Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2024 12:43:14
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
_____
Каерова Е.В.
«16» апреля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Б1.В.ДВ.06.03 Баскетбол

Специальность	**31.05.01 Лечебное дело**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки **Сфера профессиональной деятельности**	02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток – 2024

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценивания дифференцированны 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 31.05.01 Лечебное дело, в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) **универсальных (УК) компетенций и общепрофессиональных (ОПК) компетенций.**

https://tgmu.ru/sveden/education/eduop/

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства Форма
1	Текущий контроль	Тесты (Приложение 1)
		Творческие задания (Приложение 2)
		Учебно-контрольные нормативы (Приложение 3)
2	Промежуточная аттестация	Контрольные вопросы (Приложение 4)
		Ситуационные задачи (Приложение 5)
		Оценочные листы (Приложение 5)
		Кейсы (Приложение 6)

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

ТЕСТЫ

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)**
Т		1***Баскетбол*** 1. В каком году был изобретён баскетбол: а) *1891 б) 1900 в) 1918 2. Кто изобрёл баскетбол: а) Чемберлен б) *Нейсмит в) Коннолли 3. Когда была создана Международная федерация баскетбола: а) 21 июня 1940 года б) 5 декабря 1955 года в) *18 июня 1932 года 4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу: а) *III О..И. в Сент-Луисе б) I О.И. в Афинах в) VIII О.И. в Париже 5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу*:* а) 1924 год б) 1896 год в) *1904 год 6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр: а) 1908 год, IV О.И., Лондон б) *1936 год, XI- О.И. в Берлине в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки 7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований: а) XVII О.И. – Рим, 1960 год б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год в) *XXI О.И. – Монреаль, 1976 год 8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами: а) *XX О.И.- Мюнхен, 1972 год б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год 9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов: а) остановки б) пасы в) *ловлю 10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

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. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
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. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
а) 300 см.
б) *305 см.

в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:
    а) *24 сек.
    б) 30 сек.
    в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
    а) 3
    б) *2
    в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
    а) 10 сек.
    б) 18 сек.
    в) *8 сек.

24. *Продолжительность игры в баскетбол:*
    а) 4 тайма по 15 минут
    б) *4 тайма по 10 минут
    в) 2 тайма по 20 минут

25. *Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:*
    а) 3 очка
    б) 2 очка
    в) *1 очко

26. *С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:*
    а) 5
    б) *4
    в) 3

27. *Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:*
    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 чаще всего:*
    а) *при активнейшей защите и прессинге
    б) на половине площадки соперника
    в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
а) состояния покрытия спортивной площадки
*б) *характера противодействия соперника*

		в) игровой сыгранности партнеров

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

Приложение 2

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Задание по обзору Интернет-ресурсов: баскетбол.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. 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.)

2.Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по баскетболу.

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:

Громова Л.А., Бавина П.А., Кондрашкин А.В. Управление проектированием образовательных программ в рамках требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения (опыт факультета управления РГПУ им. А.И. Герцена): Методическое пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 104с.

3.Задания по составлению глоссария: по баскетболу.

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 составления 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.

4.Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силовых способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях баскетболом из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие скоростных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 10 упражнений на развитие гибкости.
6. Составьте комплекс из 10 упражнений на развитие прыгучести.

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				

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				

7.Проведите анализ показателей самоконтроля

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

Показатели	Пн.	Вт.	Среда	Четверг	Пятн	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

УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

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
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.	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

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

Приложение 5

Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности студентов.

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Баллы				
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно		Неуд.
			100%	80%	60%	40%	20%
1	Передвижение в защитной стойке на время (сек)	М	8,8 сек	9,2 сек	9,8 сек	10,2 сек	Более 10,2 сек
		Ж	9,1 сек	9,5 сек	10,1 сек	10,6 сек	Более 10,6 сек
2	Передачи мяча на время и точность	М Ж	8 из 10 попаданий	6 из 10 попаданий	4 из 10 попаданий	2 из 10 попаданий	Менее 2
3	Скоростное ведение 20 м (сек).	М	9,7 сек	10,1 сек	10,5 сек	11,0 сек	Более 11,0 сек
		Ж	10,0 сек	10,4 сек	11,сек	11,4 сек	Более 11,4 сек
4	Штрафной бросок	М Ж	8 из 10	7 из 10	6 из 10	4 из 10	Менее 4
5	Броски с дистанции	М Ж	8 из 10	7 из 10	6 из 10	4 из 10	Менее 4

