Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стегний Кирилл Владимирович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 31.10.2026 13:28:51
Уникальный программный ключ:
d59234ba928aea5c04c54eb9013e367220b6b2ae

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____ / Каерова Е.В. /
«17» июня 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Б1.В.ДВ.03.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту основной образовательной программы высшего образования

Специальность	**34.03.01Сестринское дело**
Уровень подготовки	бакалавриат
Направленность подготовки	07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**4 года**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток – 2026

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно 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 по специальности 34.03.01 Сестринское дело, в сфере профессиональной деятельности 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере управления персоналом организации), **универсальных (УК) компетенций.**

http://tgmu.ru/sveden/files/ais/34.03.01_Sestrinskoe_delo.pdf

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	**Виды аттестации**	Оценочные средства Форма
1	Текущая аттестация	Тесты (Приложение 1)
		Контрольные вопросы (Приложение 2)
		Тесты по спортивно-технической подготовке для отделений игровых видов спорта (Приложение 3)
2	Промежуточная аттестация	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)

3. Содержание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации осуществляется преподавателем дисциплины

Приложение 1

Тестовый контроль

БАСКЕТБОЛ		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		**01 БАСКЕТБОЛ БЫЛ ИЗОБРЕТЁН В** а) *1891 году б) 1900 году в) 1918 году **02 БАСКЕТБОЛ ИЗОБРЁЛ** а) Чемберлен б) *Нейсмит в) Коннолли **03 МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА СОЗДАНА** а) 21 июня 1940 года б) 5 декабря 1955 года в) *18 июня 1932 года **04 ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БАСКЕТБОЛУ ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН** а) *III О..И. в Сент-Луисе б) I О.И. в Афинах в) VIII О.И. в Париже **05 ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БАСКЕТБОЛУ В** а) 1924 год б) 1896 год в) *1904 год **06 БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР БЫЛ ВКЛЮЧЁН** а) 1908 год, IV О.И., Лондон б) *1936 год, XI- О.И. в Берлине в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки **07 НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ВПЕРВЫЕ БЫЛ ВКЛЮЧЁН ЖЕНСКИЙ БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММУ СОРЕВНОВАНИЙ В** а) XVII О.И. – Рим, 1960 год б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год в) *XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

08 НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОВЕТСКИЕ БАСКЕТБОЛИСТЫ СТАЛИ ЧЕМПИОНАМИ В
а) *XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

09 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРИЕМ
а) остановки
б) пасы
в) *ловлю

10 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВКЛЮЧЁН ПРИЕМ
а) пасы
б) *передачи
в) повороты

11 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЕМОВ
а) *ведение мяча
б) повороты
в) перебежки

12 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЕМОВ
а) остановки
б) *броски в корзину
в) развороты

13 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ
а) *ходьба, бег
б) ловлю
в) бросок мяча

14 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ
а) бросок мяча
б) броски в корзину
в) *прыжки

15 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ
а) *остановки
б) ловлю
в) передачи мяча

16 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ
а) передачи мяча
б) *повороты
в) броски в корзину

17 НА ПЛОЩАДКЕ В СОСТАВЕ ОДНОЙ КОМАНДЫ ИГРАЮТ_____ ЧЕЛОВЕК
а) 6
б) 10

		в) *5 **18 ИЗ США БАСКЕТБОЛ ПРОНИК ВНАЧАЛЕ В** а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию б) *Китай, Японию, Филиппины в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку **19 РАЗМЕРЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ** а) 12м. х 24м. б) 9м. х 18м. в) *14м. х 26м. **20 БАСКЕТБОЛЬНАЯ КОРЗИНА НАХОДИТСЯ НА ВЫСОТЕ** а) 300 см. б) *305 см. в) 260 см. **21 ВРЕМЯ ВЛАДЕНИЯ КОМАНДА МЯЧОМ, ДО ТОГО, КАК ПРОИЗВЕСТИ БРОСОК ПО КОЛЬЦУ СОСТАВЛЯЕТ** а) *24 сек. б) 30 сек. в) 20 сек. **22 ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА МОЖНО ДЕЛАТЬ_____ ШАГОВ** а) 3 б) *2 в) 4 **23 КОМАНДА МОЖЕТ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ_____ ВРЕМЕНИ** а) 10 сек. б) 18 сек. в) *8 сек. **24 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛСОСТАВЛЯЕТ** а) 4 тайма по 15 минут б) *4 тайма по 10 минут в) 2 тайма по 20 минут **25 ЗА ЗАБИТЫЙ МЯЧ СО ШТРАФНОЙ ЛИНИИ ДАЁТСЯ_____ ОЧКОВ** а) 3 очка б) 2 очка в) *1 очко **26 НОМЕРА У ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НАЧИНАЮТСЯ С___НОМЕРОВ** а) 5 б) *4 в) 3 **27 НА ВЫБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ДАЁТСЯ ИГРОКУ** **а) *5 сек.** б) 3 сек.

