Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецов Владимир Вячеславович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 16.12.2025 10:53:24
Уникальный программный ключ:
89bc0900301c561c0dcc38a48f0e7de679484a4c

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____
Каерова Е.В.
«11» апреля 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.26 Физическая культура и спорт
основной образовательной программы
высшего образования

Направление подготовки	**34.03.01 Сестринское дело**
Уровень подготовки	бакалавриат
Направленность подготовки	07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**4 года**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток – 2025

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 направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, в сфере профессиональной деятельности 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации) **универсальных (УК) компетенций**

https://tgmu.ru/sveden/files/vii/OOP_34.03.01_Sestrinskoe_delo_2024.pdf

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды аттестации	Оценочные средства
		Форма
1	Текущая аттестация	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	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		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* — *процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды a) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса b) процесс восстановления c) 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 d) *процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 2 УРОВНЯ (НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ)**
Т		*8.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;

		d) эффективность и экономичность двигательных действий.

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

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. 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.

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

Творческое задание № 6

Используя весы TANITA провести биоимпендансный 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.

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	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 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	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

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета

Приложение 4

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т		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? Тема 2.Средства физической культуры в регулировании работоспособности, в том числе с использованием современных информационных и цифровых технологий. 1. Оцените динамику учебного процесса и распределения нагрузок во время экзаменационной сессии? 2. Дайте характеристику понятиям: «утомление», «работоспособность», «восстановление». 3. Дайте характеристику объективным и субъективным

		факторам обучения и охарактеризуйте реакцию организма студентов на них. 4. Какие изменения происходят в состоянии организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 5. Физиологическая сущность восстановительных процессов. 6. Дайте определение понятию «работоспособность». 7. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. 8. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. 9. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 10. Дайте характеристику «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Тема 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети для повышения уровня физической подготовленности. 1. Назовите цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры для врача-лечебника (врача-терапевта участкового). 2. Какая теория положена в основу прикладной физической культуры (ПФК)? 3. Охарактеризуйте основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую культуру. 4. Перечислите вредные производственные факторы в работе врача-лечебника (врача-терапевта участкового). Дайте характеристику каждому фактору. 5. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от профессиональной деятельности. 6. Какие формы ПФК необходимо использовать в рабочее время, в свободное время. Дайте характеристику. 7. Какие виды профессионально-прикладной гимнастики Вы бы предложили работникам, у которых однообразные виды труда и малая двигательная активность? 8. Какие упражнения необходимо включить в комплекс упражнений, чья профессиональная деятельность предполагает умеренную двигательную активность, сочетающую физические и умственные нагрузки? 9. Приведите примеры прикладного использования физической культуры. 10. Дополнительные средства повышения работоспособности. Тема 4. Допинги и стимуляторы в спорте. Использование IT-технологий для профилактических антидопинговых мероприятий. 1. Дайте определение понятию «допинг», согласно Медицинской комиссии МОК. 2. С чем связано ужесточение допинг-контроля спортсменов, участников международных соревнований и Олимпийских игр? 3. Кто определяет список запрещенных препаратов? 4. Что такое анаболические стероиды? 5. Каково действие тестостерона?

		6. Назовите основные эффекты применения анаболических стероидов. 7. Каковы последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена? 8. Дайте определение понятию «фитоадаптогены». 9. Классификация адаптогенов. 10. Какие адаптогены нашли широкое применение в спорте?

