Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2024 12:47:47
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
_____
Каерова Е.В.
«16» апреля 2024 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.04 Волейбол

| | |
|---|---|
| **Специальность** | **31.05.03 Стоматология** |
| **Уровень подготовки** | специалитет |
| **Направленность подготовки** | 02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях) |
| **Сфера профессиональной деятельности** | |
| **Форма обучения** | **очная** |
| **Срок освоения ООП** | **5 лет** |
| **Кафедра** | Физической культуры и спорта |

**Владивосток – 2024**

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1**. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценивания дифференцированны 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 специальности 31.05.03 Стоматология 02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях) **универсальных (УК) компетенций и общепрофессиональных (ОПК) компетенций**

https://tgmu.ru/sveden/education/eduop/

**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) |
| | | Творческие задания (Приложение 2) |
| | | Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3) |
| 2 | Промежуточная аттестация | Контрольные вопросы (Приложение 4) |
| | | Ситуационные задачи (Приложение 5) |
| | | Оценочные листы (Приложение 5) |
| | | Кейсы (Приложение 6) |

**3. Содержание оценочных средств текущего контроля**

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

**ТЕСТЫ**

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| Т | | ***Волейбол***<br><br>1. ***Кто является создателем игры волейбол*:**<br>а) *Морган |

| | | |
|---|---|---|
| | | б) Акост<br>в) Эйнгорн<br><br>2. ***Что означает слово «волейбол»:***<br>а) скользящий мяч<br>б) *удар с лету<br>в) прыгающий мяч<br><br>3. ***Размеры игрового поля в волейбол:***<br>а) 15х30<br>б) 12х24<br>в) *9х18<br><br>4. **Высота сетки у мужчин:**<br>а) *2.43<br>б) 2.50<br>в) 2.20<br><br>5. ***Высота сетки у женщин:***<br>а) 2.34<br>б) 2.14<br>в) *2.24<br><br>6. ***Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:***<br>а) 5<br>б) *6<br>в) 8<br><br>7. ***Во время игры команда получает очко:***<br>а) мяч попал в сетку<br>б) мяч вылетел в аут<br>в) *при успешном приземление мяча на площадку соперника<br><br>8. ***Во время игры команда получает очко:***<br>а) *команда соперника совершает ошибку<br>б) мяч попал в сетку<br>в) мяч вылетел в аут<br><br>9. ***Партия считается выигранной, если:***<br>а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка<br>б) команда первая набирает 30 очков<br>в) *команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка<br><br>10. ***Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:***<br>а) 2<br>б) *3<br>в) 1<br><br>11. **Какой подачи нет в волейболе:**<br>а) *закручивающая подача<br>б) верхняя прямая |

в) подача в прыжке

12. ***Игра в волейболе начинается с:***
    а) переброса
    б) *подачи
    в) передачи

13. ***Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:***
    а) *да, может
    б) любой игрок может принять мяч
    в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. ***Переход игроков осуществляется*:**
    а) куда покажет тренер
    б) против часовой стрелке
    в) * по часовой стрелке

15. ***Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:***
    а) *прием мяча
    б) все ответы верны
    в) отбивание мяча

16. ***Цель игры в три касания:***
    а) запутать соперника
    б) *подготовка к нападающему удару
    в) для разыгрывания мяча

17. ***Как называется свободный защитник:***
    а) лимеро
    б) лидеро
    в) *либеро

18. ***В последнее время в практике волейбола распространены:***
    а) три варианта комплектования стартовой шестерки
    б) *два варианта комплектования стартовой шестерки
    в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. ***Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:***
    а) практически
    б) индивидуально
    в) *теоретически

20. ***В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:***
    а) две ступени
    б) *три ступени
    в) пять ступеней

21. ***Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:***
    а) *одном метре
    б) двух метрах

| | | |
|---|---|---|
| | | в) полметра<br>22. ***Игра в защите состоит из:***<br>а) индивидуальных действий<br>б) *индивидуальных, групповых и командных действий<br>в) приема, передачи и нападающего удара<br><br>23. *Моделирование в волейболе представляет собой*:<br>а) тактику действий команды на конкретную игру<br>б) тактику действий сильнейших игроков команды<br>в) *выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом<br><br>24. ***Передача мяча начинается с:***<br>а) выбора направления движения мяча<br>б) *разгибания ног, туловища, рук<br>в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча<br><br>25. ***В волейболе быстрота проявляется в:***<br>а) четырех основных формах<br>б) двух основных формах<br>в) *трех основных формах<br><br>26. ***Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:***<br>а) конкретным указаниям тренера<br>б) *определенной схеме<br>в) произвольной схеме<br><br>27. ***При приеме подач игроку необходимо располагаться:***<br>а) *не ближе средней части площадки<br>б) в задней части площадки<br>в) за границей площадки<br><br>28. ***В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:***<br>а) постепенное повышение нагрузки<br>б) ступенчатый принцип нагрузки<br>в) *скачкообразный принцип нагрузки<br><br>29. ***Соревнования по волейболу могут быть:***<br>а) * только командными<br>б) командными и личными<br>в) только личными<br><br>30. ***Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:***<br>а) Мехико<br>б) *Токио<br>в) Мюнхен |

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

## ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Творческое задание №1

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

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. 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.)

