Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2024 12:36:57
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
_____
Каерова Е.В.
«16» апреля 2024 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
## Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
## Б1.В.ДВ.01.01 Легкая атлетика

| | |
|---|---|
| **Специальность** | **31.05.02 Педиатрия** |
| **Уровень подготовки** | специалитет |
| **Направленность подготовки**<br>**Сфера профессиональной деятельности** | 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи, специализированной, скорой, паллиативной медицинской помощи детям, включающей мероприятия по профилактике, диагностике, лечению заболеваний и состояний, медицинской реабилитации, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения) |
| **Форма обучения** | **очная** |
| **Срок освоения ООП** | **6 лет** |
| **Кафедра** | Физической культуры и спорта |

**Владивосток – 2024**

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**1.1. Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценивания дифференцированны по каждому виду оценочных средств.

**1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в** основной образовательной программе высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи, специализированной, скорой, паллиативной медицинской помощи детям, включающей мероприятия по профилактике, диагностике, лечению заболеваний и состояний, медицинской реабилитации, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения) **универсальных (УК) компетенций и общепрофессиональных (ОПК) компетенций**

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

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

| № п/п | Виды контроля | Оценочные средства<br>Форма |
|---|---|---|
| 1 | Текущий контроль | Тесты (Приложение 1) |
| | | Творческие задания (Приложение 2) |
| | | Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3) |
| 2 | Промежуточная аттестация | Контрольные вопросы (Приложение 4) |
| | | Ситуационные задачи (Приложение 5) |
| | | Оценочные листы (Приложение 5) |
| | | Кейсы (Приложение 6) |

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

**ТЕСТЫ**

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| Т | | ***1.*** 1. ***Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:*** |

а) главные и второстепенные
б) *основные и эпизодические
в) учебные и не учебные

2. ***По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:***
а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты
в) *личные, командные и лично-командные

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. ***Какой вид спорта называют «королевой спорта»:***
а) *легкую атлетику
б) гимнастику
в) тяжелую атлетику

5. ***Кросс – это:***
а) бег с барьерами
б) *бег по пересеченной местности
в) бег с ускорением

6. ***К видам легкой атлетики не относятся:***
а) *прыжки через гимнастического коня
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба

7. ***Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:***
а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
в) *500 м, 1000 м

8. ***Какая из дистанций является спринтерской:***
а) *100 м
б) 800 м
в) 500 м

9. ***Чем измеряется длина разбега:***
а) рулеткой
б) *ступнями
в) беговым шагом

10. ***Стипль-чез – это вид бега, который проводится:***
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) *на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

11. ***В каком году возникла легкая атлетика в России:***
а) в 1896

| | | |
|---|---|---|
| | | б) *в 1888<br>в) в 1912<br><br>***12. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:***<br>а) 100 см<br>б) 105 см<br>в) *125 см<br><br>***13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:***<br>а) быстрого выноса маховой ноги<br>б) *максимальной скорости разбега и отталкивания<br>в) способа прыжка<br><br>***14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:***<br>а) *координации движений прыгуна<br>б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна<br>в) способа прыжка<br><br>***15. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:***<br>а) бег на короткие дистанции<br>б) бег на длинные дистанции<br><br>***16. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой***:<br>а) по частоте дыхания<br>б) по самочувствию<br>в) *по частоте сердечных сокращений<br><br>***17. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:***<br>а) улучшению спортивного результата<br>б) *травмам<br>в) экономии сил<br><br>***18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:***<br>а) по частоте дыхания<br>б) по самочувствию<br>в) *по частоте сердечных сокращений<br><br>***19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:***<br>а) улучшению спортивного результата<br>б) *травмам<br>в) экономии сил<br><br>***20. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:***<br>а) *2000; 3000<br>б) 3000; 5000<br>в) 5000; 10000 |

***21. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:***

а) оптимальная работа всех звеньев тела

б) *начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета

в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

***22. В каком году состоялись первые соревнования по легкой атлетике?***

a) 888 г. до н.э.
b) 1896 г.
c) *776г. до н.э.
d) 1917

***23. Позу какого животного копируют спринтеры на старте?***

a) гончей собаки
b) гепарда
c) *кенгуру
d) страуса

***24. К легкоатлетическим дисциплинам не относят:***

a) *приседания
b) бег
c) прыжки
d) метание
e) *поднятие тяжестей

***25. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?***

a) вертикальные прыжки
b) *ходьба
c) метания
d) горизонтальные прыжки

***26. Представители какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?***

a) пастухи
b) плотники
c) *кузнецы
d) мельники

***27. Протяженность марафонской дистанции составляет:***

a) 37 км 100 м
b) 50 км 170 м
c) *42 км 195м
d) 28 км 160 м

***28. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?***

a) 18-20
b) 20-22
c) *14-16
d) 23-25

***29. Какова длина спринтерской дистанции?***

a) *100м

| | | |
|---|---|---|
| | | b) 800м<br>c) 500м<br>d) 400м<br><br>***30. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забега на средние и длинные дистанции?***<br>a) доместик<br>b) спринтер<br>c) фаворит<br>d) *пейсмейкер |

