

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Ярославский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России**

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине по выбору
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ: ОФП
(элективная дисциплина)**

**Специальность 30.05.03 МЕДИЦИНСКАЯ
КИБЕРНЕТИКА
Форма обучения ОЧНАЯ**

**Фонд оценочных средств разработан
в соответствии с требованиями ФГОС ВО**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по выбору Физическая культура и спорт: ОФП составлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3++ по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика и входит в состав оценочных средств Образовательной программы высшего образования – программы специалитета – по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика.

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на кафедре физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой – Гудимов С.В., доцент, канд. биол. наук

Разработчики:

Гудимов С.В., доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. биол. наук, доцент

Кознов А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Согласовано:

Декан
лечебного факультета
профессор



(подпись)

Филимонов В.И.

«15» июня 2023 года

Утверждено Советом по управлению образовательной деятельностью
«15» июня 2023 года, протокол № 6

Председатель Совета по
управлению образовательной
деятельностью, проректор по
образовательной деятельности
и цифровой трансформации,
доцент



(подпись)

Смирнова А.В.

«15» июня 2023 года

1. Форма промежуточной аттестации – зачет.

2. Перечень компетенций, формируемых на этапе освоения дисциплины универсальных компетенций:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций представлено в рабочей программе по соответствующей дисциплине (таблица 1).

3. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций, шкалы оценивания

Таблица 1

Этап промежуточной аттестации	Компетенции, сформированность которых оценивается	Показатели	Критерии сформированности компетенций
1. Тестирование	УК-7	Число ответов на задания тестового типа, соответствующих эталону ответа	Число ответов на задания, соответствующих эталону ответа, – более 70%
2. Собеседование по теоретическим вопросам с конспектом проведения подготовительной части занятия	УК-7	Правильность ответов на вопросы	<p>5 баллов: даны полные исчерпывающие ответы на все вопросы, в ходе ответов обучающийся продемонстрировал высокий уровень теоретических знаний, полученных в ходе изучения основной и дополнительной литературы;</p> <p>4 балла: даны ответы на все вопросы, в ходе ответов обучающийся продемонстрировал достаточный уровень знаний, в ходе ответов на отдельные вопросы (1-2) возможны несущественные ошибки и неточности;</p> <p>3 балла: даны безошибочные ответы на основные вопросы, в ходе ответа возможны отдельные несущественные ошибки и неточности;</p> <p>2 балла: ответы на основные вопросы содержат принципиальные ошибки;</p> <p>1 балл: обучающийся продемонстрировал отдельные малозначимые представления об обсуждаемом вопросе;</p> <p>0 баллов: отказ от ответа.</p>

4. Примеры оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Всего за учебный год предусмотрено 33 занятия – все практические.

Текущий контроль (ТК) – каждое занятие оценивается по 1,2 балла. Итого за текущий контроль $33 \times 1,2 = 40$ баллов.

Рубежный контроль (РК) – 8 нормативов по 5 баллов. Итого за рубежный контроль 40 баллов.

Промежуточная аттестация в виде зачета (ПА) – 20 баллов. Собеседование (вопросы по теме – 5 баллов максимальная оценка), конспект проведения подготовительной части занятия (10 – баллов максимальная оценка), тестирование – 5 баллов.

Итого: ТК (40) + РК (40) + ПА (20) = 100 баллов максимальное число за элективную часть.

Нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

ЮНОШИ

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) бег 100 м (с)	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,8 и больше	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	Менее 1,6
3) прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	200
4) бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.40	4.00	4.20	4.30
5) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	3
6) в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) или в висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	10 15	8 13	6 9	4 6	2 3
7) приседания (кол-во раз за мин.)	70	60	50	40	30
8) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении утренней гигиенической гимнастики; ведение дневника самоконтроля				

ДЕВУШКИ

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) бег 100 м (с)	16,0	17,0	18,0	19,0	24,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,65 и больше	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	Менее 1,5

3) прыжок в длину с места (см)	180	175	170	160	150
4) бег 500 м (мин, с)	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
5) сед из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	20	15
6) прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	130	110	90	70	50
7) приседания (кол-во раз за мин.)	60	50	40	30	20
8) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении и утренней гигиенической гимнастик и; ведение дневника самоконтроля				

Примерные контрольные вопросы по физической культуре и спорту

1. Формы физического воспитания в вузе.
2. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
3. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
4. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
5. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
6. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
7. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.
8. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
9. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Принципы физического воспитания.
11. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование деления занятия на части.
12. Физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.

13. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
14. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
15. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
16. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
17. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
18. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
19. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
20. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
21. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
22. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
23. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
24. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
25. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
26. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
27. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
28. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
29. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
30. Физическая работоспособность человека. Тест PWC₁₇₀.
31. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
32. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
33. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
34. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
35. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.

36. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
 37. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
 38. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
 39. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
 40. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
 41. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
 42. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
 43. Определение состояния позвоночного столба.
 44. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.
 45. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
 46. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.
 47. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
 48. Утомление. Средства восстановления физического и умственного утомления.
 49. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
 50. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
 51. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
 52. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
 53. Личная гигиена студентов
 54. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов
 55. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
 56. Внешние признаки утомления при умственном труде.
 57. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.
 58. Формирование здорового образа жизни.
- Особенности профессионально-прикладной физической подготовки

студентов.