		в) 7 сек. **28 ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ В ДВИЖЕНИИ НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ПОСЛЕ ОВЛАДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ТЕХНИКОЙ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧ МЯЧА НА МЕСТЕ И ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ С** а) броском в корзину б) передачей мяча в) *ловлей мяча **29 ГРУППОВОЙ ОТБОР МЯЧА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** а) *при активнейшей защите и прессинге б) на половине площадки соперника в) при явном проигрыше команды **30 ВЫБОР СПОСОБА И ТРАЕКТОРИИ ПЕРЕДАЧ ЗАВИСИТ ОТ** а) состояния покрытия спортивной площадки б) *характера противодействия соперника в) игровой сыгранности партнеров

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ВОЛЕЙБОЛ		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		**01. СОЗДАТЕЛЕМ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ ЯВЛЯЕТСЯ** а) *Морган б) Акост в) Эйнгорн **02. СЛОВО «ВОЛЕЙБОЛ» ОЗНАЧАЕТ** а) скользящий мяч б) *удар с лету

		в) прыгающий мяч **03. РАЗМЕРЫ ИГРОВОГО ПОЛЯ В ВОЛЕЙБОЛ** а) 15х30 б) 12х24 в) *9х18 **04. ВЫСОТА СЕТКИ У МУЖЧИН** а) *2.43 б) 2.50 в) 2.20 **05. ВЫСОТА СЕТКИ У ЖЕНЩИН** а) 2.34 б) 2.14 в) *2.24 **06. СКОЛЬКО ИГРОКОВ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ОДНОЙ КОМАНДЕ** а) 5 б) *6 в) 8 **07. КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ОЧКО ВО ВРЕМЯ ИГРЫ** а) мяч попал в сетку б) мяч вылетел в аут в) *при успешном приземление мяча на площадку соперника **08. КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ОЧКО ВО ВРЕМЯ ИГРЫ** а) *команда соперника совершает ошибку б) мяч попал в сетку в) мяч вылетел в аут **09. ПАРТИЯ СЧИТАЕТСЯ ВЫИГРАННОЙ, ЕСЛИ** а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка б) команда первая набирает 30 очков в) *команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка **10. НА ПЛОЩАДКЕ МОЖНО КОСНУТЬСЯ МЯЧА** а) 2 раза б) *3 раза в) 1 раза **11. В ВОЛЕЙБОЛЕ НЕТ ПОДАЧИ** а) *закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке **12. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛЕ НАЧИНАЕТСЯ С** а) переброса б) *подачи в) передачи **13. ИГРОК В 3 ЗОНЕ ПРИНЯТЬ МЯЧ ПОСЛЕ ПОДАЧИ**

а) *да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. ПЕРЕХОД ИГРОКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) * по часовой стрелке

15. ДЕЙСТВИЕ ИГРОКА ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОСТАВИТЬ МЯЧ В ИГРЕ ПОСЛЕ ПОДАЧИ НАЗЫВАЕТСЯ
а) *прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

16. ЦЕЛЬ ИГРЫ В ТРИ КАСАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
а) запутать соперника
б) *подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча

17.СВОБОДНЫЙ ЗАЩИТНИК НАЗЫВАЕТСЯ
а) лимеро
б) лидеро
в) *либеро

18 В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА РАСПРОСТРАНЕНЫ
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) *два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВНАЧАЛЕ ИЗУЧАЮТСЯ
а) практически
б) индивидуально
в) *теоретически

