

Электронная цифровая подпись



Утверждено 25 мая 2023 г.  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»  
Специальность 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)  
Направленность: Лечебное дело  
Форма обучения: очная  
Квалификация (степень) выпускника: Врач - лечебник  
Срок обучения: 6 лет

Год поступления 2023

## 1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине(модулю) «Физическая культура и спорт»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Контроль выполнения спортивных нормативов	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, обеспечения должного уровня физической подготовленности. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к	1-15	В соответствии с приложением 1	стандартизованный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

			технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и правила соблюдения норм здорового образа жизни.					
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития быстроты, методы развития и контроля». Антропометрические измерения. Медицинское обследование (мужчины). Мужчины бег 1800 – 2000 м. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10- 15мин. Ускорения 3 раза по 50 метров. Спортивные игры 30 - 35 мин. Подвижные и спортивные игры. Медицинское обследование (женщины). Женщины бег 1200-1500 м. Общеразвивающие упражнения 15-20мин. Специальные беговые упражнения 10- 12мин. Ускорения 3 раза по 30м. Спортивные игры 30 - 35 мин. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 30 метров. Прием исходных нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 60 метров. Прием исходных нормативов в беге на 2 км – жен, 3 км - муж. Силовой норматив женщин - подъём туловища, мужчин - подтягивание. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие</p>				

			<p>упражнения со скакалками 15- 20 мин. Беговые и прыжковые упражнения 10-15 мин. Эстафеты с в/б и б/б мячами. Силовая подготовка в тренажерном зале. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и силы, методы развития и контроля» - 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Эстафеты с обручами и гимнастическими скамейками 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорение - 15-20 мин. Эстафеты с б/б мячами (ведение и броски). Силовая подготовка. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой</p>				
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

				<p>норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.</p>				
2.	<p>История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</p>	иУК-7.1	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	1-10	<p>В соответствии с приложением м 1</p>	<p>стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	<p>В соответствии с п. 4.2.2</p>
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие</p>		<p>В соответствии с приложением м 1</p>	<p>стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	<p>В соответствии с п. 4.2.2</p>

				упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.				
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Организм человека как единая биологическая система. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе, восстановление. Использование средств и основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, для обеспечения устойчивости умственной и физической работоспособности.	1-10	В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития силы и гибкости, методы и способы контроля.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Силовая подготовка 20 мин. Двусторонние игры 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие в парах 15-20 мин. Беговые упражнения 2 - 3 раза по 20-30 метров. Ускорение 2 - 3 раза по 20 метров. Силовая подготовка 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин.</p> <p>Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км.</p>		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
--	--	---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

			<p>Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Тестирование: прыжки в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол.</p> <p>Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол.</p> <p>Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми.</p>				
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



				Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.				
4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Использование основ физической культуры или особенностей занятий избранным видом спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.	1-10	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с	В соответствии с п. 4.2.2

			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии планирования тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры. Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.			эталонами ответа), выполнение нормативов	
5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на физическую подготовку студентов. Правила соблюдения норм здорового образа жизни. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 10-12 мин. Подвижные и учебные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 13 - 15 мин. Бег, общеразвивающие упражнения со	1-10	В соответствии с приложением 1	стандартизованный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

				<p>скакалками 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12-15мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения, в парах 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p>				
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии определения физической работоспособности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры.</p> <p>Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин. Методическое занятие: «Стретчинг». Бег, бег с изменениями направления 8-10</p>		В соответствии и с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

				<p>мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин.  Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин.  Кроссовый бег 15-17 мин.  Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъём из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, мужчины - подтягивание на перекладине.  Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения - 2 раза по 30 метров. Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км.  Спортивные игры.  Бег 800 - 1200 метров.  Общеразвивающие упражнения. Прием контрольного норматива в беге на: женщины - 2 км, мужчины -3 км.</p>				
6.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений . Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; Здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.</p>	1-10	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

		иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы как способы обеспечения должного уровня физической подготовленности: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.	Тест №5 1,2,3,4 Тест №6 7,8,9	В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и прыжковых упражнений. Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

				упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.				
7.	Методические основы самостоятельных занятий физическим и упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной и профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и правил соблюдения норм здорового образа жизни.	1-10	В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с	В соответствии с п. 4.2.2

			<p>обеспечения полноценной и социальной профессиональной деятельности.</p>	<p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Обучение технике игры в б/б и в/б. Силовая подготовка 15 мин. Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 10-12 мин.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин</p> <p>Бег 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты 15 мин. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Девушки - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Спортивные игры (футбол).</p> <p>Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Девушки - кросс 800 - 1200 м. Общеразвивающие упражнения в парах 20 мин. Эстафеты со скакалками 20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Кросс 1 –2 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Беговые, прыжковые, упражнения. Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол)</p> <p>Кросс 1200 - 2500 метров. Упражнения в движении 15-20 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.</p>			<p>эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------	--

