

**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 | Пн. | Вт. | Среда | Четверг | Пятн | 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 | | | | | | | |

**Творческое задание № 8**

Выполните учебно-контрольные нормативы, представленные в таблице 1 или таблице 2. Оцените свою физическую подготовленность по каждому упражнению в баллах. Составьте рекомендации по повышению своей физической подготовки.

Таблица 1

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

**Юноши**

| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 125 | 120 | 110 | 100 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +13 | +10 | +8 | +6 | +2 |
| 5. | 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 | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +16 | +14 | +11 | +9 | +7 |
| | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 43 | 37 | 35 | 35 | 32 |

Таблица 2

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

**Юноши**

| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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 | 25 | 20 | 15 | 10 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | раз) | | | | | |
| 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 | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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 раз) за 1 мин | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 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 |

**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

Задача1: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.

Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?

Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?

Задача 2: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.

Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?

Правильный ответ: Вы должны согласиться с тем, что существует риск смерти во время физической нагрузки равный 7 случаям на 100 000 занимающихся. Однако множество людей умирают во время сна или после приема пищи. Кроме того, риск ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы как следствие сидячего (малоподвижного) образа

жизни намного выше, чем риск приобрести проблемы со здоровьем вследствие активного образа жизни. И наконец, риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого.

Задача 3: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.

Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.

Правильный ответ: плоскостопие – общий термин для обозначения нарушения биомеханики стопы и всей нижней конечности в целом, в результате деформации ее сводов. Причины плоскостопия: травматизация стоп, длительное статическое напряжение ног, слабость мышц стопы и др. Чаще всего это случается из-за повышенных нагрузок на стопу, например, при занятия тяжелой атлетикой.