20. В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ВОЛЕЙБОЛЕ УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ
а) две ступени
б) *три ступени
в) пять ступеней

21. СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА – В СЕРЕДИНЕ СЕТКИ, В … ОТ НЕЕ
а) *одном метре
б) двух метрах
в) полметра

22. ИГРА В ЗАЩИТЕ СОСТОИТ ИЗ
а) индивидуальных действий
б) *индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара

		23. МОДЕЛИРОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ а) тактику действий команды на конкретную игру б) тактику действий сильнейших игроков команды в) *выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом **24. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЧИНАЕТСЯ С** а) выбора направления движения мяча б) *разгибания ног, туловища, рук в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча **25. В ВОЛЕЙБОЛЕ БЫСТРОТА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В** а) четырех основных формах б) двух основных формах в) *трех основных формах **26. ОВЛАДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ ВОЛЕЙБОЛА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО** а) конкретным указаниям тренера б) *определенной схеме в) произвольной схеме **27. ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ ИГРОКУ НЕОБХОДИМО РАСПОЛАГАТЬСЯ** а) *не ближе средней части площадки б) в задней части площадки в) за границей площадки **28. В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИМЕНЯТЬ** а) постепенное повышение нагрузки б) ступенчатый принцип нагрузки в) *скачкообразный принцип нагрузки **29. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ МОГУТ** а) * только командными б) командными и личными в) только личными **30. ВПЕРВЫЕ ВОЛЕЙБОЛ ДЕБЮТИРОВАЛ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА НА ОЛИМПИАДЕ В** а) Мехико б) *Токио в) Мюнхен

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Т		**01. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НАЧАТЬ** а) главные и второстепенные б) *основные и эпизодические в) учебные и не учебные **02. ПО ХАРАКТЕРУ СОРЕВНОВАНИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА** а) отборочные и квалификационные б) первенства и чемпионаты в) *личные, командные и лично-командные **03. ОСНОВУ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТАВЛЯЮТ** а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья **04. «КОРОЛЕВОЙ СПОРТА» НАЗЫВАЮТ** а) *легкую атлетику б) гимнастику в) тяжелую атлетику **05. КРОСС – ЭТО** а) бег с барьерами б) *бег по пересеченной местности в) бег с ускорением **06. НЕ ОТНОСЯТСЯ К ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ** а) *прыжки через гимнастического коня б) прыжки с шестом в) спортивная ходьба **07. В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НЕ ВХОДЯТ БЕГОВЫЕ ДИСТАНЦИИ НА** а) 400 м, 800 м б) 200 м, 100 м в) *500 м, 1000 м **08. СПРИНТЕРСКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ДИСТАНЦИЯ**

а) *100 м
б) 800 м
в) 500 м

09. ДЛИНА РАЗБЕГА ИЗМЕРЯЕТСЯ
а) рулеткой
б) *ступнями
в) беговым шагом

10. СТИПЛЬ-ЧЕЗ – ЭТО ВИД БЕГА, КОТОРЫЙ ПРОВОДИТСЯ
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) *на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

11. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В РОССИИ ВОЗНИКЛА _____ГОДУ
а) в 1896
б) *в 1888
в) в 1912

12. ШИРИНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НА СТАДИОНЕ
а) 100 см
б) 105 см
в) *125 см

13. РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ НА 80-90% ЗАВИСИТ ОТ
а) быстрого выноса маховой ноги
б) *максимальной скорости разбега и отталкивания
в) способа прыжка

14. РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ НА 70-80% ЗАВИСИТ ОТ
а) *координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

15. НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛУЖИТ
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции
в) бег на средние дистанции

16. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (ИЛИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ НАГРУЗКОЙ В ТРЕНИРОВКЕ) ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

19. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (ИЛИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ НАГРУЗКОЙ В ТРЕНИРОВКЕ) ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К

а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

20. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на _____ метров

а) *2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000

21. Основные факторы, определяющие результативность прыжков

а) оптимальная работа всех звеньев тела
б) *начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

22. ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТОЯЛИСЬ В

а) 888 г. до н.э.
б) 1896 г.
в) *776г. до н.э.
г) 1917

23. СПРИНТЕРЫ НА СТАРТЕ КОПИРУЮТ ПОЗУ ЖИВОТНОГО

а) гончей собаки
б) гепарда
в) *кенгуру
г) страуса

24. К ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ НЕ ОТНОСЯТ

а) *приседания
б) бег
в) прыжки
г) *поднятие тяжестей

25. В РАЗРЯД ТЕХНИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НЕ ВХОДИТ

а) вертикальные прыжки
б) *ходьба
в) метания
г) горизонтальные прыжки

26. ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПРОФЕССИИ ПЕРВЫМИ СТАЛИ СОСТЯЗАТЬСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА

		а) пастухи б) плотники в) *кузнецы г) мельники **27. ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРАФОНСКОЙ ДИСТАНЦИИ СОСТАВЛЯЕТ** а) 37 км 100 м б) 50 км 170 м в) *42 км 195м г) 28 км 160 м **28. ОПТИМАЛЬНОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА СЧИТАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА** а) 18-20 б) 20-22 в) *14-16 г) 23-25 **29. ДЛИНА СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ** а)*100м б) 800м в) 500м г) 400м **30. СПОРТСМЕН, ЗАДАЮЩИЙ ТЕМП ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ** а) доместик б) спринтер в) фаворит г) *пейсмейкер

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ФИТНЕС		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**

Т		**01. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА ВКЛЮЧАЕТ** а) беговые упражнения аэробного характера б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. в) направление двигательной активности **02. ЭФФЕКТ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ** а) их формой б) темпом выполнения движений в) *их содержанием **03. ОСНОВУ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТАВЛЯЮТ** а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья **04. СИНТЕЗ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ БЕГА, ШАГОВ, ПОДСКОКОВ, ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БЕЗ ПАУЗ И ОТДЫХА, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ** а) *классическая аэробика б) спортивная аэробика в) терраробика **05. ПЛАНКА – ЭТО** а) упражнение на координацию б) * это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья в) упражнение на растяжку **06. СИСТЕМА ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ТРЕБУЮЩИХ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ КАК** а) *аэробика б) циклическая тренировка в) ритмическая гимнастика **07 АЭРОБИКА - ЭТО** а) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организм в) *комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата **08. КРОССФИТ - ЭТО** а) *программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики

		б) многократное количество повторений в одном подходе, с небольшим рабочим весом. в) циклическая тренировка **09. ПОД АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ (АЭРОБИКОЙ) ПОНИМАЕТСЯ** а) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме б) *систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности **10. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ - ЭТО** а) специальная техника повышения силовой выносливости б) специальные техники для повышения жизненного тонуса в) *одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур **11. УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НЕ ОКАЗЫВАЮТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА** а) работу нервной системы, работу мышечно-скелетной системы б) *работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы в) удаление лишней жидкости, позволяя уменьшить объем, лимфодренажный эффект **12 .МЕТОДИКА МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ПОКАЗАНА ПРИ** а) варикозном расширении вен б) заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) *заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических болевых мышечных синдромах **13. ГИМНАСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНО НА РИСУНКЕ В ВИДЕ**  а) стойка на руках б) *планка на предплечьях в) стойка на предплечьях, ноги назад **14. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТ ЗАНИМАЮЩИЙСЯ НА РИСУНКЕ В ВИДЕ**



а) *берпи
б) присед, планка и прыжок
в) отжимание и прыжок

15. НЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
а) прыжки со скакалкой
б) беговые упражнения
в) *упражнения стретчинга

16. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

17. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

18. ШВУНГИ - ЭТО
а) упражнение из классической аэробики
б) переменный бег по пересеченной местности самочувствию
в) *одно из базовых упражнений тяжелой атлетики и кроссфита. Оно подразумевает силовое выталкивание штанги из разных позиций

19. TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE) — ЭТО
а) тренажерное устройство
б) *нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног
в) балансировочный тренажер

20. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА — ЭТО
а) *занятия на больших и упругих мячах
б) синоним силовой гимнастики

