



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине	«Физическая культура и спорт»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология
Квалификация	Клинический психолог
Форма обучения	Очная

РЯЗАНЬ, 2023

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Галина Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО РязГМУ им. И.П. Павлова	зав.кафедрой
Владимир Дмитриевич Прошляков	доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ им. И.П. Павлова	профессор кафедры
Левина Елена Александровна	-		старший преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Татьяна Давыдовна Здольник	доктор медицинских наук	ФГБОУ ВО РязГМУ им. И.П. Павлова	зав.кафедрой
Валерий Анатольевич Кирюшин	доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ им. И.П. Павлова	зав.кафедрой

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Клиническая психология
Протокол № 11 от 26.06.2023г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 10 от 27.06.2023г.

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам
освоения дисциплины**

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Форма промежуточной аттестации во 2 семестре-зачет.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Процедура проведения и оценивания теоретического зачета

Зачет проходит в форме устного опроса. Студенту достается вариант билета путем собственного случайного выбора и предоставляется 20 минут на подготовку. Защита готового решения происходит в виде собеседования, на что отводится 15 минут (I). Билет состоит из 4 вопросов (II),. Критерии сдачи зачета (III):

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций для промежуточной
аттестации по итогам освоения дисциплины**

ОК-8

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-7

готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития.

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» - перечень вопросов для собеседования

1. Разделы и содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
6. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
7. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
8. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
9. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
10. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
11. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.

12. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
13. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
14. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
15. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
16. Структура адаптивной физической культуры.
17. Классификация методов и приемов массажа.
18. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.
19. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.
20. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.
21. Методы и этапы врачебного контроля.
22. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
23. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
24. Особенности физиологического состояния людей различного возраста.
25. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.
26. Принципы рационального питания.
27. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.
28. Определение ЛФК. Цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.
29. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.
30. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.
31. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.
32. Физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Методик выполнения виброгимнастики.
33. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.
34. Основные функции позвоночника. Содержание программы оздоровления позвоночника по П. Бреггу.
35. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
36. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.
37. Дыхательная гимнастика по методике К. Бутейко. Физиологический механизм действия гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательной гимнастики по методике К. Бутейко.
38. Физиологический механизм воздействия Пранаямы на организм человека.
39. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.
40. Физиологический механизм действия методики Су-Джок на организм человека. Перечислите основные направления метода Су-Джок.
41. Краткая характеристика программы Н.М. Амосова. Структура и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».
42. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.
43. Основы здорового образа жизни студента.
44. История физической культуры.
45. Социальное значение физической культуры.
46. Биологические основы физической культуры.
47. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.

48. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
49. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
50. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.
51. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.
52. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.
53. Функции опорно-двигательного аппарата.
54. Адаптация опорно-двигательного аппарата к покою и различным нагрузкам.
55. Физические свойства опорно-двигательного аппарата (костей, соединений, мышц). Физические качества и двигательные навыки человека.
56. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине гибкости.
57. Физическое качество «сила», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине силы.
58. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в уровне выносливости.
59. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля. Скоростные качества человека – их составляющие. Определение индивидуальной потребности в развитии скоростных качеств.
60. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в показателях ловкости.
61. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
62. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
63. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
64. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
65. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
66. Принципы физического воспитания.
67. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
68. Базовая физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
69. Фоновая физическая культура.
70. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
71. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
72. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
73. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
74. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
75. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
76. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
77. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.

78. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
79. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
80. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
81. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
82. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
83. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
84. Оценка физического развития по методам индексов и шкалам (таблицам) регрессий.
85. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
86. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
87. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
88. Физическая работоспособность человека. Тест PWC170. Варианты его проведения.
89. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
90. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
91. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
92. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Общая схема оценки физического состояния.
93. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
94. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
95. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
96. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
97. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
98. Выбор физических упражнений и методы их выполнения для управления функциональным состоянием нервной системы.
99. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
100. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
101. Факторы, влияющие на величину максимального потребления кислорода.
102. Средства и методы сохранения и повышения максимального уровня потребления кислорода.
103. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
104. Определение состояния грудной клетки.
105. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
106. Определение состояния позвоночного столба.
107. Выбор физических упражнений для формирования позвоночного столба.
108. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.

109. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
110. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.
111. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
112. Утомление. Меры борьбы с физическим и умственным утомлением.
113. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
114. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
115. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
116. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
117. Медицинская активность человека.
118. Основы «правильного обучения» в вузе.
119. Личная гигиена студентов
120. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов
121. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
122. Внешние признаки утомления при умственном труде.
123. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.
124. Понятия «уровень жизни», «уклад жизни», «стиль жизни». Формирование здорового образа жизни.
125. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих врачей хирургического профиля.