### Творческое задание №2

**Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по волейболу.**

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент научной работы, реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии и 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.

Пример:

1. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред.

Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.

## Творческое задание №3

**Составить глоссарий по виду спорта « волейбол».**

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.

Пример:

**Волейбол** – регламентированная счётом неконтактная командная игра с мячом через сетку с ограниченной площадкой.

**Подача** – технический приём, посредством которого мяч вводится в игру.

## Творческое задание №4

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях волейболом из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях волейболом из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях волейболом из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей (быстроты реакции, быстроты движений) при занятиях волейболом из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 7-10 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
6. Составьте комплекс из 5-7 упражнений на развитие гибкости.

## Творческое задание №5

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.

b) Дайте им оценку.

Таблица 1.

| Функциональные пробы | Данные до занятия | Данные после занятия | Динамика показателей | Краткая характеристика занятия |
|---|---|---|---|---|
| Проба Ромберга | | | | |
| Проба Яроцкого | | | | |
| Ортостатическая проба | | | | |
| Клиностатическая проба | | | | |

**Творческое задание №6**

1. Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
2. Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2.

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

**Творческое задание №7**

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

| Показатели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

**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 |
| 1. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +16 | +14 | +11 | +9 | +7 |
| 5. | 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 | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | |
| 6. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 9,5 |
| 7. | Бег 100 м (сек) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 15,1 | 15,3 |
| 8. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 125 | 120 | 110 | 100 |
| 9. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 10. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 11. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +13 | +10 | +8 | +6 | +2 |
| 12. | 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 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 9,5 |
| 7. | Бег 100 м (сек) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,8 |
| 8. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 9. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 10. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 11. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +16 | +14 | +11 | +9 | +7 |
| 12. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 43 | 37 | 35 | 35 | 32 |

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

**Юноши**

| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 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. | 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 |

Приложение 4

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

| | Код | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Т | | 1. ***Кто является создателем игры волейбол*:**<br>а) *Морган<br>б) Акост<br>в) Эйнгорн<br><br>2. ***Что означает слово «волейбол»:***<br>а) скользящий мяч<br>б) *удар с лету<br>в) прыгающий мяч<br><br>3. ***Размеры игрового поля в волейбол:***<br>а) 15х30<br>б) 12х24<br>в) *9х18<br><br>4. **Высота сетки у мужчин:**<br>а) *2.43<br>б) 2.50<br>в) 2.20<br><br>5. ***Высота сетки у женщин:***<br>а) 2.34<br>б) 2.14<br>в) *2.24<br><br>6. ***Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:***<br>а) 5<br>б) *6<br>в) 8<br><br>7. ***Во время игры команда получает очко:***<br>а) мяч попал в сетку<br>б) мяч вылетел в аут<br>в) *при успешном приземление мяча на площадку соперника |

8. ***Во время игры команда получает очко:***
   а) *команда соперника совершает ошибку
   б) мяч попал в сетку
   в) мяч вылетел в аут

9. ***Партия считается выигранной, если:***
   а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
   б) команда первая набирает 30 очков
   в) *команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. ***Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:***
   а) 2
   б) *3
   в) 1

11. **Какой подачи нет в волейболе:**
   а) *закручивающая подача
   б) верхняя прямая
   в) подача в прыжке

12. ***Игра в волейболе начинается с:***
   а) переброса
   б) *подачи
   в) передачи

13. ***Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:***
   а) *да, может
   б) любой игрок может принять мяч
   в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. ***Переход игроков осуществляется*:**
   а) куда покажет тренер
   б) против часовой стрелке
   в) * по часовой стрелке

15. ***Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:***
   а) *прием мяча
   б) все ответы верны
   в) отбивание мяча

16. ***Цель игры в три касания:***
   а) запутать соперника
   б) *подготовка к нападающему удару
   в) для разыгрывания мяча

17. ***Как называется свободный защитник:***
   а) лимеро
   б) лидеро
   в) *либеро

18. ***В последнее время в практике волейбола распространены:***

а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) *два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. ***Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:***
а) практически
б) индивидуально
в) *теоретически

20. ***В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:***
а) две ступени
б) *три ступени
в) пять ступеней

21. ***Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:***
а) *одном метре
б) двух метрах
в) полметра