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета

Приложение 4

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы

		снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т		***Баскетбол*** 1. В каком году был изобретён баскетбол: а) *1891 б) 1900 в) 1918 2. Кто изобрёл баскетбол: а) Чемберлен б) *Нейсмит в) Коннолли 3. Когда была создана Международная федерация баскетбола: а) 21 июня 1940 года б) 5 декабря 1955 года в) *18 июня 1932 года 4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу: а) *III О..И. в Сент-Луисе б) I О.И. в Афинах в) VIII О.И. в Париже 5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу*:* а) 1924 год б) 1896 год в) *1904 год 6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр: а) 1908 год, IV О.И., Лондон б) *1936 год, XI- О.И. в Берлине в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки 7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований: а) XVII О.И. – Рим, 1960 год б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год в) *XXI О.И. – Монреаль, 1976 год 8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами: а) *XX О.И.- Мюнхен, 1972 год б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год 9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов: а) остановки б) пасы в) *ловлю

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
    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. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
    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. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

а) 300 см.
б) *305 см.
в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:
а) *24 сек.
б) 30 сек.
в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3
б) *2
в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 18 сек.
в) *8 сек.

24. *Продолжительность игры в баскетбол:*
а) 4 тайма по 15 минут
б) *4 тайма по 10 минут
в) 2 тайма по 20 минут

25. *Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:*
а) 3 очка
б) 2 очка
в) *1 очко

26. *С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:*
а) 5
б) *4
в) 3

27. *Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:*
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 чаще всего:*
а) *при активнейшей защите и прессинге
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды

30. *Выбор способа и траектории передач зависит также от:*

		а) состояния покрытия спортивной площадки б) *характера противодействия соперника в) игровой сыгранности партнеров

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

Приложение 5

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 1.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
В	2	Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 1.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Вы только что прочитали лекцию о пользе двигательной активности. Один из присутствующих заявляет, что он был знаком с двумя мужчинами, которые умерли во время занятий физическими упражнениями в течение последних 5 лет. Кроме того, он сталкивался с подобными сообщениями в газетах. По его мнению, лучше вести спокойную жизнь, а не заниматься двигательной активностью, подвергая себя подобному риску.
В	1	Вопрос к задаче: 1. При каком образе жизни выше риск ухудшения состояния сердечно сосудистой системы, сидячий образ жизни или активный образ жизни?
Э		Правильный ответ**:** Вы должны согласиться с тем, что существует риск смерти во время физической нагрузки равный 7 случаям на 100 000 занимающихся. Однако множество людей умирают во время сна или после приема пищи. Кроме того, риск ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы как следствие сидячего (малоподвижного) образа жизни намного выше, чем риск приобрести проблемы со здоровьем вследствие активного образа жизни. И наконец, риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. При каком правиле риск во время занятий может быть минимизирован?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: риск во время занятий может быть минимизирован, если нагрузка повышается постепенно от низкого уровня до высокого, с учетом индивидуальных параметров здоровья и физической подготовленности.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетв	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного

	орительно	материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие мышцы необходимо тренировать?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 2.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Результаты обследования спортсменов-тяжелоатлетов