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду, способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1-10	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающая технология проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии при совершенствовании техническим элементам игры в баскетбол и волейбол. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие		В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	



			<p>упражнения 12- 15 мин.  Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра.</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Тестирование: челночный бег 5x20, 10 хлопков на время, гибкость. Учебные игры в баскетбол и волейбол.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места. Силовой норматив женщины – подъем из положения лежа на спине, руки за</p>				
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

				голову, ноги закрэплены (количество раз); мужчыны - падтягивание на перекладине (количество раз). Учебные игры в б/б и в/б.				
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), **включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- выполнение спортивных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль;

**Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.**

**2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**2.1.1. Стандартизированный тестовый контроль (по темам или разделам)**

**Тема 1**

**1. Целью ППФП является:**

1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышперечисленное.

**2. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

**3. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

**4. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышперечисленное.

**5. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является**

1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.

**6. К какой группе профессий относится труд – врача?**

1. умственный и преимущественно умственный труд;
2. лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
4. тяжёлый физический труд.

**7. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:**

1. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта

профессионально важных свойств и качеств личности врача;  
3. содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

**8 Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:**

1. круглогодично;
2. во внеучебное время;
3. в каникулярное время;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

**9.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

**10.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка;
4. физическая нагрузка

**11.Профессионально-прикладные упражнения.**

- 1.Общеприкладные упражнения.
- 2.Собственно-прикладные упражнения
- 3.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.

**12.Профессиограмма – это:**

- 1.Система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.
- 2.Процесс подготовки к профессиональной деятельности.
- 3.Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности.
- 4.Классификация профессий и специальностей

**13.Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**

- 1.Условия труда.
- 2.Режим труда
- 3.Режим отдыха.
- 4.Личностные качества.

**14.Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?**

- 1.Прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений.
- 2.Аэробный бег и другие упражнения циклического характера.
- 3.Виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела.

**15.Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?**

- 1.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
- 2.Наличие общей физической подготовки.
- 3.Наличие специальной физической подготовки

**Эталоны ответов:**

1-3	2-4	3-3	4-3	5-2	6-2	7-3	8-1	9-3	10-3
11-1	12-1	13-4	14-2	15-1					

**Тема 2**

**1.В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?**

1. в 1896 г.;
2. в 1900 г.;
- 3.в 1904 г

**2.Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?**

1. бег 50 км;
2. бег 42 км 195 м;
3. бег 32 км 195 м;
4. бег 30 км 190 м.

**3.Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР— участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.**

1. Петр Болотников;
2. Владимир Куц;
3. Игорь Чернявский.

**4.Как звучит девиз Олимпийских игр?**

1. «Быстрее, выше, сильнее»;
2. «Быстрее, дальше, выше»;
3. «Будь всегда первым»;
4. «Спорт, здоровье, радость».

**5.Что олицетворяет Олимпийский символ — пять переплетенных колец на белом полотнище?**

1. Единство пяти стран;
2. единство пяти континентов;
3. единство участников Игр.

**6.Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период...**

1. двух последовательных лет;
2. трех последовательных лет;
3. четырех последовательных лет;
4. шести последовательных лет.

**7. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария.

**8. Современный олимпийский символ...**

- 1-Шесть разноцветных квадратов;
- 2-Пять переплетенных колец;
- 3-Три пятиконечных звезды.

**9. Олимпийский девиз:**

- 1-Сильнее, дальше, выше
- 2-Быстрее, выше, сильнее
- 3-Быстрее, лучше, выносливее

**10.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**

1. 1988 г.
2. 1990 г.
3. 1989 г.

**Эталоны ответов:**

1-1	2-2	3-2	4-1	5-2	6-2	7-1	8-2	9-2	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### Тема 3

**1. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

1. на вегетативную нервную систему;
2. на дыхательную систему;
3. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
4. на подкорку головного мозга.

**2. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

**3. Учебное время студентов в среднем составляет:**

1. 40 - 44 часа в неделю;
2. 52 - 58 часов неделю;
3. 60 - 64 часа в неделю;
4. 70-72 часа в неделю.

**4. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**

1. Физический труд
2. Умственный труд
3. Сельскохозяйственный труд
4. Интеллектуальный труд

**5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**

1. вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
2. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
3. эмоционального переживания;
4. нервного расстройства.

**6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

1. активного отдыха;
2. пассивного отдыха;
3. психоэмоциональной разгрузки
4. аутотренинг.

**7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

**8. Основной фактор утомления студентов - это:**

1. сама учебная деятельность;
2. полное отсутствие интереса, апатия;
3. отсутствие реакции на новые раздражители;
4. снижение ЧСС.

