

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.03.2025 12:06:59  
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**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность

32.05.01 «Медико-профилактическое 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**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1.УК-7.1.</b> Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>Т1 ИД-1.УК-7.1.</b> <b>Т2 ИД-1.УК-7.1.</b>	<b>С1 ИД-1.УК-7.1.</b>
	<b>ИД-2.УК-7.2.</b> Формирование двигательных умений и навыков. Знает основные физические качества и методики их развития, основы обучения движениям Умеет воспроизводить основные двигательные качества и использовать их для укрепления здоровья.	<b>Т3 ИД-2.УК-7.2.</b> <b>Т4 ИД-2.УК-7.2.</b>	<b>С2 ИД-2.УК-7.2.</b>

	<p><b>ИД-3.УК-7.3.</b>  Формирование психических качеств посредством физической культуры.  Знает особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания.  Умеет использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности.</p>	<p><b>Т5 ИД-3.УК-7.3.</b>  <b>Т6 ИД-3.УК-7.3.</b></p>	<p><b>С3 ИД-3.УК-7.3.</b></p>
	<p><b>ИД-4.УК-7.4.</b>  Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры.  Знать физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем под воздействием направленной физической тренировки.  Уметь использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов.</p>	<p><b>Т7 ИД-4.УК-7.4.</b>  <b>Т8 ИД-4.УК-7.4.</b></p>	<p><b>С4 ИД-4.УК-7.4.</b></p>
	<p><b>ИД-5.УК-7.5.</b>  Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья.  Знать основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения здоровья.  Уметь использовать знания здорового образа жизни в</p>	<p><b>Т9 ИД-5.УК-7.5.</b>  <b>Т10ИД-5.УК-7.5.</b></p>	<p><b>С5 ИД-5.УК-7.5.</b></p>

	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 ИД-1.УК-7.1. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (АЭРОБНАЯ) ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ**

- А. Наличием кислородного долга
- Б. Активным расщеплением жиров
- В.\*Наличием динамического равновесия между поступлением и использованием кислорода при мышечной работе
- Г. Повышением температуры тела

**Т2 ИД-1.УК-7.1. ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТ**

- А. \* Непрерывный метод
- Б. Интервальный метод
- В. Интенсивный метод
- Г. Интегральный метод

**Т3 ИД-2.УК-7.2. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ НАСТУПАЕТ УТОМЛЕНИЕ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ПОВЫШАЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ ЧСС, А УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

- А. \*Снижается
- Б. Повышается
- В. Нарастает
- Г. Резко падает

**Т4 ИД-2.УК-7.2. ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ**

- А. \* Спирометра
- Б. Динамометра
- В. Пульсоксиметра
- Г. Спидометра

**Т5 ИД-3.УК-7.3. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РЕЖИМ СНА. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ СПАТЬ**

- А. \*Не менее 7-8 часов в сутки
- Б. Около 11-12 часов в сутки
- В. 14 часов в сутки
- Г. Не более 4-5 часов в сутки

**Т6 ИД-3.УК-7.3. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ**

- А. \*Продукты, богатые витаминами, минералами, содержащими белок, углеводы и жиры в разумных количествах
- Б. Больше белка
- В. Овощи и фрукты
- Г. Продукты с высоким содержанием сахара и жира

**Т7 ИД-4.УК-7.4. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАИБОЛЕЕ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

- А. \*Физическая работоспособность
- Б. Гуттаперчивость
- В. Скоростная выносливость
- Г. Быстрота

**Т8 ИД-4.УК-7.4. КАК НАЗЫВАЕТСЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ**

- А. \*Режим
- Б. Тайм-менеджмент
- В. Расписание
- Г. Порядок

**Т9 ИД-5.УК-7.5. 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

**Т10 ИД-5.УК-7.5. 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

**Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (\*)**

### **Ситуационные задания**

**С1 ИД-1.УК-7.1.** Изучая особенности воздействия физических упражнений на организм человека и его физические качества, Вы выполняли нагрузку умеренной мощности - циклические упражнения (равномерный бег в течение 3 минут) в физиологическом режиме ЧСС до 140 уд. / мин.

#### **Вопросы:**

1. На какое физическое качество вы оказывали воздействие?
2. Каким образом на Ваш организм подействует повышение уровня общей выносливости?
3. Какие методы следует применять при развитии общей (аэробной) выносливости?

#### **Эталоны ответов:**

1. На общую выносливость.
2. Повысит уровень работоспособности, снизит утомляемость, укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит обмен веществ и нормализует вес, укрепит нервную

систему, способствует нормализации сна и аппетита. За счет увеличения мощности и устойчивости аэробных процессов восстановление внутримышечного энергоресурса будет проходить быстрее.

