

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.02.2024 09:06:57

Уникальный программный ключ:

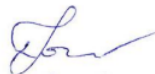
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f0e387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

Физической культуры и спорта



Каеровой Е.В.

«26» июня 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту.**  
**Б1.В.ДВ.04. 02 Гимнастика**  
**основной образовательной программы**  
**высшего образования**

**Специальность**

**33.05.01 Фармация**

**Уровень подготовки**

**специалитет**

**Направленность  
подготовки**

**Сфера профессиональной  
деятельности**

**02 Здравоохранение (в сфере обращения  
лекарственных средств и других товаров  
аптечного ассортимента)**

**Форма обучения**

**очная**

**Срок освоения ООП**

**6 лет**

**Кафедра**

**Физической культуры и спорта**

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**1.1. Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценивания дифференцированы по каждому виду оценочных средств.

**1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в основной образовательной программе высшего образования по специальности специальности 33.05.01 Фармация, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) универсальных (УК)**

[https://tgmu.ru/sveden/files/OOP\\_33.05.01\\_Farmaciya\\_.pdf](https://tgmu.ru/sveden/files/OOP_33.05.01_Farmaciya_.pdf)

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

| № п/п | Виды контроля            | Оценочные средства                |
|-------|--------------------------|-----------------------------------|
|       |                          | Форма                             |
| 1     | Текущий контроль         | Тесты (Приложение 1)              |
| 2     | Промежуточная аттестация | Творческие задания (Приложение 2) |

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

## ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 1

**Контрольные вопросы к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика**

|   | Код      | Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст  |
|---|----------|--|
| С | 33.05.01 | Фармация   |
| К | УК-7     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| Ф | А/04.7   | Информирование населения и медицинских работников о лекарственных препаратах и других товарах аптечного ассортимента<br><i>Трудовые действия</i><br>Квалифицированная фармацевтическая помощь населению, пациентам медицинских организаций, работы, услуги по доведению лекарственных препаратов, медицинских изделий, других товаров, разрешенных к отпуску в аптечных организациях, до конечного потребителя |
| И |          | <b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>   |

|   |   |
|---|---|
| Т | <p><b><i>Гимнастика</i></b></p> <p><b><i>1. Классическая аэробика включает в себя:</i></b></p> <p>а) беговые упражнения аэробного характера</p> <p>б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.</p> <p>в) направление двигательной активности</p> <p><b><i>2. Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:</i></b></p> <p>а) их формой</p> <p>б) темпом выполнения движений</p> <p>в) *их содержанием</p> <p><b><i>3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:</i></b></p> <p>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции</p> <p>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья</p> <p>в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья</p> <p><b><i>4. Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение</i></b></p> <p>а) *классическая аэробика</p> <p>б) спортивная аэробика</p> <p>в) терраробика</p> |
|---|---|

**Шкала оценивания**

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 2****Творческое задание №1****Задание по обзору Интернет-ресурсов.**

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов по различным направлениям гимнастических технологий. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Например:

Сайт по технике и методике выполнения упражнений по кроссфит  
<https://fitnavigator.ru/trenirovki/programmy/krossfit-dlya-nachinayuschih.html>

**Творческое задание №2****Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по различным направлениям гимнастических технологий.**

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 335 с.

**Творческое задание №3****Задания по составлению глоссария.**

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составление глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

**Берпи (бурпи)** — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания

**Планка** – это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья.

#### **Творческое задание № 4**

Используя мобильное приложение (Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club, Map My Fitness и др.), составьте комплекс из 10 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

- a) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие силы с использованием гири (штанги, набивного мяча, гантелей, бодибаров) из 10 элементов
- b) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие аэробной выносливости на основе классической аэробики (степ-аэробики, скакалки) из 10 элементов.
- c) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений различной направленности с использованием гиревой гимнастики из 10 элементов.
- d) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей с использованием нестабильных платформ CORE и BOSU из 10 элементов.
- e) Составить и продемонстрировать комплекс физических упражнений на развитие гибкости с использованием упражнений гимнастики-пилатес из 10 элементов.
- f) Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление с использованием миофасциального релиза из 10 элементов.

Выполните комплекс упражнений. Оцените интенсивность нагрузки комплекса при помощи ЧСС (частоты сердечных сокращений).

#### **Творческое задание № 5**

**Оцените работу своих основных функциональных систем**

- a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
- b) Дайте им оценку.

Таблица

| Функциональные пробы    | Данные до тренировки | Данные после тренировки | Динамики показателей | Краткая характеристика тренировки |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Проба Ромберга          |                      |                         |                      |                                   |
| Проба Яроцкого          |                      |                         |                      |                                   |
| Орто статическая проба  |                      |                         |                      |                                   |
| Клино статическая проба |                      |                         |                      |                                   |

#### **Творческое задание № 6**

**Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания**

- a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
- b) Провести гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.
- c) Рассчитайте основной обмен по таблицам Гарриса-Бенедикта.