		в) элемент базовой аэробики **21. ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ПОМОГАЮТ РАЗВИТЬ** а) ловкость б) *выносливость в) силу **22. BOSU ОБОЗНАЧАЕТ** a) полусфера. b) нестабильная поверхность c) *использование обеих сторон d) нестабильная полусфера **23. УПРАЖНЕНИЕ «РУСАЛОЧКА» В ПИЛАТЕСЕ НАПРАВЛЕНО НА** ***a)*** способствует развитию выносливости ***b)*** * развивает баланс, укрепляет запястья ***c)*** * укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы животе, **24. УРОВЕНЬ ГИБКОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПОЗВОЛЯЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ** a) *наклон вперед из положения сидя b) сгибание и разгибание рук в упоре лежа c) подъем туловища из положения лежа на спине **25. ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ** a) упражнения с преодолением веса собственного тел b) прыжки в длину, в высоту, в глубину c) лазание по канату, шесту, лестнице d) *наклоны туловища вперед, назад, в сторону **26. СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ ЯВЛЯЮТСЯ** a) формы контроля за процессом занятий гимнастики тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя b) * гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо -регулирующее воздействие, и др. c) гигиенические процедуры, слова педагога d) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий **27. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТ** a) упражнения кроссфит b) *пилатес-гимнастику c) *стретчинг d) упражнения с гантелями **28. ПИЛАТЕС — ЭТО** a) занятия на больших и упругих мячах b) * система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм c) выполнение гимнастических упражнений под музыку d) занятия с ролами

		29. СТЕП-АЭРОБИКА — ЭТО a) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения. b) *низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности c) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов) d) разновидность пилатеса **30. МЕДБОЛ – ЭТО** a) специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений b) * тяжелый набивной мяч, используемый для повышения уровня нагрузки специальный мяч для выполнения упражнений пилатес-гимнастики c) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения d) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов)

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		**1. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА:** а) индивидуальные и групповые б) *основные и эпизодические в) утренние и вечерние

		2. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ: а) повышение спортивных достижений б) *укрепление здоровья и профилактика заболеваний в) подготовка к соревнованиям **3. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЕТСЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ?** а) температура воздуха б) *частота пульса в) рост **4. КАКУЮ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ СОСТАВЛЯЮТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?** а) только основную б) только заключительную в) *все части занятия **5. КАКОЙ ИЗ ПРИЗНАКОВ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ?** а) улучшение настроения б) *головокружение в) повышение аппетита **6. К КАКОМУ ВИДУ ОТНОСЯТСЯ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ?** а) дыхательные б) *общеразвивающие в) скоростные **7. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?** а) хорошее самочувствие б) *острое заболевание в) нормальное давление **8. КАКОЙ МЕТОД САМОКОНТРОЛЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НА ЗАНЯТИЯХ?** а) измерение роста б) *подсчет пульса в) определение группы крови **9. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ БЕЗОПАСЕН ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА СТУДЕНТОВ СМГ?** а) марафонский бег б) *ходьба в) прыжки в высоту **10. КАКОЙ ПРИЗНАК УКАЗЫВАЕТ НА ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ?** а) учащение дыхания б) *ровное и спокойное дыхание в) задержка дыхания

11. КАКАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ?
а) подготовительная
б) основная
в) *заключительная

12. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?
а) упражнения на гибкость
б) *упражнения для мышц спины
в) упражнения на быстроту

13. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СМГ?
а) максимальная нагрузка
б) *индивидуальный подход
в) однообразие движений

14. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ К АЭРОБНЫМ НАГРУЗКАМ?
а) метание мяча
б) *плавание
в) подъем тяжестей

15. КАКОЙ ПРИЗНАК ТРЕБУЕТ НЕМЕДЛЕННОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ?
а) легкая усталость
б) *боль в сердце
в) жажда

16. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?
а) дыхательные
б) *прыжки с высоты
в) упражнения на растяжку

17. КАК ЧАСТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ПОВТОРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ?
а) раз в пять лет
б) *ежегодно
в) раз в месяц

18. КАКОЙ ПРИЗНАК СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ?
а) отсутствие разминки
б) *регулярность и контроль нагрузки
в) выполнение только силовых упражнений

