

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**

**ПРИКЛАДНАЯ 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**  
**ПРИКЛАДНАЯ 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.** 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 ИД-1.УК-7.1.** 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 ИД-2.УК-7.2.** 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 ИД-2.УК-7.2.** 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

**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 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 ИД-2.УК-7.2.** 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.



**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» и пройти дистанцию, отведенную для кросса. 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 определяют 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.