22. ***Игра в защите состоит из:***
а) индивидуальных действий
б) *индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара

23. *Моделирование в волейболе представляет собой*:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) *выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

24. ***Передача мяча начинается с:***
а) выбора направления движения мяча
б) *разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. ***В волейболе быстрота проявляется в:***
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
в) *трех основных формах

26. ***Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:***
а) конкретным указаниям тренера
б) *определенной схеме
в) произвольной схеме

27. ***При приеме подач игроку необходимо располагаться:***
а) *не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки

28. ***В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее***

| | | |
|---|---|---|
| | | ***целесообразно применять:***<br>а) постепенное повышение нагрузки<br>б) ступенчатый принцип нагрузки<br>в) *скачкообразный принцип нагрузки<br><br>29. ***Соревнования по волейболу могут быть:***<br>а) * только командными<br>б) командными и личными<br>в) только личными<br><br>30. ***Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:***<br>а) Мехико<br>б) *Токио<br>в) Мюнхен |

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

Приложение 5

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 1.

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Раздается свисток первого судьи на подачу с соответствующим жестом руки. Сразу же после свиста тренер одной из команд запрашивает «тайм – аут». |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Должен ли второй судья отреагировать и назначить «тайм – аут» |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Сколько раз за партию команда может воспользоваться тайм – аутом в волейболе |

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 1.

| Вид | Код | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: При обследовании группы баскетболистов 16-20 лет у 45% из них выявлено плоскостопие. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Должен ли второй судья отреагировать и назначить «тайм – аут» |
| Э | | Правильный ответ**:** Согласно пункту 16.2.1 официальных правил волейбола разрешается запрашивать тайм – ауты только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. 16.2.1 Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Сколько раз за партию команда может воспользоваться тайм – аутом в волейболе |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос:<br>Согласно официальным правилам волейбола каждая команда может запрашивать по два «тайм – аута» в каждой партии. Все «тайм – ауты», которые запрашиваются длятся 30 секунд. Во время «тайм – аутов» игроки, находящиеся на площадке, должны подойти к своей скамейке. Правильному формированию сводов стоп способствует качественная, рациональная обувь: на каблучке 2 – 3 см, занимающем около трети подошвы по длине; с плотным, достаточно высоким задником, гибкой подошвой и просторным носиком. Детская обувь, как правило, имеет встроенный супинатор, который обеспечивает амортизацию; способствует, благодаря своей эластичности, оттоку венозной крови и улучшению питания тканей. Подбирать обувь необходимо по размеру: тесная и излишне свободная, она вредно |

| | | |
|---|---|---|
| | | сказывается на рессорных свойствах стопы. Подошва и каблук должны быть из материалов, амортизирующих толчки. Хождение босиком по неровной поверхности, зарядка для стоп, плавание, езда на велосипеде – это те меры, которые способствуют формированию сводов стоп, а, значит, препятствуют развитию плоскостопия. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта |

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 2.

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Во время выполнения блокирования игрок одной из команд коснулся пальцами руки антенны, а при приземлении плечом коснулся нижнего края сетки. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Является ли ошибкой неумышленное касание нижнего края сетки |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Является ли ошибкой касание антенны при блокировании |

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 2.

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | | **трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Во время выполнения блокирования игрок одной из команд коснулся пальцами руки антенны, а при приземлении плечом коснулся нижнего края сетки. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: Является ли ошибкой неумышленное касание нижнего края сетки? |
| Э | - | Правильный ответ**:** Согласно пункту 11.3.1 официальных правил волейбола любой контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия является ошибкой. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Является ли ошибкой касание антенны при блокировании |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос:<br>Согласно официальным правилам волейбола запрещено касаться антенн во время игрового действия, запрещено использоваться сетку или антенны как средство сохранения устойчивости. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта |

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 3.

| | Код | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи 1: Во время выполнения подачи игрок неудачно подбросил мяч, поймал его и повторно выполнил подброс. |
| В | 1 | Вопрос к задаче 2: Разрешено ли дважды подбрасывать мяч при выполнении подачи |
| В | 2 | Вопрос к задаче: Сколько времени есть у подающего игрока после свиста судьи на подачу. |

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 3.

| Вид | Код | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Во время выполнения подачи игрок неудачно подбросил мяч, поймал его и повторно выполнил подброс. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Разрешено ли дважды подбрасывать мяч при выполнении подачи |
| Э | 2 | Правильный ответ: Согласно пункту 12.4.2 официальных правил волейбола только один раз разрешено подбрасывать или выпускать мяч из рук. Постукивание мяча «дриблинг» и перемещение его в руках разрешается |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ |

| | | |
|---|---|---|
| | удовлетворительно | для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Сколько времени есть у подающего игрока после свиста судьи на подачу? |
| Э | | Правильный ответ**.** Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта |

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 4.