19. КАКОЙ ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ?
а) увеличение нагрузки
б) *соблюдение техники безопасности

		в) сокращение времени занятия **20. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОЦЕНИВАЕТСЯ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЕ РУФЬЕ?** а) температура тела б) *частота сердечных сокращений в) артериальное давление **21. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ?** а) бег б) *упражнения на растяжку в) упражнения с гантелями **22. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИЗНАК ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ?** а) дыхание через рот б) *глубокое и равномерное дыхание в) задержка дыхания на вдохе **23. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ?** а) упражнения с максимальной нагрузкой б) *легкие общеразвивающие упражнения в) интенсивные силовые упражнения **24. КАКОЙ ПРИЗНАК СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ?** а) снижение выносливости б) *улучшение самочувствия в) ухудшение сна **25. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СМГ?** а) резкое увеличение нагрузки б) *постепенное повышение интенсивности в) выполнение упражнений до изнеможения

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

Приложение 2

Вопросы для собеседования

БАСКЕТБОЛ		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
В		1. Сколько игроков в одной команде находится на площадке во время игры? 2. Как называется бросок мяча в корзину с места за трехочковой линией? 3. Что такое дриблинг в баскетболе? 4. Сколько времени длится один игровой период в профессиональном баскетболе? 5. Как называется нарушение, когда игрок делает два шага без ведения мяча? 6. Что происходит, если игрок совершает пять фолов? 7. Как называется позиция игрока, который обычно ведет игру и отдает передачи? 8. Что такое «перехват» в баскетболе? 9. Каков размер баскетбольной площадки по стандартам ФИБА? 10. Что означает термин «блок-шот» 11. Как называется бросок мяча в корзину с близкого расстояния 12. Что такое «тайм-аут» в баскетболе? 13. Как называется нарушение, когда игрок касается мяча двумя руками одновременно при ведении? 14. Что такое «фаст-брейк»? 15. Каков максимальный вес мяча для мужского баскетбола? 16. Что такое «зональная защита»? 17. Как называется бросок мяча в корзину после отскока от щита? 18. Что означает термин «ассист»? 19. Как называется нарушение, когда игрок задерживает мяч более чем на 5 секунд при вводе мяча из аута? 20. Сколько очков начисляется за бросок из-за трёхочковой линии? 21. Что такое «тройной дабл» в баскетболе? 22. Как называется позиция игрока, который играет под кольцом и отвечает за подбор мяча? 23. Что такое «фол-шуты»? 24. Как называется нарушение, когда игрок толкает соперника? **25.** Что такое «персональная ошибка» в баскетболе?

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ВОЛЕЙБОЛ		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
В		1. Сколько игроков находится на площадке в одной команде во время игры? 2. Сколько касаний мяча разрешено одной команде за один розыгрыш? 3. Считается ли блокирование касанием мяча? 4. Какой минимальный разрыв в очках необходим для победы в партии? 5. Сколько очков нужно набрать, чтобы выиграть партию в волейболе? 6. Как называется подача мяча в волейболе? 7. В каком направлении перемещаются игроки после выигрыша подачи? 8. Каков максимальный размер команды по количеству игроков в заявке? 9. Можно ли ловить или удерживать мяч в волейболе? 10. Что происходит, если игрок касается мяча дважды подряд? 11. Как называется нарушение, когда игрок касается сетки рукой во время розыгрыша? 12. Можно ли игроку находиться на стороне соперника под сеткой? 13. Что считается атакующим ударом в волейболе? 14. Какая высота сетки для мужских команд? 15. Сколько партий обычно разыгрывается в официальном матче? 16. Как называется позиция игрока, принимающего подачу соперника? 17. Что такое «либеро» в волейболе? 18. Может ли игрок атаковать мяч с задней линии перед трёхметровой линией? 19. Что происходит, когда мяч касается двух игроков одновременно? 20. Какой штраф назначается за заступ стопой на сторону соперника? 21. Можно ли использовать сетку или антенны в качестве опоры во время игры? 22. Что такое «фол» в волейболе? 23. Как называется бросок мяча в сторону соперника с целью набрать очко? 24. Какой размер волейбольной площадки? **25.** Что происходит при счёте 24:24 в партии?