Таблица

| Функциональные пробы | Данные до тренировки | Данные после тренировки | Динамики показателей | Краткая характеристика тренировки |
|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Частота дыхания      |                      |                         |                      |                                   |
| Проба Генчи          |                      |                         |                      |                                   |
| Проба Штанге         |                      |                         |                      |                                   |
| ЖЕЛ                  |                      |                         |                      |                                   |

### Творческое задание № 7

#### Проведите анализ показателей самоконтроля

- Заполните Дневник самоконтроля.
- Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

| Показатели   | Понедельн | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Субб. | Вскр. |
|--|-----------|---------|-------|---------|---------|-------|-------|
| Содержание и время (физической)двигательной активности |           |         |       |         |         |       |       |
| Масса тела   |           |         |       |         |         |       |       |
| ЧСС утром  |           |         |       |         |         |       |       |
| ЧСС вечером  |           |         |       |         |         |       |       |
| Сон  |           |         |       |         |         |       |       |
| Аппетит  |           |         |       |         |         |       |       |
| Усталость после двигательной (физической) активности   |           |         |       |         |         |       |       |
| Усталость на след. Утро                                |           |         |       |         |         |       |       |
| Желание заниматься                                     |           |         |       |         |         |       |       |
| Нарушение режима                                       |           |         |       |         |         |       |       |

Приложение 3

### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 3 УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

#### ЮНОШИ

| № п/п                     | Наименование контрольного упражнения                             | Оценка |      |      |      |      |
|---------------------------|--|--------|------|------|------|------|
|                           |  | 5      | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |  |        |      |      |      |      |
| 1.                        | Челночный бег 3x10 м (сек).                                      | 7,9    | 8,6  | 9,0  | 9,1  | 9,5  |
| 2.                        | Бег 100 м (сек)  | 13,1   | 14,1 | 14,4 | 15,1 | 15,3 |
| 3.                        | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин                         | 130    | 125  | 120  | 110  | 100  |
| 4.                        | Прыжок в длину с места (см)                                      | 223    | 215  | 205  | 195  | 190  |
| 5.                        | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)              | 30     | 25   | 20   | 15   | 10   |
| 6.                        | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +13    | +10  | +8   | +6   | +2   |

|    |  |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|
| 7. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 48 | 45 | 37 | 35 | 33 |
|----|--|----|----|----|----|----|

#### девушки

| № п/п                     | Наименование контрольного упражнения   | Оценка |      |      |      |      |
|---------------------------|--|--------|------|------|------|------|
|                           |  | 5      | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |  |        |      |      |      |      |
| 1.                        | Челночный бег 3x10 м (сек).  | 7,9    | 8,6  | 9,0  | 9,1  | 9,5  |
| 2.                        | Бег 100 м (сек)  | 16,4   | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,8 |
| 3.                        | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин   | 130    | 120  | 110  | 100  | 90   |
| 4.                        | Прыжок в длину с места (см)  | 223    | 215  | 205  | 195  | 190  |
| 5.                        | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)                                | 15     | 12   | 11   | 10   | 9    |
| 6.                        | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).                   | +16    | +14  | +11  | +9   | +7   |
| 7.                        | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 43     | 37   | 35   | 35   | 32   |

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов *подготовительной* группы

#### юноши

| № п/п                     | Наименование контрольного упражнения   | Оценка |      |      |      |       |
|---------------------------|--|--------|------|------|------|-------|
|                           |  | 5      | 4    | 3    | 2    | 1     |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |  |        |      |      |      |       |
| 1.                        | Челночный бег 3x10 м (сек).  | 11,00  | 12,3 | 12,6 | 12,9 | 13,00 |
| 2.                        | Бег 100 м (сек)  | 20,3   | 20,6 | 20,9 | 21,3 | 21,6  |
| 3.                        | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин   | 105    | 100  | 95   | 90   | 85    |
| 4.                        | Прыжок в длину с места (см)  | 230    | 225  | 215  | 200  | 205   |
| 5.                        | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)                                | 25     | 20   | 15   | 10   | 6     |
| 6.                        | Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).                         | +5     | +4   | +3   | +2   | +1    |
| 7.                        | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 35     | 30   | 25   | 20   | 15    |

#### девушки

| № п/п                     | Наименование контрольного упражнения | Оценка |      |       |      |       |
|---------------------------|--------------------------------------|--------|------|-------|------|-------|
|                           |                                      | 5      | 4    | 3     | 2    | 1     |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |                                      |        |      |       |      |       |
| 1.                        | Челночный бег 3x10 м (сек).          | 20,00  | 20,5 | 21,00 | 21,5 | 22,00 |
| 2.                        | Бег 100 м (сек)                      | 24,0   | 24,7 | 28,3  | 29,0 | 30,0  |
| 3.                        | Прыжки на скакалке (кол-во)          | 105    | 100  | 95    | 90   | 85    |

|    |  |     |     |     |     |     |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | раз) за 1 мин  |     |     |     |     |     |
| 4. | Прыжок в длину с места (см)  | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 5. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)                                | 10  | 8   | 6   | 5   | 4   |
| 6. | Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).                         | +7  | +6  | +5  | +4  | +3  |
| 7. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 30  | 25  | 20  | 15  | 10  |