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: легкая атлетика.**

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

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

### Творческое задание 2

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

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:

Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина // М. Физическая культура, 2010. – 448с.

### Творческое задание 3

**Задания по составлению глоссария: по легкой атлетике.**

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:

**Дистанция** — это участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

**Забег –** это прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

## Творческое задание 4

**Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):**

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

## Творческое задание 5

**Оцените работу своих основных функциональных систем**

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

Таблица

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

## Творческое задание 6

**Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания**

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

| 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 | Понед | Вторн | 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 | | | | | | | |

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 |

Приложение 4

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Т | | ***1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:***<br>а) главные и второстепенные<br>б) *основные и эпизодические<br>в) учебные и не учебные<br><br>***2. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:***<br>а) отборочные и квалификационные<br>б) первенства и чемпионаты<br>в) *личные, командные и лично-командные<br><br>***3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:***<br>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции<br>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья<br>в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья<br><br>***4. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:***<br>а) *легкую атлетику<br>б) гимнастику<br>в) тяжелую атлетику<br><br>***5. Кросс – это:***<br>а) бег с барьерами<br>б) *бег по пересеченной местности<br>в) бег с ускорением<br><br>***6. К видам легкой атлетики не относятся:*** |

а) *прыжки через гимнастического коня
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба

***7. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:***
а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
в) *500 м, 1000 м

***8. Какая из дистанций является спринтерской:***
а) *100 м
б) 800 м
в) 500 м

***9. Чем измеряется длина разбега:***
а) рулеткой
б) *ступнями
в) беговым шагом

***10. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:***
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) *на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

***11. В каком году возникла легкая атлетика в России:***
а) в 1896
б) *в 1888
в) в 1912

***12. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:***
а) 100 см
б) 105 см
в) *125 см

***13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:***
а) быстрого выноса маховой ноги
б) *максимальной скорости разбега и отталкивания
в) способа прыжка

***14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:***
а) *координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

***15. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:***
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции

***16. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой***:
а) по частоте дыхания

б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

***17. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:***
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

***18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:***
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

***19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:***
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

***20. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:***
а) *2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000

***21. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:***
а) оптимальная работа всех звеньев тела
б) *начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

***22. В каком году состоялись первые соревнования по легкой атлетике?***
e) 888 г. до н.э.
f) 1896 г.
g) *776г. до н.э.
h) 1917

***23. Позу какого животного копируют спринтеры на старте?***
e) гончей собаки
f) гепарда
g) *кенгуру
h) страуса

***24. К легкоатлетическим дисциплинам не относят:***
f) *приседания
g) бег
h) прыжки
i) метание
j) *поднятие тяжестей

***25. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?***

| | | |
|---|---|---|
| | | e) вертикальные прыжки<br>f) *ходьба<br>g) метания<br>h) горизонтальные прыжки<br><br>***26. Представители какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?***<br>e) пастухи<br>f) плотники<br>g) *кузнецы<br>h) мельники<br><br>***27. Протяженность марафонской дистанции составляет:***<br>e) 37 км 100 м<br>f) 50 км 170 м<br>g) *42 км 195м<br>h) 28 км 160 м<br><br>***28. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?***<br>e) 18-20<br>f) 20-22<br>g) *14-16<br>h) 23-25<br><br>***29. Какова длина спринтерской дистанции?***<br>e) *100м<br>f) 800м<br>g) 500м<br>h) 400м<br><br>***30. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забега на средние и длинные дистанции?***<br>e) доместик<br>f) спринтер<br>g) фаворит<br>*пейсмейкер |

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

Приложение 5

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

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной |

| | | |
|---|---|---|
| | | деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость? |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед? |
| В | 3 | Вопрос к задаче: 3. Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега? |