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ФИТНЕС		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
В		1. Что такое фитнес? 2. Какие основные компоненты включает в себя фитнес-программа? 3. Что такое кардиотренировка? 4. Какова основная цель силовых тренировок? 5. Что такое функциональная тренировка? 6. Какие мышцы работают при выполнении планки? 7. Что такое стретчинг и зачем он нужен? 8. Какие преимущества даёт регулярная растяжка? 9. Что такое фитбол и для чего он используется? 10. Какова роль разминки перед тренировкой? 11. Что такое заминка и зачем она нужна? 12. Какие виды фитнес-программ существуют? 13. Как фитнес влияет на психоэмоциональное состояние? 14. Что такое интервальная тренировка? 15. Какие упражнения помогают укрепить мышцы кора? 16. Как правильно контролировать пульс во время тренировки? 17. Что такое аэробные и анаэробные нагрузки? 18. Как часто рекомендуется заниматься фитнесом для поддержания здоровья? 19. Какие упражнения подходят для начинающих? 20. Как фитнес помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата? 21. Что такое адаптивные фитнес-программы? 22. Какие методы самоконтроля применяются в фитнесе? 23. Как правильно составить индивидуальную фитнес-программу? 24. Какие упражнения способствуют развитию выносливости? 25. Как фитнес влияет на формирование личностных качеств, таких как дисциплина и настойчивость?

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
В		1. Что такое легкая атлетика? 2. Какие виды упражнений включены в легкую атлетику? 3. Какие дисциплины легкой атлетики входят в программу олимпийских игр? 4. Как классифицируются виды легкой атлетики по двигательным качествам? 5. Что такое «челночный бег» и для чего он используется? 6. Что означает термин «эстафетный бег»? 7. Какие особенности техники бега на короткие дистанции? 8. Чем отличается техника бега на средних и длинных дистанциях? 9. Какие правила существуют для эстафетного бега 4х100 м? 10. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину? 11. Чем отличается прыжок в высоту от прыжка с шестом? 12. Какие требования предъявляются к техническим прыжкам в длину и тройному прыжку? 13. Что такое многоборье в легкой атлетике? 14. Какие факторы влияют на результат бега? 15. Какие основные тесты используются для оценки скоростно-силовых способностей в лёгкой атлетике? 16. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой? 17. Какова история развития легкой атлетики? 18. Как легкая атлетика связана с системой физического воспитания? 19. Какие упражнения легкой атлетики можно выполнять вне стадиона? 20. Чем обусловлена массовость и популярность легкой атлетики? 21. Какие виды спорта не входят в состав легкой атлетики? 22. Каковы основные этапы исторического развития легкой атлетики? 23. Что такое стартовый разбег и какова его роль в беге? 24. Какие существуют способы старта в беге?

		25. Какие особенности техники финиширования в беге? 26. Каковы правила передачи эстафетной палочки в эстафетном беге? 27. Какова роль положения туловища и головы в беге? 28. Какие виды легкой атлетики требуют проявления выносливости? 29. Что такое спринт? 30. Почему лёгкая атлетика считается «королевой спорта»?

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА		
	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	**34.03.01**	**Сестринское дело**
К	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф		Деятельность по обеспечению персоналом
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
В		1. Какие основные задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе? 2. Какие изменения пульса у вас наблюдаются до и после физической нагрузки? 3. Какие упражнения противопоказаны при вашем заболевании? 4. Какие дыхательные упражнения вы знаете и как правильно их выполнять? 5. Как определить оптимальную интенсивность нагрузки для вашего состояния здоровья? 6. Какие признаки переутомления вы знаете и как их распознать? 7. Какие упражнения для формирования правильной осанки вы можете назвать? 8. Какие методы релаксации и восстановления вы используете после физической нагрузки? 9. Какие комплексы упражнений лечебной физкультуры рекомендованы при вашем заболевании? 10. Как влияют циклические упражнения на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы? 11. Какие упражнения способствуют развитию гибкости и как правильно их выполнять? 12. Какие подвижные игры и эстафеты можно использовать в специальной медицинской группе? 13. Как определить допустимый уровень нагрузки при самостоятельных занятиях?

