

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.11.2023 16:46:33

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**

<b>Специальность</b>	<b>31.05.03 Стоматология</b>
<b>Уровень подготовки</b>	специалитет
<b>Направленность подготовки</b>	02 Здравоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических
<b>Сфера профессиональной деятельности</b>	заболеваниях)
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Срок освоения ООП</b>	<b>6 лет</b>
<b>Кафедра</b>	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 31.05.03 Стоматология, в сфере профессиональной деятельности 02 Здоровоохранение (в сфере оказания медицинской помощи при стоматологических заболеваниях) универсальных (УК)**

[https://tgmu.ru/sveden/files/OOP\\_VO\\_Stomatologiya\\_2023.pdf](https://tgmu.ru/sveden/files/OOP_VO_Stomatologiya_2023.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	31.05.03	Стоматология
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/ 03.7	Трудовая функция: Разработка, реализация и контроль эффективности индивидуальных реабилитационных программ Трудовые действия: Составление индивидуального плана реабилитации пациента с заболеваниями челюстно-лицевой области
	А/05.7	Трудовая функция: Ведение санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни Трудовые действия: Формирование у пациентов (их родственников/законных представителей) мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек;

		Формирование у пациентов (их родственников/законных представителей) позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья;
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т		<p><b>Гимнастика</b></p> <p><b>1. Классическая аэробика включает в себя:</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>2. Эффект гимнастических упражнений определяется прежде всего:</b></p> <p>а) их формой</p> <p>б) темпом выполнения движений</p> <p>в) *их содержанием</p> <p><b>3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:</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>4. Как называется синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений бега, шагов, подскоков, танцевальных элементов без пауз и отдыха, выполняемых под музыкальное сопровождение</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				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая 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