**9. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

1. средством развития физических качеств
2. средством повышение работоспособности
3. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

**10. Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:**

1. игровой
2. циклический
3. единоборства
4. экстремальный

**Эталоны ответов**

1-3	2-4	3-1	4-1,2	5-1	6-1	7-3	8-2	9-2	10-2
-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 4**

**1. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**

1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.

**2. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**

1. здоровье – это отсутствие болезней;
2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

3. здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

4. отсутствие вредных привычек у человека.

**3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:**

1. несвоевременный прием пищи;
2. систематическое недосыпание;
3. малое пребывание на свежем воздухе;
4. курение;
5. все вместе.

**4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:**

1. закаливающие процедуры;
2. соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
3. отказ от вредных привычек;
4. организация целесообразного режима двигательной активности;
5. все вместе.

**5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

1. перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
2. конфликты с окружающими;
3. злоупотребление алкоголем;
4. все вместе.

**6. Обычной нормой ночного сна студента считается**

1. 7 - 8 часов;
2. 5-6 часов;
3. 3- 4 часа;
4. 10-12 часов.

**7. Главное правило полноценного питания не менее**

1. одного раза в день;
2. 2 - 3 раза в день;
3. 3-4 раза в день;
4. 4-5 раз в день

**8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**

1. 3 - 4 часа в неделю;
2. 8 - 12 часов в неделю;
3. 14 - 16 часов в неделю;
4. 16 -18 часов в неделю.

**9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:**

1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

**10. Личная гигиена включает:**

1. соблюдение распорядка дня;
2. уход за телом;
3. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
4. все перечисленное.

**Эталоны ответов**

1-2	2-3	3-5	4-5	5-4	6-1	7-3	8-2	9-1,4	10-4
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------

**Тема 5**

**1. Цель производственной физической культуры:**

1. Увеличение выпускаемой продукции.
2. Повышение эффективности труда.

3.Повышение трудовой дисциплины.

**2.Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**

1. Сколько захочется.
2. 2-4 раза.
3. Более 20-30 раз.
4. Не менее 8-12 раз.

**3.С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

- 1.Упражнения для спины и брюшного пресса.
- 2.Упражнения на гибкость.
- 3.Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения.
- 4.Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**4.Производственная гимнастика это:**

- 1.Физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах.
- 2.Физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления.
- 3.Физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания.
- 4.Физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний.

**5.Временное снижение работоспособности принято называть:**

- 1.Усталостью.
- 2.Напряжением.
- 3.Утомлением.
- 4.Передозировкой.

**6. Основные виды диагностики – это:**

1. врачебно – педагогический контроль
2. математический контроль;
3. систематический контроль;
4. статистический контроль.

**7. Основными признаками физического развития являются:**

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. нет правильного ответа.

**8. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:**

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль.

**9. Метод определения силы мышц кисти называется:**

1. станова динамометрия;
2. кистевая динамометрия;
3. мышечная динамометрия;
4. анамнез.

**10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

1. самонаблюдение;
2. самоконтроль;
3. самочувствие;
4. все вышеперечисленное.

**Эталоны ответов:**

1-2	2-4	3-4	4-4	5-3
6-1	7-4	8-1	9-2	10-2

**Тема 6**

**1. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;



3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. все вышеперечисленное.

**2. Целью ППФП является:**

1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышеперечисленное.

**3. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:**

1. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
2. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
3. развитию умений, знаний и навыков;
4. все вышеперечисленное.

**4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

**5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда

**6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

**7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

**8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:**

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

**9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**

1. борьба;
2. бег на короткие дистанции;
3. конный спорт;
4. плавание.

**10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

**Эталоны ответов:**

1-3	2-3	3-1	4-4	5-3	6-3	7-3	8-1	9-2	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

## **1. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

**Закаливать организм следует.**

1. В зависимости от режима дня
2. От 2 до 5 раз в год
3. Без длительных перерывов.
4. Круглый год.

## **2. Отдых-это:**

1. Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

2. Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.

3. Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.

4. Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

## **3. Физическое утомление-это:**

1. Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

2. Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.

3. Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.

4. Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

## **4. Закаливание. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.**

1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды.

2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды.

3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды.

4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

## **5. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

1. День недели.

2. Время суток.

3. Температура воздуха.

4. Влажность.

## **6. Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?**

1. Оздоровительная гимнастика.

2. Производственная гимнастика.

3. Гигиеническая гимнастика.

## **7. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?**

1. Понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - вработывание; пятница, суббота - снижение работоспособности.

2. Понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - вработывание.

3. Понедельник - вработывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - снижение работоспособности.

## **8. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?**

1. Обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий.

2. Широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов.

3. Содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов.

4. Активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**9. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?**

1. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
2. Самостоятельные занятия.
3. Физические упражнения в режиме дня.

**10. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?**

1. Духовно-нравственная деятельность студентов.
2. Активная учебно-трудовая деятельность студентов.
3. Познавательная деятельность студентов

**Эталоны ответов:**

1-4	2-3	3-1	4-4	5-3
6-2	7-3	8-3	9-1	10-1

**Тема 8**

**1. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:**

1. за минуту;
2. 45 секунд;
3. 20 секунд;
4. 10 сек.

**2. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:**

1. 100-130 ударов в минуту;
2. 130-150 ударов в минуту;
3. 170-200 ударов в минуту;
4. 250-300 ударов в минуту.

**3. Труд врача характеризуется:**

1. Уровнем общего развития;
2. Мобилизацией памяти;
3. Концентрацией внимания;
4. Преодолением стрессовых ситуаций

**4. Условия и характер труда обусловлены:**

1. Продолжительностью рабочего дня;
2. Механизацией и автоматизацией труда;
3. Наличием профессиональных вредных условий труда;
4. Комфортностью производственной сферы

**5. Приоритетными задачами ППФП врача общей практики являются:**

1. Развитие общей выносливости;
2. Развитие силы;
3. Развитие устойчивости к укачиванию;
4. Развитие эмоциональной устойчивости

**6. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?**

1. В собственно-прикладных видах спорта.
2. В общеприкладных видах спорта.
3. В профессионально-прикладных видах спорта.

**7. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:**

1. Увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека.
2. Расширить арсенал двигательной координации.
3. Обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

**8. Что такое оздоровительная тренировка?**

1. Система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье.

2. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

3. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.

**9. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?**

1. На 5 групп.
2. На 3 группы.
3. На 4 группы.
4. На 6 групп.

**10. Недостаточностью двигательной активности это:**

1. Утомление.
2. Гипокинезия.
3. Гиподинамия.

**Эталоны ответов:**

1-1	2-3,4	3-2	4-4	5-4
6-2	7-3	8-1	9-4	10-3

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя зачёт**

**3.1 Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов ( пункт 4.3.)**

**3.2. Вопросы базового минимума по дисциплине**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт).
2. Какие специфические функции свойственны физической культуре.
3. Физические упражнения – это.
4. Классификация физических упражнений.
5. Под техникой физических упражнений понимают.
6. Двигательные умения как предмет обучения, закономерности их формирования
7. Двигательный навык как результат обучения двигательным действиям
8. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.
9. Какие методы относятся к общепедагогическим методам, используемым в физической культуре.
10. Какие методы относятся к специфическим методам, используемым в физической культуре.
11. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на воспитание физических качеств.
12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на обучение двигательным действиям.
13. Характеристика игрового метода обучения.
14. Характеристика соревновательного метода обучения.
15. Общепедагогические принципы в физическом воспитании.
16. Специфические принципы в физическом воспитании.
17. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
18. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.
19. Сила и основы методики ее воспитания.
20. Скоростно-силовые способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и основы методики ее воспитания.
22. Гибкость и основы методики ее воспитания.
23. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.
24. Особенности форм и способов перспективного планирования.
25. Формы и способы этапного планирования.
26. Характеристика краткосрочного (оперативно-текущего) планирования.
27. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.
28. Характеристика предварительного контроля в физическом воспитании.
29. Характеристика оперативного контроля в физическом воспитании.
30. Характеристика текущего контроля в физическом воспитании.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

•

#### 4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Код и наименование компетенции./ Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	иУК 7.1. Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		иУК 7.2. Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		иУК 7.3. Владеть здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП

		физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		дисциплины
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов

### 4.2.2. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

#### Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

#### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

## 4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

### Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он 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 несформированности компетенций, 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.

**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов**



### Приложение 1

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	16.5
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	210	215
	Д	140	145	165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	17	18
7. Подтягивание	Ю	28	30	32
8. Поднимание туловища	Ю	6	8	10
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	15	20	25
	Ю	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.00	11.30	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360

5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	17	18	23
7. Подтягивание	Ю	30	32	36
8. Поднимание туловища	Ю	8	10	12
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	25	35
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	11.40	11.00	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	32	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	10	13
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	35	40	45
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16

	Д	8	13	22
--	---	---	----	----

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		IV курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30
2000 м (мин, сек)	Д	13.10	12.50	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты				
500 г/м	Д	15	18	20
700 г/м	Ю	30	35	38
7. Подтягивание	Ю	7	8	11
8. Поднимание туловища	Д	20	35	45
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
5. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
6. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245

4. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	150	170	185
	Ю	400	445	460
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Д	320	340	360
	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	35	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	11	14
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	30	40	50
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22

