



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине	«Физическая культура и спорт»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа специалитета по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело
Квалификация	Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения	очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Галина Владимировна Пономарева	канд. пед. наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья
Владимир Дмитриевич Прошляков	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Профессор кафедры физической культуры и здоровья
Елена Александровна Левина	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Валерий Анатольевич Кирюшин	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО
Алексей Александрович Дементьев	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Медико-профилактическое дело

Протокол № 12 от 26.06.2023г.

Одобрено учебно-методическим советом.

Протокол № 10 от 27.06.2023г.

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)  
по итогам освоения дисциплины**

**1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	13,1	14,1	14,4
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				15 44	12 32	10 28
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18 17	12 12	10 10			
4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	12.00	13.40	14.30
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	225	210
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32			

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты по нормативам комплекса ГТО, контролирующие уровень физической подготовленности.

**Примеры заданий в тестовой форме.**

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
  - а) с максимальной скоростью;
  - б) с минимальным усилием;
  - в) продолжительное время;
  - г) за счёт волевых усилий;

д) за счёт мышечных усилий.

2. Виды силы (укажите 2 правильных ответа):

- а) динамическая; б) определённая; в) классическая; г) статическая,
- д) метрическая.

3. Силовая выносливость развивается:

- а) при максимальном количестве подходов;
- б) по методу «сколько можешь плюс три раза»;
- в) предельных повторений;
- г) при повторении до падения мощности.

4. Мышечная масса растёт максимально быстро при:

- а) максимальных напряжениях;
- б) использовании отягощений 80-85% от макс.;
- в) использовании отягощений 60-65% от макс.;
- г) повторениях 15-20 раз в подходе.

5. Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) интенсивный; б) непрерывный; в) равномерный; г) интервальный

**Для стандартизированного контроля (тестовые задания с эталоном ответа):**

- Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.
- Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

**Примеры тем для написания рефератов:**

1. Физическое воспитание в вузах, его цели и задачи.
2. Значение физического развития и физической подготовленности для здоровья человека.
3. Физическое развитие и пути его совершенствования.
4. Влияние физических нагрузок на строение костей, суставов, связок и мышц.
5. Сила и основные методы ее развития.
6. Общая и специальная выносливость, методика развития.
7. Физиолог - академик И.П.Павлов о физической культуре.
8. Здоровый образ жизни.
9. Допинг в спорте, как социальная проблема.
10. Проблема допинга в современном спорте.

**Для оценки рефератов:**

- Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

- Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако

отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

• Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **Форма промежуточной аттестации в 1 семестре - зачет.**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации**

### **Процедура проведения и оценивания теоретического зачета**

Зачет проходит в форме устного опроса. Студенту достается вариант билета путем собственного случайного выбора и предоставляется 20 минут на подготовку. Защита готового решения происходит в виде собеседования, на что отводится 15 минут (I). Билет состоит из 4 вопросов (II),. Критерии сдачи зачета (III):

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

## **Фонды оценочных средств**

### **для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций) для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

Для формирования: **УК-7:**

1. Какие учебные задачи решаются при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»?
2. Какие знания должны приобрести студенты медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
3. Какие навыки должны быть сформированы у студентов медицинских факультетов при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт»?
4. Какие профессиональные знания должны получить студенты медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
5. Какие культурные компетенции должны быть сформированы у студентов медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
6. Что составляет понятие «физическая грамотность» студента медицинского факультета?

7. Что составляет понятие «профессиональная физическая культура врача (провизора)»?
8. Что включает в себя понятие «модель спортивного образования»?  
Как организуется учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» в медицинских вузах и на основании каких документов?
9. Каковы составные части учебного занятия по физической культуре?
10. По каким показателям необходимо следить за переносимостью физических нагрузок на учебных занятиях по физической культуре?
11. В какой части занятия выполняются физические упражнения с наибольшим воздействием на организм?
12. Какие пульсовые режимы необходимо учитывать при выполнении физических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы?
13. Что характеризует физическое качество «гибкость»?
14. Что характеризует физическое качество «выносливость»?
15. Что характеризует физическое качество «сила»?
16. Что характеризует физическое качество «быстрота»?
17. Что характеризует физическое качество «ловкость»?
18. Что составляет понятие «уровень физической подготовленности»?
19. Как определяется уровень физической подготовленности человека?
20. Какие физические качества характеризуют уровень физической подготовленности человека?
21. Какое физическое качество является важнейшим при оценке уровня здоровья и физической подготовленности человека?
22. Что означает понятие «физическое развитие человека»?
23. Какие основные признаки характеризуют физическое развитие человека?
24. Какие существуют основные методы определения физического развития человека?
25. Как определить и оценить основные признаки физического развития человека?
26. Какие различают формы грудной клетки и как правильно провести измерения?
27. Что означает понятие «экскурсия грудной клетки» человека?
28. По каким индексам можно определить гармоничность телосложения человека?
29. Какие правила учитываются при измерении роста человека стоя и сидя?
30. Как определять и оценивать ЖЕЛ человека?
31. Как определяют жировую и активную массу тела человека?
32. Какими доступными методами определяют силы разных групп мышц?
33. индекс силы мышц кисти и мышц спины?

#### **Примеры заданий в тестовой форме:**

1. В какое время суток следует измерять показатели физического развития
  - а) не имеет значения;
  - б) утром;
  - в) днём;
  - г) от 16 до 18 часов
2. Температура помещения должна быть:
  - а) 22 - 24;
  - б) 18 – 20;
  - в) 25 - 27
  - г) зависит от природной зоны
3. Для чего Вам надо оценивать физическое развитие человека?
  - а) приобретение профессиональных навыков будущего врача
  - б) для представления о перспективах своего развития
  - в) для выявления нежелательных направлений в своём развитии

- г) для выявления ошибок физической подготовки в прежние годы
4. Что является исходным показателем оценки физического развития?
- а) масса тела
  - б) жизненная ёмкость лёгких
  - в) рост человека
  - г) станова́я динамометрия
5. Силовой индекс рассчитывается
- а) по силе бицепса
  - б) по обхвату грудной клетки
  - в) по динамометрии кисти / на массу тела
  - г) по отношению активной массы тела к пассивной
6. Жизненный индекс рассчитывается по
- а) отношению ЖЕЛ к общей массе тела
  - б) отношению длины тела к обхвату грудной клетки
  - в) отношению ЖЕЛ к обхвату грудной клетки
  - г) отношению ЖЕЛ к активной массе тела
7. Подвижность грудной клетки оценивается по
- а) наклону в сторону
  - б) наклону назад
  - в) разнице в обхвате грудной клетки при макс. вдохе и макс. выдохе
  - г) жизненной ёмкости лёгких.

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь»:**

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	13,1	14,1	14,4
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				15 44	12 32	10 28
3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18 17	12 12	10 10			

4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	12.00	13.40	14.30
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	225	210
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32			

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты по нормативам комплекса ГТО, контролирующие уровень физической подготовленности.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» :**

-методами определения и оценки физического развития человека:  
антропометрия, соматоскопия, спирометрия.