

**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**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика.**

**По направлению подготовки:**

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

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Курс:** ОФО 1 (1-2 семестр), ЗФО 1 курс (1-3 семестр)

Разработчик:  
ассистент кафедры  
физической культуры и охраны жизнедеятельности  
Тулenceв А.В.  
  
«1» 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. Гимнастика» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

## 1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель изучения дисциплины – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика и сорту» состоит в формировании компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни.

### 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.

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Практические занятия	УК–7	Выполнение практических заданий
Промежуточная аттестация	УК–7	Зачет

### 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
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7</b>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и индивидуального вида спорта (индивидуального вида спорта);</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul>
	<b>2.1_Б.УК-7</b>	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>

		- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
	<b>3.1_Б.УК-7</b>	<b>Владеет:</b> - 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 Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>1.1_Б.ОПК-3</b>	<b>Знает:</b> - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

	работы в образовательных организациях
<b>2.1_Б.ОПК-3</b>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся</li> </ul>
<b>3.1_Б.ОПК-3</b>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;</li> <li>- навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)</li> </ul>

## 1.5 Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Формы контроля освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка).

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	25 (3 б.) = 75 б.
Зачет	25 б.
<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	27 (3 б.) = 81 б.
Аттестация	19 б.
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

### Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика))	30
<b>2 семестр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг))	30
<b>3 семестр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (силовая тренировка, кроссфит))	40
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

Студенты заочной формы обучения получают зачет в 6, 9 триместрах на основании выполнения заданий самостоятельной работы. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100- балльной шкале.

**Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика».**

Студенты всех специальностей и направлений факультета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на текущий учебный год тестов общей физической и профессионально- прикладной подготовки.

Студенты, занимающиеся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в

формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

## **ТЕМАТИКА**

### **для самостоятельной работы студентов, освобожденных от занятий по физической культуре 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. Здоровьеформирующие 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика» для студентов I курса**

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.

### **ВОПРОСЫ**

#### **теоретической подготовки к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика» для студентов II курса**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Роль физической культуры и спорта в учебной деятельности студента.
3. Двигательная активность как основной фактор укрепления здоровья.
4. Оздоровительное значение физических упражнений.
5. Значение физической культуры и спорта в режиме труда, отдыха и быта студентов.
6. Внеучебные формы физического воспитания студентов.

7. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в ВУЗе.

8. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

9. Спорт как часть физической культуры, средства и методы физического воспитания.

10. Влияние занятий физической культурой на работоспособность студентов.

11. Понятие «здоровье», самооценка собственного здоровья.

12. Факторы, влияющие на работоспособность студентов.

13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

14. Формы и содержание самостоятельных занятий.

15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

17. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

18. Специальная физическая подготовка.

### **ВОПРОСЫ**

#### **теоретической подготовки к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика» для студентов III курса**

1. Характеристика работоспособности студентов.

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

3. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

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

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

6. Последовательность обучения физическим упражнениям.

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

8. Формы занятий физическими упражнениями.

9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

10. Общая и моторная плотность занятия.

11. Формы и содержание самостоятельных занятий.

12. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.

13. Дыхательная гимнастика.

14. Бодифлекс, как система нетрадиционного укрепления здоровья.

15. Система раздельного питания.

16. Диетическое питание в условиях труда и особенностях жизнедеятельности.

17. Йога – одна из систем физического совершенствования организма.

18. Плавание в системе физического воспитания. Виды плавания.

19. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
20. Спортивные игры в системе физического воспитания, виды спортивных игр.

## **2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **Оценочные средства по самостоятельной работе заочной формы обучения**

#### **1 курс**

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.

#### **2 курс**

Тема 1. Изучение прикладных видов аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 2. Составление комплекса по различным видам аэробики.

Тема 3. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности.

Тема 4. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Тема 5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Тема 6. Развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 7. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.

#### **3 курс**

Тема 1. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Тема 2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 3. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 4. Основные положения методики закаливания.

Тема 5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Тема 6. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Тема 7. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.

**Практические задания:**

## ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на силовую подготовленность. <b>Отжимание</b> (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). <b>Пресс.</b>	41	38	34	29	25
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8
4. <b>Бег</b> 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. <b>Подтягивание</b> 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). <b>Пресс.</b>	48	41	36	32	28
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6
<b>Бег</b> 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	60	50	40	30	меньше

(кол-во раз за 30 сек.)					30
3. Тест на прыгучесть. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	180	160	150	140	меньше 140
4. <b>Челночный бег 3×10 м. (с.)</b>	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. <b>Отжимание (кол-во раз)</b>	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. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	240	210	190	170	меньше 170
4. <b>Челночный бег 3×10 м. (с.)</b>	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.

## 2.2 Оценочные средства текущего контроля (типовые)

**Вопросы для устного опроса для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре и отнесенных к специальной медицинской группе**

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.
2. Дыхание при выполнении физических упражнений, восстановительное дыхание.
3. Правила выработки и сохранения правильной осанки.
4. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка – показатель физического здоровья.
5. Значение правильного дыхания для здоровья.
6. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
7. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
12. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

### Лечебная физкультура:

1. при гипертонической болезни,
2. при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии,
3. при врожденных и приобретенных пороках сердца,
4. при заболеваниях периферических сосудов:
  - а) клинко-физиологическое обоснование;

- б) методика на различных этапах лечения;
- в) показания и противопоказания.
- 5. при остром и хроническом бронхите и острой пневмонии,
- 6. при хронических неспецифических заболеваний легких (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма и т.д.),
- 7. при туберкулезе легких:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
- 8. При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
- 9. при заболевании желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих путей, коллита):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
- 10. При сахарном диабете, эндокринной системы,
- 11. при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (при нефритах, пиелонефритах):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
- 12. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
  - г) занятия на тренажерах;
  - д) массаж;
  - е) физические упражнения в воде;
  - ж) мануальная терапия.
- 13. Лечебная физкультура и массаж при артритах, артрозах:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
  - г) занятия на тренажерах;
  - д) массаж;
  - е) физические упражнения в воде.
- 14. Лечебная физкультура при остеохондрозе:
  - а) массаж;
  - б) физические упражнения в воде;
  - в) мануальная терапия.
- 15. Лечебная физкультура и массаж при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;

в) массаж.

**Практические задания:**  
**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. <b>Отжимание от пола в упоре лежа</b> (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). <b>Пресс.</b>	30	25	15	10	5
3. <b>Гибкость.</b> 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). <b>Пресс.</b>	38	32	26	20	14
3. <b>Гибкость.</b> 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 <b>Проба Ромберга (сек)</b>	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест</b> (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98- 102	больше 102
4. Функциональная дыхательная проба <b>Штанге (сек.)</b>	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 <b>Проба Ромберга (сек)</b>	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно- сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест</b> (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.

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная 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	Зачтено

		учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83–89	<b>В</b> – 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	<b>С</b> – 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	<b>Д</b> – 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	<b>Е</b> – 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	<b>FX</b> – 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 качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	<b>F</b> – 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	
--	--	---	--