

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»


Маршуба И.В.
«15» сентября 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Физическая культура и спорт

По направлению подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Русский язык.
Английский язык.

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Русский язык.
Украинский язык.

49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование.

46.03.02 Документоведение и архивоведение. Организация делопроизводства в органах
государственной власти и местного самоуправления.

44.03.01 Педагогическое образование. Начальное образование.

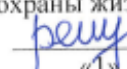
44.03.01 Педагогическое образование. Дошкольное образование.

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Разработка программного
обеспечения образовательных систем.

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 1 курс (1,2 семестр), ЗФО 1 курс (1,2 семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
 Решетило Е.К.
«15» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) - неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой. В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

Задачи учебной дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	1.1_Б.УК-7	Знает: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>составляющей здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и индивидуального вида спорта (индивидуального вида спорта); - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.
	<p>2.1_Б.УК-7</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
	<p>3.1_Б.УК-7</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальным видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;

		- техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и индивидуальных видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7	Темы докладов, вопросы тестовые задания, вопросы к зачету
2	Раздел 1. Легкая атлетика	УК-7	Контрольный тест бег 60 (30) м, бег 4х9 м., прыжок в длину с места
3	Раздел 2. Прикладная гимнастика	УК-7	Контрольный тест выполнение комбинации вольных упражнений, тест на гибкость, тест на силовую подготовку
5	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	УК-7	Контрольные тесты: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
6	Раздел 4. Спортивные игры	УК-7	Темы докладов, вопросы тестовые задания, вопросы к зачету

1.5 Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
1.1_Б.УК-7	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре

	<p>и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и индивидуального вида спорта (индивидуального вида спорта); - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.
2.1_Б.УК-7	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
3.1_Б.УК-7	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальным видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и индивидуальных видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

1.6 Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Практические занятия (5*15 б.)	5 (15 б.) = 75 б.
Контроль самостоятельной работы	15 б.
Аттестация	10 б.
Всего:	100
2 семестр	
Практические занятия (6*10 б.)	6 (10 б.) = 60 б.
Контроль самостоятельной работы	15 б.

Зачет	25 б.
Всего:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
1 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика))	40
2 триместр	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг))	40
Зачет	20
Всего:	100

Студенты заочной формы обучения получают зачет во 2 триместре на основании выполнения заданий самостоятельной работы. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100-балльной шкале.

Четырех балльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с	

		ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Тематика для самостоятельной работы студентов, освобожденных от занятий и отнесенных к специальной медицинской группе (статьи, тезисы)

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.

4. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования.

6. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.

7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи.

8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.

9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.

10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.

11. Инновационные технологии улучшения здоровья.

12. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

13. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.

14. Проблемы подготовки современного учителя физической культуры.

15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.

16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.

17. Современные методы адаптивной физической культуры.

18. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.

19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.

20. Влияние экологии на здоровье человека.

21. Здоровый образ жизни современного человека.

22. Теория и практика профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры.

23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инваспорта.

24. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья учащихся и студенческой молодежи.

25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.

26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.

27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

31. Здоровье формирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.

32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.

36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.

37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.

38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.

39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.

40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.

41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.

42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.

43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Вопросы теоретической подготовки к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Перечислить факторы здорового образа жизни.
3. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.
4. Организация режима труда студентов.
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.

8. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
10. Оценка состояния здоровья и физического развития.
11. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
12. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
13. Игровой метод физического воспитания.
14. Соревновательный метод физического воспитания.
15. Словесный и сенсорный методы физического воспитания.
16. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
17. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре.
18. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
19. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе.
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
22. Роль физической культуры и спорта в учебной деятельности студента.
23. Двигательная активность как основной фактор укрепления здоровья.
24. Оздоровительное значение физических упражнений.
25. Значение физической культуры и спорта в режиме труда, отдыха и быта студентов.
26. Внеучебные формы физического воспитания студентов.
27. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в ВУЗе.
28. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.
29. Спорт как часть физической культуры, средства и методы физического воспитания.
30. Влияние занятий физической культурой на работоспособность студентов.
31. Понятие «здоровье», самооценка собственного здоровья.
32. Факторы, влияющие на работоспособность студентов.
33. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
34. Формы и содержание самостоятельных занятий.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка.
39. Характеристика работоспособности студентов.
40. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
41. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая

характеристика.

42. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.

43. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.

44. Последовательность обучения физическим упражнениям.

45. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

46. Формы занятий физическими упражнениями.

47. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

48. Общая и моторная плотность занятия.

49. Формы и содержание самостоятельных занятий.

50. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.

51. Дыхательная гимнастика.

52. Бодифлекс, как система нетрадиционного укрепления здоровья.

53. Система раздельного питания.

54. Диетическое питание в условиях труда и особенностях жизнедеятельности.

55. Йога – одна из систем физического совершенствования организма.

56. Плавание в системе физического воспитания. Виды плавания.

57. Оздоровительное и прикладное значение плавания.

58. Спортивные игры в системе физического воспитания, виды спортивных игр.

Тематика для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.

Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.

Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 9. Изучение прикладных видов аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 10. Составление комплекса по различным видам аэробики.

Тема 11. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности.

Тема 12. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Тема 13. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Тема 14. Развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 15. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.

Тема 16. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Тема 17. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 18. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 19. Основные положения методики закаливания.

Тема 20. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Тема 21. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Тема 22. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.

2.2 Практические задания:

ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	18	15	12	9	6
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	41	38	34	29	25
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8
4. Бег на 100 м. (с.)	16.4	16.9	17.4	17.8	18.0

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	10	8	6
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	48	41	36	32	28
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6
Бег на 100 м. (с.)	13.1	13.7	14.0	14.4	14.6

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	20"	16"	13"	10"	7"
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	180	160	150	140	меньше 140
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	8.2	8.4	8.7	9.0	9.3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	40	34	29	26	22
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	210	190	170	меньше 170
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	7.4	7.7	7.9	8.0	8.2

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.

**ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ) для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе**

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	1
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	30	25	15	10	5
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11	9	7	5	3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	26"	20"	16"	10"	6"
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	38	32	26	20	14
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	7	5	3	2

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	9"	7"	5"	3"	2"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	40	35	30	25	меньше 20 сек.

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	12"	10"	8"	6"	4"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	50	40	30	20	меньше 20 сек.

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.