

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.03.2025 12:05:22  
Уникальный программный ключ:  
c255aa436a6dccbd528274f148780fe5b9ab4264

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
М. ГОРЬКОГО»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра физического воспитания

«Утверждено»  
на заседании кафедры  
«30» августа 2024 г.  
протокол № 1  
заведующий кафедрой  
Калиновская Т.Н.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

31.05.01 Лечебное дело

Донецк 2024

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**  
**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№</b>	<b>Дата и номер протокола утверждения*</b>	<b>Раздел ФОС</b>	<b>Основание актуализации</b>	<b>Должность, ФИО, подпись, ответственного за актуализацию</b>

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Код и наименование компетенции	Код контролируемого индикатора достижения компетенции	Задания	
		Тестовые задания	Ситуационные задания
<b>Универсальные компетенции (УК)</b>			
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1.1.</b> Знает основные средства и методы физического воспитания: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные физические качества и методики их развития, основы обучения движения; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания; - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; - основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения и укрепления здоровья.	<b>Т1</b> УК-7.1.1 <b>Т2</b> УК-7.1.1	<b>С1</b> УК-7.1.1
	<b>УК-7.2.1.</b> Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - воспроизводить основные двигательные качества и использовать их для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов; - использовать знания здорового образа	<b>Т3</b> УК-7.2.1. <b>Т4</b> УК-7.2.1.	<b>С2</b> УК-7.2.1

	жизни в профессиональной и общественной жизни, применять физические упражнения как средство активного отдыха.		
--	---	--	--

Оценивание результатов текущей успеваемости, ИМК, экзамена и выставление оценок за дисциплину проводится в соответствии с действующим Положением об оценивании учебной деятельности студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

## Оценочные средства

### Тестовые задания

#### **Т1 УК-7.1.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ**

А. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, которые создают благоприятные условия для совершенствования систем организма

Б.\*Специализированный вид физического воспитания, который осуществляется соответственно требованиям и особенностям данной профессии

В. Тип социальной практики физического воспитания, которая включает теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, которые обеспечивают физическое совершенствование человека и формирование здорового образа жизни

Г. Процесс овладения жизненно важными двигательными навыками

#### **Т2 УК-7.1.1. СОВОКУПНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ И ДРУГИМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ, А ТАКЖЕ НА ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ**

А. \*Методикой обучения

Б. Физической культурой

В. Физическим воспитанием

Г. Методикой разучивания

#### **Т3 УК-7.2.1. ОПТИМАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ, КОТОРАЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ АВТОМАТИЗИРОВАННЫМ (ТО ЕСТЬ ПРИ МИНИМАЛЬНОМ КОНТРОЛЕ СО СТОРОНЫ СОЗНАНИЯ) УПРАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЯ, ВЫСОКОЙ ПРОЧНОСТЬЮ И НАДЕЖНОСТЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ НАЗЫВАЕТСЯ**

А. Двигательным умением

Б. Техническим мастерством

В. Двигательной одаренностью

Г. \*Двигательным навыком

#### **Т4 УК-7.2.1. ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ» СВЯЗАНО С**

А. Производственной деятельностью

Б. Физическим состоянием человека

В. Бытовыми двигательными действиями

Г. \* Особым видом двигательной деятельности, которая направлена на решение задач физического воспитания и подчинена его закономерностям

## Ситуационные задания

**С1 УК-7.1.1.** Изучая дисциплину «Прикладная физическая культура», Вы узнали, что термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности, а также, что различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

### Вопросы:

1. Какова направленность общей физической подготовки?
2. Чем характеризуется специальная физическая подготовка как процесс?
3. Что является результатом физической подготовки?

### Эталоны ответов:

1. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылки достижения успеха в различных видах деятельности.
2. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.
3. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**С2 УК-7.2.1.** Вы решили для укрепления и сохранения здоровья, а также для тренировки профессионально-прикладных качеств, использовать средства прикладной физической культуры в процессе самостоятельных занятий.

### Вопросы:

1. Какие упражнения из легкой атлетики применяются для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития общей выносливости, устойчивости к неблагоприятным метеорологическим факторам?
2. Какие упражнения используют для улучшения функциональных возможностей организма?
3. Какие упражнения, способствующие формированию быстроты, ловкости и координации, точности, реакции на движущийся объект, внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, инициативности используются на занятиях баскетболом?

### Эталоны ответов:

1. В различных сочетаниях и дозировках применяются ускоренная ходьба до 5км; длительный бег трусцой и в медленном темпе при ЧСС 130-150 уд. / мин; темповый кроссовый бег до 20 мин; фартлек («игра скоростей») до 30 мин; проведение занятий легкой атлетикой на открытом воздухе в переходное и теплое время года.
2. Упражнения из основной гимнастики, вольные упражнения, упражнения с предметами, силовые упражнения, акробатические упражнения; упражнения на повышенной опоре, упражнения на специальных тренажерах, прыжки в глубину и через снаряды, прыжки со скакалкой, средства и методы видов спорта.

3. Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча в различных условиях и тактических взаимодействиях, броски в корзину с разных расстояний одной, двумя руками с места, после ведения, остановок, двусторонние игры на площадке стандартных размеров в различных составах с выполнением тактических заданий.