		показали, что у 38% выявляется уплощение свода стопы. Объясните, почему это произошло.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны.
Э		Правильный ответ**:** плоскостопие – общий термин для обозначения нарушения биомеханики стопы и всей нижней конечности в целом, в результате деформации ее сводов. Причины плоскостопия: травматизация стоп, длительное статическое напряжение ног, слабость мышц стопы и др. Чаще всего это случается из-за повышенных нагрузок на стопу, например, при занятия тяжелой атлетикой.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие рекомендации Вы дадите спортсмену по предупреждению этой патологии?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: необходимо укреплять заднюю большеберцовую мышцу, которая удерживает ладьевидную и клиновидные кости в определенном положении. Эта мышца играет большую роль в процессе стабилизации костей стопы. Все начинается с ее слабости, работа мышц стопы выключается, теряет свой тонус. При ее слабости укорачивается подошвенный апоневроз, возникает нестабильность малоберцовой кости. А если малоберцовая кость нестабильна, то это провоцирует дестабилизацию коленных суставов, что в дальнейшем может привести к их артрозу. Также возникает нестабильность в голеностопных суставах. Изменяется положение таранной кости, она чуть смещается вперед, происходит ограничение движения (в первую очередь разгибания стопы), что способствует укорочению шага во время ходьбы и бега. Правильно подобранные стельки с учетом биомеханики скелетно-мышечного аппарата спортсменов значительно снизят «силу удара» во время чрезмерных спортивных нагрузок.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	3	Вопрос к задаче:3. Какие мышцы необходимо тренировать?
Э		Правильный ответ на вопрос: необходимо тренировать заднюю большеберцовую мышцу. При тренировке задней большеберцовой мышцы нужно использовать изолированное движение внутрь стопы.
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов (п.); для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
О	Итоговая	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные

	оценка	вопросы

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница поликлиники 52 года с заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
В	3	Вопрос к задаче: 3. Какие имеются противопоказания?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 3.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудница биохимической лаборатории 63 года с заболеванием органов зрения (миопия средней степени) желает заниматься физической культурой и спортом, но обеспокоена, что занятия

		могу привести к ухудшению его здоровья.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды гимнастики для глаз вы знаете?
Э		Правильный ответ**:** Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективно влияет на состояние органа зрения, в случае её регулярного проведения: с использованием художественного слова, с предметами, без атрибутов, с использованием специальных полей, с использованием ИКТ, гимнастика Бейтса
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Перечислите физические упражнения, разрешенные для выполнения?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: при малой и средней степенях миопии разрешены следующие виды активности: настольный теннис; бег трусцой; прогулки на велосипеде; катание на лыжах и коньках; спортивная ходьба; не интенсивное плавание. Также разрешены такие виды подвижных игр, как волейбол, бадминтон, теннис и лапта. Во время подобных игр глаза находятся в постоянном движении, следя за мячом, и это оказывает положительный эффект на глазные мышцы
Р2	отлично	Дан полный ответ на вопрос
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: не точно указан один из пунктов; для оценки «удовлетворительно»: не указан один пункт
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа на вопрос
В	3	Вопрос к задаче:3 Какие имеются противопоказания?
Э		Правильный ответ на вопрос: при миопии средней и тяжелой степени противопоказаны занятия такими видами спортивной деятельности как бокс, борьба, большой теннис, футбол, горнолыжный спорт, велоспорт, конный спорт
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело

К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 4.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая

		степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какие виды занятий Вы порекомендуете для тренировки выносливости?
Э		Правильный ответ: Общую выносливость можно разделить на мышечную и сердечно-сосудистую. Сердечно-сосудистая отвечает на сколько наше сердце и кровеносная система готовы к длительным нагрузкам. К данному типу выносливости можно отнести все кардиотренировки: бег, ходьба, плаванье, велосипед и т. д. От мышечной зависит то сколько раз смогут сократиться мышцы. Для её тренировки подойдут любые силовые упражнения, в зависимости от того, какую группу мышц вы хотите развить. Это могут быть: отжимания, подтягивания, приседания и т. д.
Р2	отлично	Указаны все пункты правильного ответа на вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не указан все причины
Р0	неудовлетворительно	Нет ответа
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какие виды современных фитнес технологий Вы порекомендуете для развития выносливости?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: сегодня предлагается огромное количество фитнес-технологий, в т.ч. и для развития выносливости для тренировки выносливости сердечно-сосудистой системы – различные виды аэробики: танцевальная, степ-аэробика, скипинг, бег, скандинавская ходьба, езда на велосипеде и др.; для тренировки силовой выносливости важно выбрать правильный режим тренировок- занятия в тренажерном зале, шейпинг, кросс фит и др.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы

Ситуационная задача по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому

		просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Физическая культура и спорт» № 5.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
К	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения Трудовые действия Контроль соблюдений профилактических мероприятий Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Сотрудники поликлиники имеют намерение улучшить свою физическую форму. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю. не имеет, по всей видимости отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. М.Б. также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?