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 «Физическая культура и спорт» № 1.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: 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.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
В	2	Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 1.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: 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.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
Э		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.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого, с учетом индивидуальных параметров здоровья и физической подготовленности.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ**

		ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие мышцы необходимо тренировать?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
Э		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.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: необходимо укреплять заднюю большеберцовую мышцу, которая удерживает ладьевидную и клиновидные кости в определенном положении. Эта мышца играет большую роль в процессе стабилизации костей стопы. Все начинается с ее слабости, работа мышц стопы выключается, теряет свой тонус. При ее слабости укорачивается подошвенный апоневроз, возникает нестабильность малоберцовой кости. А если малоберцовая кость нестабильна, то это провоцирует дестабилизацию коленных суставов, что в дальнейшем может привести к их артрозу. Также возникает нестабильность в голеностопных суставах. Изменяется положение таранной кости, она чуть смещается вперед, происходит ограничение движения (в первую очередь разгибания стопы), что способствует укорочению шага во время ходьбы и бега. Правильно подобранные стельки с учетом биомеханики скелетно-мышечного аппарата спортсменов значительно снизят «силу удара» во время чрезмерных

		спортивных нагрузок.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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	3	Вопрос к задаче:3. Какие мышцы необходимо тренировать?
Э		Правильный ответ на вопрос: необходимо тренировать заднюю большеберцовую мышцу. При тренировке задней большеберцовой мышцы нужно использовать изолированное движение внутрь стопы.
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов (п.); для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница поликлиники 52 года с заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие имеются противопоказания?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница биохимической лаборатории 63 года с

		заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
Э		Правильный ответ**:** Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективно влияет на состояние органа зрения, в случае её регулярного проведения: с использованием художественного слова, с предметами, без атрибутов, с использованием специальных полей, с использованием ИКТ, гимнастика Бейтса
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: при малой и средней степенях миопии разрешены следующие виды активности: настольный теннис; бег трусцой; прогулки на велосипеде; катание на лыжах и коньках; спортивная ходьба; не интенсивное плавание. Также разрешены такие виды подвижных игр, как волейбол, бадминтон, теннис и лапта. Во время подобных игр глаза находятся в постоянном движении, следя за мячом, и это оказывает положительный эффект на глазные мышцы
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов; для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
В	3	Вопрос к задаче:3 Какие имеются противопоказания?
Э		Правильный ответ на вопрос: при миопии средней и тяжелой степени противопоказаны занятия такими видами спортивной деятельности как бокс, борьба, большой теннис, футбол, горнолыжный спорт, велоспорт, конный спорт
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	С	34.03.01
К	К	УК-7
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: 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..
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

Вид	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: 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.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
Э		Правильный ответ: Общую выносливость можно разделить на мышечную и сердечно-сосудистую. Сердечно-сосудистая отвечает на сколько наше сердце и кровеносная система готовы к длительным нагрузкам. К данному типу выносливости можно отнести все кардиотренировки: бег, ходьба, плаванье, велосипед и т. д. От мышечной зависит то сколько раз смогут сократиться мышцы. Для её тренировки подойдут любые силовые упражнения, в зависимости от того, какую группу мышц вы хотите развить. Это могут быть: отжимания, подтягивания, приседания и т. д.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос

Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: сегодня предлагается огромное количество фитнес-технологий, в т.ч. и для развития выносливости для тренировки выносливости сердечно-сосудистой системы – различные виды аэробики: танцевальная, степ-аэробика, скипинг, бег, скандинавская ходьба, езда на велосипеде и др.; для тренировки силовой выносливости важно выбрать правильный режим тренировок- занятия в тренажерном зале, шейпинг, кросс фит и др.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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

Ситуационная задача № 5 по дисциплине Б1.О.26 Физическая культура и спорт.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. 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.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?

Оценочный лист № 5
к ситуационной задаче по дисциплине Б1.О.26 Физическая культура и спорт.

Вид	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.03.01	Сестринское дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. 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.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
Э		Правильный ответ: для П.Ю. в настоящее время актуальными и наиболее важными являются цели общеоздоровительного характера. Для М.Б. иные цели, она достаточно подготовлена, для нее сейчас актуальны цели, связанные с развитием специальных двигательных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: П.Ю. только после завершения этапа умеренных нагрузок сможет перейти к узко-специализированным (узко-целевым) фитнес-занятиям. М.Б. необходимо проанализировать умения и навыки для занятий волейболом и выбрать тренировочную программу, направленную на развитие определенных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ 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

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.