



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	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело
Квалификация	Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола – Академический медицинский брат). Преподаватель
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
Владимир Дмитриевич Прошляков	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Профессор кафедры
Елена Александровна Левина	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры

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
Алексей Александрович Дементьев	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки
Протокол № 12 от 26.06.2023г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 10 от 27.06.2023г

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций
по итогам освоения дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

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 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, контролируемые уровень физической подготовленности.

Примеры тем для написания рефератов:

1. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
2. Основы закаливания.
3. Механизм физиологического влияния массажа на организм.
4. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.

5. Кровоснабжение органов при мышечной работе у здорового нетренированного человека и спортсмена.
6. Допинг в спорте.
7. Допинг и его негативное влияние на организм спортсмена.
8. Дыхательная гимнастика по методу К.Бутейко.
9. Факторы риска для опорно- двигательного аппарата.
10. Функциональные пробы.

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 недостаточно 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 2,3,4,5,6 семестре - зачет

Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет – результат промежуточной аттестации за 2,3,4,5 семестр, не являющийся завершающим изучение дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*», оценивается как средний балл, рассчитанный как среднее арифметическое значение за все рубежные контроли семестра (учитываются только положительные результаты).

Процедура проведения и оценивания зачета в 6 семестре:

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. Билет состоит из 4 вопросов. Критерии сдачи зачета:

«*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
для промежуточной аттестации**

УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

1. Формы физического воспитания в вузе.
2. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
3. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
4. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
5. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
6. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
7. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
8. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
9. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
10. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
11. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
12. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
13. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
14. Структура адаптивной физической культуры.
15. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.
16. Методы и этапы врачебного контроля.
17. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
18. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
19. Особенности физиологического состояния людей различного возраста.
20. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.

21. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.
 22. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании (по нозологиям).
 23. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.
 24. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12–ти минутного теста К. Купера.
 25. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
 26. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.
 27. Основы здорового образа жизни студента.
 28. История физической культуры.
 29. Социальное значение физической культуры.
 30. Биологические основы физической культуры.
 31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.
 32. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
 33. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
 34. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.
 35. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.
 36. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.
 37. Функции опорно-двигательного аппарата.
 38. Адаптация опорно-двигательного аппарата к покою и различным нагрузкам.
 39. Физические свойства опорно-двигательного аппарата (костей, соединений, мышц).
- Физические качества и двигательные навыки человека.
40. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине гибкости.
 41. Физическое качество «сила», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине силы.
 42. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в уровне выносливости.
 43. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля. Скоростные качества человека – их составляющие. Определение индивидуальной потребности в развитии скоростных качеств.
 44. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в показателях ловкости.
 45. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
 46. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
 47. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
 48. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
 49. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
 50. Принципы физического воспитания.
 51. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.

52. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
53. Оценка физического развития по методам индексов и шкалам (таблицам) регрессий.
54. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
55. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
56. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
57. Физическая работоспособность человека. Тест PWC170. Варианты его проведения.
58. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
59. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
60. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Общая схема оценки физического состояния.
61. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
62. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
63. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
64. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
65. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
66. Выбор физических упражнений и методы их выполнения для управления функциональным состоянием нервной системы.
67. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
68. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
69. Факторы, влияющие на величину максимального потребления кислорода.
70. Средства и методы сохранения и повышения максимального уровня потребления кислорода.
71. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
72. Определение состояния грудной клетки.
73. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
74. Определение состояния позвоночного столба.
75. Выбор физических упражнений для формирования позвоночного столба.
76. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.
77. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
78. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.
79. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
80. Утомление. Меры борьбы с физическим и умственным утомлением.
81. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки
82. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
83. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
84. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
85. Личная гигиена студентов
86. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов.

87.Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния

88.Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.

89.Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих врачей хирургического профиля

Примеры заданий в тестовой форме:

1. Физическими качествами человека являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность.

2. К циклическим упражнения относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту.

3. К ациклическим упражнения относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля.

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

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	18	12	10			

в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	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» (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

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