

**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
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**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 Физическая подготовка 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., канд. биол. наук, доцент.

Разработчики:

Николаев Р.Ю., старший преподаватель, канд. биол. наук.

Кроликов Ю.В., старший преподаватель.

Климова Г.Ф. старший преподаватель.

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. Написание итоговой оздоровительной программы	УК-7	Соблюдение требований при составлении программы	5 баллов: структура соблюдена полностью, методически верно, учтены все требования; 4 балла: структура соблюдена полностью, методический верно, учтены не все требования, возможны несущественные ошибки и неточности; 3 балла: структура в основном соблюдена, методически верно, учтены не все требования, возможны несущественные ошибки и неточности; 2 балла: структура в основном соблюдена, учтены не все требования, многочисленны существенные ошибки и неточности; 1 балл: обучающийся продемонстрировал отдельные малозначимые представления об обсуждаемом вопросе; 0 баллов: отказ от ответа.

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

1. Примеры оценочных средств для проведения контроля текущей успеваемости

Вопросы для собеседования по лекционному курсу

1. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
2. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
3. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
4. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
5. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
6. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
8. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
9. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
10. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
11. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
12. Особенности физиологического состояния людей различного возраста.
13. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.
14. Принципы рационального питания.
15. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.
16. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.
17. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
18. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.
19. Основы здорового образа жизни студента.
20. История физической культуры.

21. Социальное значение физической культуры.
22. Биологические основы физической культуры.
23. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.
24. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
25. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.
27. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.
28. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.
29. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля.
30. Физическое качество «сила», методы развития и контроля.
31. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля.
32. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля.
33. Скоростные качества человека – их составляющие.
34. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля.
35. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
36. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
37. Принципы физического воспитания.
38. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
39. Физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
40. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
41. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
42. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
43. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
44. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
45. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
46. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.

47. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
48. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
49. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
50. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
51. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
52. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
53. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
54. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
55. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
56. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
57. Физическая работоспособность человека. Тест PWC₁₇₀.
58. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
59. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
60. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
61. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
62. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
63. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
64. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
65. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
66. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
67. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.

68. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
69. Утомление. Средства восстановления физического и умственного утомления.
70. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
71. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
72. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
73. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
74. Внешние признаки утомления при умственном труде.
75. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.

2. Примеры оценочных средств для проведения рубежного контроля

Нормативы по физической подготовленности для студентов

Юноши

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) Челночный бег 10x10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
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) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	3
4) 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
5) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 9	+ 5	+ 3	0
6) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении общеразвивающих упражнений без предметов; ведение дневника самоконтроля				

Самочувствие																				
Жалобы																				
Сон																				
Аппетит																				
Желание заниматься																				

Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Показатели	Уровень здоровья мужчин					
	Рез-тат	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
$\frac{M(\varrho)}{Рост(см)}$		501 -2	451-500 -1	401-450 0	-	-
$\frac{ЖЕЛ(мл)}{M(\varrho)}$		<50 0	51-55 1	56-60 2	61-65 4	>66 5
$\frac{F(кг)}{M(кг)} \times 100\%$		60 0	61-65 1	66-70 2	71-80 3	>81 4
$ЧСС \times \frac{АД_{сисм}}{100}$		>111 -2	95-110 0	85-94 2	70-84 3	<69 4
Время восстановлени я после 20 приседаний за 30 с (мин.)		>3 -2	2-3 1	1,5-2 3	1-1,5 5	<1 7
Уровень здоровья по сумме баллов		4	5-9	10-13	14-16	17- 21

Показатели	Уровень здоровья женщин					
	Результат	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
$\frac{M(\varrho)}{Рост(см)}$		>451 -2	351-450 -1	350 0	-	-
$\frac{ЖЕЛ(мл)}{M(\varrho)}$		<40 0	41-45 1	46-50 2	51-56 3	>56 5
$\frac{F(кг)}{M(кг)} \times 100\%$		<40 0	41-50 1	51-55 2	56-60 3	>61 4
$ЧСС \times \frac{АД_{сисм}}{100}$		>111 -2	95-110 0	85-94 2	70-84 3	<69 4
Время восстановлени		>3 -2	2-3 1	1,5-2 3	1-1,5 5	<1 7

я после 20 приседаний за 30 с (мин.)						
Уровень здоровья по сумме баллов		4	5-9	10-13	14-16	17-21

где М – масса тела, кг/г;

F – динамометрия сильнейшей руки, кг;

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин;

АД – артериальное давление, мм рт. ст.

3. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Написание итоговой оздоровительной программы

При разработке программ по физической культуре необходимо учитывать:

- Состояние здоровья;
- Уровень физической подготовки;
- Возрастно-половые особенности развития;
- Материально-технические условия занятий;
- Количество тренировочных занятий в неделю;
- Продолжительность занятий.

Методические правила:

1) Постепенное наращивание интенсивности и длительности нагрузки:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий;
- увеличение интенсивности занятий;
- увеличение сложности и амплитуды движений.

2) Разнообразие применяемых средств (упражнения на выносливость, силовые упражнения для мышечных групп, упражнения в перемене положения тела);

3) Систематичность и индивидуализация (непрерывность процесса занятий и чередование нагрузки и отдыха, соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма занимающегося).