		14. Какие средства физической культуры наиболее эффективны для профилактики обострений вашего заболевания? 15. Какие упражнения противопоказаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата? 16. Как правильно сочетать физические нагрузки и отдых в течение дня? 17. Какие виды физической активности наиболее подходят для вашего заболевания? 18. Какие методы самоконтроля вы используете во время занятий физическими упражнениями? 19. Как влияют упражнения на координацию на общее состояние организма? 20. Какие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки) вы можете выполнять? 21. Какие изменения в своем физическом состоянии вы заметили после регулярных занятий в СМГ? 22. Как правильно составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики с учетом вашего заболевания? 23. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений с учетом вашего диагноза? 24. Какова основная цель занятий в специальной медицинской группе? 25. Какие виды физических упражнений наиболее часто используются в СМГ? 26. Какой показатель обязательно контролируется до, во время и после занятия? 27. Какие признаки свидетельствуют о переутомлении во время занятия? 28. Что такое самоконтроль и какие параметры он включает? 29. Какое значение имеет дыхательная гимнастика для лиц с хроническими заболеваниями дыхательной системы? 30. Какие упражнения противопоказаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата? 31. Какой режим физической нагрузки рекомендуется для лиц с хроническими заболеваниями сердца? 32. В каком случае необходимо немедленно прекратить выполнение упражнений? 33. Что такое функциональная проба Руфье и для чего она проводится? 34. Какова структура физкультурно-оздоровительного занятия в СМГ? 35. Какие упражнения способствуют формированию правильной осанки? 36. Почему важно соблюдать индивидуальный подход при составлении комплекса упражнений? 37. Каковы основные принципы дозирования физической нагрузки? 38. Какие методы релаксации применяются в заключительной части занятия? 39. Каковы признаки правильного дыхания при выполнении упражнений? 40. Что такое адаптационный режим занятий и для кого он предназначен? 41. Какие меры профилактики травматизма следует соблюдать на занятиях? 42. Как часто рекомендуется проводить повторное медицинское обследование для занимающихся в СМГ? 43. Каковы основные противопоказания к занятиям физической культурой в СМГ? 44. Какие упражнения разрешены при плоскостопии?

		45. Как влияет регулярная физическая активность на эмоциональное состояние? 46. Какие виды физической активности относятся к аэробным нагрузкам? 47. Почему важно контролировать частоту пульса во время занятий? 48. Каковы основные задачи физкультурно-оздоровительных занятий в специальной медицинской группе?

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов

Приложение 3

ТЕСТЫ ПО СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

БАСКЕТБОЛ

Тест 1. Под углом 45º к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка бросков в движении. Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко. Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

Тест 2. Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступить за нее.

Тест 3. В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены. Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в

верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение

- передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца). Оценка: полное действие - 1 очко. Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т.д.

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Техническая подготовка										
1.	Тест 1	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Тест 2	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
3.	Тест 3	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов	10-12 баллов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов	11-8 баллов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов	7-5 баллов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов	4-0 баллов

ВОЛЕЙБОЛ

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 2. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 10 попыток, для выполнения нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в площадку, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество правильно выполненных подач.

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Техническая подготовка										
1.	Верхняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз)	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Нижняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
3.	Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 10 попыток (кол-во раз).	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Критерии оценивания

«Отлично»	более 80% правильных ответов	10-12 баллов
«Хорошо»	70-79% правильных ответов	11-8 баллов
«Удовлетворительно	55-69% правильных ответов	7-5 баллов
«Неудовлетворительно»	менее 55% правильных ответов	4-0 баллов

Приложение 4

Таблица 1. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (УКН) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ОСНОВНАЯ ГРУППА)**

	Юноши					
№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
4.	Наклон вперёд из положения стоя на	+13	+10	+8	+6	+2

	гимнастической скамейке (см).					
5.	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	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
5.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Таблица 2. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)**

	Юноши					
№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
6.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
7.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
8.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
9.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
10.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
11.	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.	Челночный бег 3х10 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

Таблица 3. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

	Юноши					
№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 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.	Челночный бег 3х10 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 раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
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

5. Критерии оценивания результатов обучения

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.