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи. Во время соревновательных матчей игроки команды регулярно путаются в расстановке, нарушают очередность подачи и перехода |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Какими правилами им следует руководствоваться при переходе |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Кто должен следить за очередностью подачи |

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 4.

| Вид | Код | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Во время соревновательных матчей игроки команды регулярно путаются в расстановке, нарушают очередность подачи и перехода. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Какими правилами им следует руководствоваться при переходе? |
| Э | - | Правильный ответ: Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Кто должен следить за очередностью подачи |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос:<br>Во время мачта игроки и тренер самостоятельно следят за очередность подачи. И при необходимости они могут обратиться к секретарю матча и уточнить, какой игрок, с каким номером сейчас должен быть на подаче |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ |

| | | |
|---|---|---|
| | удовлетворительно | для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта |

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 5.

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи. Во время матча один из игроков получил травму |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Что следует сделать тренеру/капитану команду в этом случае |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Может ли команда продолжать игру впятером |

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» № 5.

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.03** | **Стоматология** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **К** | **ОПК-3** | Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение и контроль эффективности санитарно противоэпидемических и иных профилактических мероприятий по охране здоровья населения |

| | | |
|---|---|---|
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Во время матча один из игроков получил травму |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Что следует сделать тренеру/капитану команду в этом случае |
| Э | - | Правильный ответ: Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку. Розыгрыш затем переигрывается. Травмированный игрок должен быть заменен согласно правилам обычной замены. Если травмированный/заболевший игрок не может быть заменен по правилам обычной или исключительной замены, игроку предоставляется 3 минуты – время для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче. Если игрок не восстановился, его/ее команда объявляется неполной. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | Неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Может ли команда продолжать игру впятером |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос:<br>Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии. |
| Р2 | Отлично | Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос |
| Р1 | Хорошо/ удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта |

Приложение 6

**Кейс 1.**

Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.

***Ситуационная задача***

Студент медицинского вуза 19 лет хочет повысить свою выносливость и подготовиться к бегу на дистанцию 10 000 метров.

Вопросы:

1.Укажите сенситивные периоды развития выносливости.
(Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.)
2. Тренировка с какой интенсивностью является наиболее эффективной для повышения выносливости. Как определить интенсивность.
3. Какие средства вы порекомендуете для повышения выносливости?
4. Какой метод развития выносливости вы ему посоветуете?
5. Сколько времени студенту понадобится для подготовки к дистанции 10 000 метров.
http://frs24.ru/st/kalkulator-tempa-i-skorosti-bega/
https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-10-km-normativy-i-vremya
https://www.nike.com/ru/running/plan-trenirovok-na-10-km
Тест
1. Выносливость это:
1) интенсивность и выдержка;
2) *способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению
3) повышение жизненного тонуса;
4) способность поднимать тяжёлые предметы максимальное количество раз.

2. 2.Выносливость зависит:
1) от внутримышечных источников энергии;
2) от техники владения двигательным действием:
3) уровня развития двигательных способностей:
4) * все вышеперечисленные.

3. Выносливость бывает:
1) личная;
2) *общая и специальная;
3) специфическая;
4) индивидуальная.

4. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
1) функционального состояния центральной нервной системы;
2) *массы тела;
3) функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
4) функционального состояния системы внешнего дыхания.

5. Перечислите методы, позволяющие развивать выносливость:
1) равномерного упражнения;

2) повторного упражнения;
3) непрерывного упражнения;
4) * все перечисленные методы.

**Кейс 2.**

Сотрудники медицинского учреждения имеют намерение улучшить свою физическую подготовленность. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю., ему 48 лет, не имеет, отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. Практически здоров, жалоб нет, не курит, АД 140/86 мм.рт. ст
Сотрудница М.Б., ей 36 лет, также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.

***Вопросы и задания к кейсу:***

1. К какой группе здоровья и возрастной категории относятся сотрудники – П.Ю. и М.Б.?
2. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
3. Какой уровень физической активности Вы им порекомендуете?
4. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?
   Ознакомьтесь с методическими рекомендациями и https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-rekomendatsii-obespechenie-fizicheskoy-aktivnosti-grazhdan-imeyuschih-ogranicheniya-v-sostoyanii-zdorovya/viewer
5. Используя мобильные приложения, составьте программу физической подготовки для сотрудника П.Ю. ( на неделю, месяц).
6. Посмотрите фрагмент игры в волейбол https://www.youtube.com/watch?v=v7_zHOl1aE4
7. Какие качества необходимы для игры в волейбол?
8. Используя мобильные приложения составьте программу повышения физической подготовленности для сотрудника М.Б. (на неделю, месяц).

## 5. Критерии оценивания результатов обучения

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

**«Не зачтено»** выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.