Э		Правильный ответ: для П.Ю. в настоящее время актуальными и наиболее важными являются цели общеоздоровительного характера. Для М.Б. иные цели, она достаточно подготовлена, для нее сейчас актуальны цели, связанные с развитием специальных двигательных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: П.Ю. только после завершения этапа умеренных нагрузок сможет перейти к узкоспециализированным (узкоцелевым) фитнес-занятиям. М.Б. необходимо проанализировать умения и навыки для занятий волейболом и выбрать тренировочную программу, направленную на развитие определенных качеств.
Р2	отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильные ответы на все поставленные вопросы
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы

Приложение 6

Кейс 1.

Выносливость — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения или заниматься любой другой интенсивной двигательной активностью без перерыва на отдых. Степень выносливости зависит от того, насколько развиты красные мышечные волокна, а также дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Высокая степень выносливости необходима не только при занятиях фитнесом, но и в повседневной жизни, поскольку этот параметр значительно улучшает ее качество: человек становится более работоспособным, многое успевает и, соответственно, добивается больших успехов в разных сферах деятельности.

Ситуационная задача

Студент медицинского вуза 19 лет хочет повысить свою выносливость и подготовиться к бегу на дистанцию 10 000 метров.

Вопросы:

1.Укажите сенситивные периоды развития выносливости.

(Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.)
2. Тренировка с какой интенсивностью является наиболее эффективной для повышения выносливости. Как определить интенсивность.
3. Какие средства вы порекомендуете для повышения выносливости?
4. Какой метод развития выносливости вы ему посоветуете?
5. Сколько времени студенту понадобится для подготовки к дистанции 10 000 метров.
http://frs24.ru/st/kalkulator-tempa-i-skorosti-bega/
https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-10-km-normativy-i-vremya
https://www.nike.com/ru/running/plan-trenirovok-na-10-km
Тест
1. Выносливость это:
1) интенсивность и выдержка;
2) *способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению
3) повышение жизненного тонуса;
4) способность поднимать тяжёлые предметы максимальное количество раз.

2. 2.Выносливость зависит:
1) от внутримышечных источников энергии;
2) от техники владения двигательным действием:
3) уровня развития двигательных способностей:
4) * все вышеперечисленные.

3. Выносливость бывает:
1) личная;
2) *общая и специальная;
3) специфическая;
4) индивидуальная.

4. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
1) функционального состояния центральной нервной системы;
2) *массы тела;
3) функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
4) функционального состояния системы внешнего дыхания.

5. Перечислите методы, позволяющие развивать выносливость:
1) равномерного упражнения;
2) повторного упражнения;
3) непрерывного упражнения;
4) * все перечисленные методы.

Кейс 2.

Сотрудники медицинского учреждения имеют намерение улучшить свою физическую подготовленность. После разговора с ними Вы убедились, что П.Ю., ему 48 лет, не имеет, отклонений в состоянии здоровья, однако на протяжении 20 лет он не занимался регулярно двигательной активностью. Практически здоров, жалоб нет, не курит, АД 140/86 мм.рт. ст
Сотрудница М.Б., ей 36 лет, также практически здорова, она бегает трусцой, делает гимнастику под музыку 2-4 раза в неделю на протяжении последних 5 лет. Ее только что включили в команду по волейболу, и она хочет повысить свой уровень физической подготовки.

Вопросы и задания к кейсу:

1. К какой группе здоровья и возрастной категории относятся сотрудники – П.Ю. и М.Б.?
2. Как бы вы могли сформулировать цели их физической подготовки?
3. Какой уровень физической активности Вы им порекомендуете?
4. Какими, по вашему мнению, могли бы быть пути достижения этих целей?

Ознакомьтесь с методическими рекомендациями и https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-rekomendatsii-obespechenie-fizicheskoy-aktivnosti-grazhdan-imeyuschih-ogranicheniya-v-sostoyanii-zdorovya/viewer

5. Используя мобильные приложения, составьте программу физической подготовки для сотрудника П.Ю. (на неделю, месяц).
6. Посмотрите фрагмент игры в волейбол https://www.youtube.com/watch?v=v7_zHOl1aE4
7. Какие качества необходимы для игры в волейбол?
8. Используя мобильные приложения составьте программу повышения физической подготовленности для сотрудника М.Б. (на неделю, месяц).

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.