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

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость? |
| Э | | Правильный ответ: Положение головы оказывает влияние на положение туловища: чрезмерный наклон головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины. Меняется угол отталкивания, раскачивание туловища ведет к искажению техники бега, что приводит к снижению скорости бега. |
| 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<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос: Чрезмерный наклон головы вперед |

| | | |
|---|---|---|
| | | вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что ведет к снижению скорости бега. |
| 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<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 3 | Вопрос к задаче: 3. Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 3: Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц. |
| 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<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта |

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

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в |

| | | |
|---|---|---|
| | | сторону. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки? |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. В каком направлении должны двигаться руки во время бега? |

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

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки? |
| Э | | Правильный ответ на вопрос 1: Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90 градусов, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед-вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад – кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. |
| 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. В каком направлении должны двигаться руки во время бега? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 2: Все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводит к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам |
| 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 |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта |

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

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега во время финишного броска? |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Как утомление сказывается на технике бега? |

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

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Каким образом меняется техника бега во время финишного броска? |
| Э | | Правильный ответ на вопрос 1: Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. |
| Р2 | отлично | Указаны все пункты правильного ответа на вопрос |
| Р1 | Хорошо/уд | Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки |

| | | |
|---|---|---|
| | овлетворительно | «удовлетворительно»: не указан все причины |
| Р0 | неудовлетворительно | Нет ответа |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Как утомление сказывается на технике бега? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 2: Влияние утомления, прежде всего, сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания. |
| Р2 | отлично | Дан полный ответ на вопрос |
| Р1 | хорошо/удовлетворительно | Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов;<br>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 |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта |

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

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: В начале разбега спортсмен Б. высоко поднимает ступни над дорожкой. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки? |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Как соотносятся движения рук и ног во время бега? |
| В | 3 | Вопрос к задаче 3. В каком направлении должны двигаться руки во время бега? |

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

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности |

| | | |
|---|---|---|
| | | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: В начале разбега спортсмен Б. высоко поднимает ступни над дорожкой. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Как избежать данной технической ошибки? |
| Э | | Правильный ответ на вопрос 1: Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. |
| 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. Как соотносятся движения рук и ног во время бега? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 2: Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук. |
| 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. В каком направлении должны двигаться руки во время бега? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 3: руки во время бега выполняют функцию баланса. Работая в противофазе движению ног, руки помогают удерживать ровное положение, не позволяя телу скручиваться вокруг своей вертикальной оси. |
| 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 |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта |

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

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин. и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л. |
| | | |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам? |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Чем это объясняется? |

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

| **Вид** | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.02** | **Педиатрия** |
| **К** | **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | **А/04.7** | Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей |
| И | | **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У | | Текст задачи: Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин. и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л. |
| В | 1 | Вопрос к задаче: 1. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам? |

| | | |
|---|---|---|
| Э | | Правильный ответ на вопрос 1: более тренирован студент, у которого наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. Сильное понижение или повышение показателей пульса — сигнал о неэффективности тренинга или его негативном влиянии на сердце и организм. |
| 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<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| В | 2 | Вопрос к задаче: 2. Чем это объясняется? |
| Э | - | Правильный ответ на вопрос 2: Это объясняется тем, что студент более тренирован. Физические упражнения значительно развивают ССС. Для обеспечения нормального функционирования сердце спортивного человека расходует меньше энергии. Это связано с тем, что за один удар сердце спортсмена способно выбросить больший объем крови. При этом изменяется давление на стенки артерий. Поэтому частота пульса спортсмена ниже, чем у не занимающегося спортом человека. |
| 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<br>для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций |
| Р0 | неудовлетворительно | Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения |
| | | |
| О | Итоговая оценка | Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы |
| А | Ф.И.О. автора-составителя | Каерова Елена Владиславовна- зав. кафедрой, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта |

Приложение 6

**Кейс 1.**

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

***Ситуационная задача***

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

Вопросы:

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

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

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

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

5. Перечислите методы, позволяющие развивать выносливость:
1) равномерного упражнения;
2) повторного упражнения;
3) непрерывного упражнения;
4) * все перечисленные методы.

**Кейс 2.**

Сотрудники медицинского учреждения имеют намерение улучшить свою физическую подготовленность. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю., ему 48 лет, не имеет, отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. Практически здоров, жалоб нет, не курит, АД 140/86 мм.рт. ст

Сотрудница М.Б., ей 36 лет, также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.

***Вопросы и задания к кейсу:***

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

## 5. Критерии оценивания результатов обучения

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

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