Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.01.2025 10:42:43
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
_____
Каеровой Е.В.
«26» июня 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Б1.В.ДВ.04.02 Гимнастика

Направление подготовки (специальность)	34.03.01 Сестринское дело
Уровень подготовки	Высшее образование (бакалавриат) (специалитет/магистратура)
Направленность подготовки	07Административно-управленческая и офисная деятельность
Сфера профессиональной деятельности	Управления персоналом организации
Форма обучения	Очная (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	4 года (нормативный срок обучения)
Институт/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 дифференцированы по каждому виду оценочных средств.

1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в основной образовательной программе высшего образования по 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**

Ссылка на ООП ВО в части компетенций и индикаторов их достижения:
https://tgmu.ru/sveden/files/zie/OOP_34.03.01_24_Sestrinskoe_delo.pdf

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства
		Форма
1	Текущий контроль	Тесты (Приложение 1)
		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		***Гимнастика*** ***1. Классическая аэробика включает в себя:*** а) беговые упражнения аэробного характера б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения

		упражнений. в) направление двигательной активности 2. ***Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:*** а) их формой б) темпом выполнения движений в) *их содержанием 3. ***Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:*** а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья 4. ***Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение*** а) *классическая аэробика б) спортивная аэробика в) терраробика 5. ***Планка – это:*** а) упражнение на координацию б) * это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья в) упражнение на растяжку 6. ***Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:*** а) *аэробика б) циклическая тренировка в) ритмическая гимнастика 7. ***Что такое аэробика:*** а) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организм в) *комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата 8. ***Кроссфит — это:*** а) *программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики б) многократное количество повторений в одном подходе, с небольшим рабочим весом. в) циклическая тренировка 9. ***Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается:***

		а) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме б) *систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности ***10. Миофасциальный релиз — это:*** а) специальная техника повышения силовой выносливости б) специальные техники для повышения жизненного тонуса в) *одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур ***11. Упражнения с использованием техники миофасциального релиза НЕ оказывают воздействия на:*** а) работу нервной системы, работу мышечно-скелетной системы б) *работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы в) удаление лишней жидкости, позволяя уменьшить объем, лимфодренажный эффект ***12. Методика миофасциального релиза показана при:*** а) варикозном расширении вен б) заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) *заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических болевых мышечных синдромах ***13. Какое гимнастическое упражнение представлено на рис.:***  а) стойка на руках б) *планка на предплечьях в) стойка на предплечьях, ноги назад ***14. Какое упражнение выполняет занимающийся на рис.:***



а) *берпи
б) присед, планка и прыжок
в) отжимание и прыжок

15. Какие упражнения не способствуют развитию аэробной выносливости:
а) прыжки со скакалкой
б) беговые упражнения
в) *упражнения стретчинга

16. При самостоятельных занятиях степ-аэробикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. Отсутствие разминки во время занятий чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. Швунги – это:
а) упражнение из классической аэробики
б) переменный бег по пересеченной местности самочувствию
в) *одно из базовых упражнений тяжелой атлетики и кроссфита. Оно подразумевает силовое выталкивание штанги из разных позиций

19. TRX (total body resistance exercise) — это:
а) тренажерное устройство
б) *нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног
в) балансировочный тренажер

20. Фитбол-гимнастика — это:
а) *занятия на больших и упругих мячах
б) синоним силовой гимнастики
в) элемент базовой аэробики

21. Прыжки со скакалкой помогают развить:

а) ловкость
б) *выносливость
в) силу

22. Название BOSU обозначает:

a) полусфера.
b) нестабильная поверхность
c) *использование обеих сторон
d) нестабильная полусфера

23. Упражнение «русалочка» в пилатесе направлено на?

a) способствует развитию выносливости
b) * развивает баланс, укрепляет запястья
c) * укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы животе,

24. Какое тестовое упражнение позволяет определить уровень гибкости человека:

a) *наклон вперед из положения сидя
b) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
c) подъем туловища из положения лежа на спине

25. Для развития мышечной силы не используются:

a) упражнения с преодолением веса собственного тел
b) прыжки в длину, в высоту, в глубину
c) лазание по канату, шесту, лестнице
d) *наклоны туловища вперед, назад, в сторону

26. Средствами гимнастики являются:

a) формы контроля за процессом занятий гимнастики тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
b) * гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.

27. Для улучшения гибкости используют:

a) упражнения кроссфит
b) *пилатес-гимнастику
c) *стретчинг
d) упражнения с гантелями

28. Пилатес — это?

a) занятия на больших и упругих мячах
b) * система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм
c) выполнение гимнастических упражнений под музыку

29. Степ-аэробика — это

a) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения.

		b) *низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности c) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов) ***30. Медбол – это:*** a) специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений b) * тяжелый набивной мяч, используемый для повышения уровня нагрузки пециальный мяч для выполнения упражнений пилатес-гимнастики

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.