3. Метод слитного (непрерывного) упражнения; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

**С2 ИД-2.УК-7.2.** На занятии по физическому воспитанию Вам предложили пройти тестирование исходного уровня физической подготовленности, состоящее из двух тестов на скоростные качества и двух тестов силовой направленности.

#### **Вопросы:**

1. По каким характерным признакам можно определить направленность теста в данном случае?
2. Почему целесообразно сочетать развитие и тестирование скоростных и силовых качеств?
3. Какие правила необходимо соблюдать при прохождении тестирования скоростно-силовых качеств?

#### **Эталоны ответов:**

1. Направленность тестирования можно определить по особенностям двигательной деятельности, которая лежит в основе теста. Упражнения на развитие скоростных качеств выполняются быстро и непродолжительно; проявление силы связано с нарастанием мышечного напряжения.
2. Развитие силы мышц способствует улучшению сократительных функций мышечного волокна и увеличивает скоростные показатели.
3. При проведении тестирования скоростно-силовых качеств следует выполнять полноценную согревающую разминку; готовить функциональные системы организма к нагрузке; соблюдать требования техники безопасности при организации рабочего пространства.

**С3 ИД-3.УК-7.3.** Выполняя самостоятельно комплекс утренней гимнастики в домашних условиях, Вы воспользовались приемами самоконтроля, учли требования гигиены, выполнили требования техники безопасности и приступили к упражнениям.

#### **Вопросы:**

1. По каким субъективным и объективным показателям вы определили готовность вашего организма к выполнению физической нагрузки?
2. Какие требования гигиены и техники безопасности Вам следует соблюдать при занятиях физической культурой в домашних условиях?
3. Какие упражнения целесообразно включать в комплекс утренней гимнастики и почему?

#### **Эталоны ответов:**

1. По объективным и субъективным показателям: ЧСС, артериальному давлению, температуре тела, частоте дыхания, отсутствию симптомов заболевания; самочувствию, настроению, работоспособности, мотивации, наличию здорового сна и аппетита накануне, положительному эмоциональному фону.



2. Заниматься регулярно и систематично в хорошо проветриваемом помещении (либо на свежем воздухе) в специальной одежде, до еды, пополнять жидкостный баланс, после занятия принимать душ. Исключать скользкие и неровные поверхности, обеспечивать безопасное пространство вокруг себя, выполнять хорошую разминку, плавно наращивать нагрузку; избегать высокоинтенсивных нагрузок и утомления.

3. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения низкой интенсивности: использовать потягивания, повороты, наклоны, вращения, круговые движения, комплексные упражнения – средства и методы основной гимнастики. Пешие прогулки, велотреки, прогулки на велосипеде, упражнения из йоги, гимнастики цигун, нейрогимнастики, нейроатлетики.

**С4 ИД-4.УК-7.4.** Вы решили следовать здоровому образу жизни.

**Вопросы:**

1. Какое количество воды следует употреблять в сутки для сохранения жидкостного баланса?
2. Как можно снизить уровень стресса?
3. Что в себя включает сбалансированный рацион питания?

**Эталоны ответов:**

1. Для нормального существования следует употреблять не менее 1.5-2-ух литров воды в сутки.

2. Для снижения уровня стресса важно избегать конфликтные ситуации, агрессию, переутомление и изнеможение, соблюдать режим питания, сна и двигательной активности.

3. Сбалансированный рацион питания включает в себя макронутриенты (белки, жиры, углеводы), микронутриенты (витамины, минералы), клетчатку и воду.

**С5 ИД-5.УК-7.5.** Вы решили принять участие в «Дне спорта и здоровья». Участники разделены на две группы:

- бегущие полную дистанцию;

- те, кто проходит меньшее расстояние шагом.

У Вас артрит коленного сустава и склонность к тахикардии.

**Вопросы:**

1. Какими элементарными тестами вы можете определить свой уровень функциональной готовности перед стартом?

2. К какой группе участников Вас определят в соответствии с Вашими заболеваниями?

3. Нужно ли человеку с ограничениями в состоянии здоровья участвовать в спортивно-массовой жизни общества?

**Эталоны ответов:**

1. Проба Штанге, проба Генчи, проба Ронберга, измерение обхвата грудной клетки, функциональная проба с приседаниями.

2. Во вторую группу.

3. Обязательно нужно участвовать, но после консультации с врачом и при учете индивидуальных особенностей.