

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2025 13:00:01
Уникальный программный ключ:
c255aa436a6dccbd528274f148f86fe509ab4264

**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

Утвержден
на заседании кафедры
«31» января 2025 г.
протокол № 1
Зав. кафедрой
Калиновская Т.Н. 

Фонд оценочных средств по дисциплине

ОСТЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов 1, 2 курсов медицинского колледжа

Направление подготовки:	33.00.00 Фармация
Специальность:	33.02.01 Фармация
Квалификация:	фармацевт
Срок обучения:	1 год 10 месяцев
Форма обучения:	очная

Донецк, 2025

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата и номер протокола утверждения	Раздел ФОС	Основание актуализации	Должность, Ф.И.О., подпись ответственного за актуализацию
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения		Задания	
	Умения	Знания	Тестовые задания	Ситуационные задания
Общие компетенции (ОК)				
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- воспроизводить основные двигательные качества с учетом физических и физиологических особенностей организма; - выполнять общеразвивающие, гимнастические и дыхательные упражнения; - выполнять ловлю и передачи мяча, броски мяча в корзину, ведение мяча; - выполнять упражнения на тренажерах, с отягощениями; - выполнять подачи, удары в бадминтоне.	- основы здорового образа жизни; - основные средства и методы развития физических качеств; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - техника базовых элементов баскетбола; - техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике; - техника базовых элементов бадминтона.	ТЗ 1 ОК 04 ТЗ 2 ОК 04	СЗ 1 ОК 04
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - использовать современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - основные физические качества и методики их развития, основы	ТЗ 3 ОК 08 ТЗ 4 ОК 08	СЗ 2 ОК 08

	- использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	обучения двигательным действиям; - 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.		
--	--	--	--	--

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

Образцы оценочных средств

Тестовые задания

ТЗ 1 ОК 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ШИРОКИЙ СПЕКТР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА

- А. Улучшение успеваемости студентов
- Б. Достижение призовых мест на соревнованиях
- В. *Развитие физических качеств, укрепление мышц и суставов, улучшение общей физической подготовки
- Г. Развитие навыков общения, взаимопомощи и взаимовыручки

ТЗ 2 ОК 04. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ТРУДОВОГО ДНЯ НАЗЫВАЕТСЯ

- А. Рекреативной гимнастикой
- Б. *Производственной гимнастикой
- В. Лечебной гимнастикой
- Г. Гигиенической гимнастикой

ТЗ 3 ОК 08. 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

ТЗ 4 ОК 08. РЕГУЛЯРНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И ИХ ИЗМЕНЕНИЯМИ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ – ЭТО

- А. Врачебный контроль
- Б. Педагогический контроль
- В. Нормативный контроль
- Г. *Самоконтроль

Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (*)

Образцы ситуационных заданий

C1 ОК 04. Для коррекции физического состояния Вы выполняли нагрузку умеренной мощности - циклические упражнения (равномерный бег) в физиологическом режиме: 7 - 10 минут при ЧСС 120 - 140 уд. / мин.

Вопросы:

1. Какое физическое качество развивается в этих условиях?
2. Как повлияют на Ваш организм систематические занятия физическими упражнениями, выполняемые в аэробном режиме?
3. Как называется вводная часть тренировки, в которой организм занимающегося подготавливают к более интенсивным физическим нагрузкам?

Эталоны ответов:

1. Общая (аэробная) выносливость.
2. Повысится уровень общей работоспособности, снизится утомляемость, укрепится сердечно-сосудистая система, улучшится обмен веществ и функция внешнего дыхания.
3. Разминка.

C2 ОК 08. Являясь приверженцем здорового образа жизни, Вы систематически занимаетесь утренней гимнастикой в домашних условиях, два раза в неделю посещаете тренажерный зал, а также стараетесь соблюдать режим питания, сна, учебы и отдыха.

Вопросы:

1. Какие требования гигиены Вам следует соблюдать, занимаясь утренней гимнастикой в домашних условиях?
2. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями в тренажерном зале?
3. Назовите основные компоненты рационального питания и основные ошибки в питании современного человека?

Эталоны ответов:

1. Заниматься регулярно и систематично в хорошо проветриваемом помещении (либо на свежем воздухе) в специальной одежде, до еды, пополнять жидкостный баланс, после занятия принимать душ.
2. Исключать скользкие и неровные поверхности, обеспечивать безопасное пространство вокруг себя, выполнять хорошую разминку, плавно наращивать нагрузку; избегать высокоинтенсивных нагрузок и утомления.
3. Рациональное питание – это умеренное потребление пищи, разнообразное питание, основанное на правильном сочетании питательных веществ. Основные ошибки в питании: высокая калорийность продуктов, большое количество рафинированных продуктов, недостаточное потребление фруктов и овощей.