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

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

Например:

Сайт по технике и методики выполнения упражнений по кроссфит https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html (дата обращения 07.09.2015)

Творческое задание №2

Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по различным направлениям гимнастических технологий.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или

вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

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

Например:

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

Творческое задание №3

Задания по составлению глоссария по различным направлениям гимнастических технологий.

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

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

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

Например:

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

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

Творческое задание №4

Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

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

Творческое задание №5

Оцените работу своих основных функциональных систем

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

b) Дайте им оценку.

Таблица 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

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

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

Проведите анализ показателей самоконтроля

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	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

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

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85

4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры						
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во 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		1. ***Классическая аэробика включает в себя:*** а) беговые упражнения аэробного характера б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. в) направление двигательной активности 2. ***Эффект гимнастических упражнений определяется прежде***

всего:
а) их формой
б) темпом выполнения движений
в) *их содержанием

3. ***Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:***
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

4. ***Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение***
а) *классическая аэробика
б) спортивная аэробика
в) терраробика

5. ***Планка – это:***
а) упражнение на координацию
б) * это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья
в) упражнение на растяжку

6. ***Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:***
а) *аэробика
б) циклическая тренировка
в) ритмическая гимнастика

7. ***Что такое аэробика:***
а) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организм
в) *комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

8. ***Кроссфит — это:***
а) *программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики
б) многократное количество повторений в одном подходе, с небольшим рабочим весом.
в) циклическая тренировка

9. ***Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается:***
а) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
б) *систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются

продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
в) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

10. Миофасциальный релиз — это:
а) специальная техника повышения силовой выносливости
б) специальные техники для повышения жизненного тонуса
в) *одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур

11. Упражнения с использованием техники миофасциального релиза НЕ оказывают воздействия на:
а) работу нервной системы, работу мышечно-скелетной системы
б) *работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы
в) удаление лишней жидкости, позволяя уменьшить объем, лимфодренажный эффект

12. Методика миофасциального релиза показана при:
а) варикозном расширении вен
б) заболеваниях сердечно-сосудистой системы
в) *заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических болевых мышечных синдромах

13. Какое гимнастическое упражнение представлено на рис.:



а) стойка на руках
б) *планка на предплечьях
в) стойка на предплечьях, ноги назад

14. Какое упражнение выполняет занимающийся на рис.:



а) *берпи

б) присед, планка и прыжок
в) отжимание и прыжок

15. Какие упражнения не способствуют развитию аэробной выносливости:
а) прыжки со скакалкой
б) беговые упражнения
в) *упражнения стретчинга

16. При самостоятельных занятиях степ-аэробикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. Отсутствие разминки во время занятий чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. Швунги – это:
а) упражнение из классической аэробики
б) переменный бег по пересеченной местности самочувствию
в) *одно из базовых упражнений тяжелой атлетики и кроссфита. Оно подразумевает силовое выталкивание штанги из разных позиций

19. TRX (total body resistance exercise) — это:
а) тренажерное устройство
б) *нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног
в) балансировочный тренажер

20. Фитбол-гимнастика — это:
а) *занятия на больших и упругих мячах
б) синоним силовой гимнастики
в) элемент базовой аэробики

21. Прыжки со скакалкой помогают развить:
а) ловкость
б) *выносливость
в) силу

22. Название BOSU обозначает:
e) полусфера.
f) нестабильная поверхность
g) *использование обеих сторон
h) нестабильная полусфера

23. Упражнение «русалочка» в пилатесе направлено на?
d) способствует развитию выносливости
e) * развивает баланс, укрепляет запястья
f) * укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы животе,

		24. Какое тестовое упражнение позволяет определить уровень гибкости человека: d) *наклон вперед из положения сидя e) сгибание и разгибание рук в упоре лежа f) подъем туловища из положения лежа на спине ***25. Для развития мышечной силы не используются:*** e) упражнения с преодолением веса собственного тел f) прыжки в длину, в высоту, в глубину g) лазание по канату, шесту, лестнице h) *наклоны туловища вперед, назад, в сторону ***26. Средствами гимнастики являются:*** c) формы контроля за процессом занятий гимнастики тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя d) * гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. ***27. Для улучшения гибкости используют:*** e) упражнения кроссфит f) *пилатес-гимнастику g) *стретчинг h) упражнения с гантелями ***28. Пилатес — это?*** d) занятия на больших и упругих мячах e) * система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм f) выполнение гимнастических упражнений под музыку ***29. Степ-аэробика — это*** d) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения. e) *низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности f) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов) ***30. Медбол – это:*** c) специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений d) * тяжелый набивной мяч, используемый для повышения уровня нагрузки специальный мяч для выполнения упражнений пилатес-гимнастики

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	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?
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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

	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
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

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 узкоспециализированным (узкоцелевым) 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

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.