

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.
Протокол № 5
председатель Ученого Совета Буланов С.И.
ученый секретарь Ученого Совета Супильников А.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность 33.05.01 Фармация

(уровень специалитета)

Направленность Фармация

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Срок обучения: 5 лет

Год поступления 2024

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура и спорт»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1-3 группы здоровья				
1	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
3	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
4	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных способностей	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение	В соответствии с п.4.2.2

			нормативов	
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
12	История возникновения гимнастики	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
13	Гимнастическая терминология	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
15	Современные разновидности гимнастики	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2

18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
19	Физическая подготовка в гимнастике	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
20	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
22	История возникновения легкой атлетики	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
24	Основы техники бега	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
25	Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2
27	Методики составления индивидуальных	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые	В соответствии

	оздоровительных программ		задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	с п.4.2.2
28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п.4.2.2

2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:

- выполнение контрольных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль.

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.2 Итоговый контроль

Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

1. Выберите один правильный ответ. Физическая подготовка представляет собой: (тема 1, (и УК-7.1)

1. целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
2. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
3. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

Ответ:1

2. Выберите один правильный ответ. Укажите основную форму физической подготовки в вузе: (тема 1, (и УК-7.1)

1. факультативные занятия;
2. физические упражнения в режиме учебного дня;
3. учебные занятия;
4. занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

Ответ:4

3. Выберите один правильный ответ. Физическое развитие – это: (тема 1, (и УК-7.1)

1. биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
2. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека;
3. высокие результаты в спортивной деятельности.

Ответ:1

4. Выберите один правильный ответ. Специальная физическая подготовка – это (тема 2, (и УК-7.1)

1. планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки;
2. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
3. педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

Ответ:2

5. Выберите один правильный ответ. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата: (тема 3, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. вис;
2. кувырок;
3. упор.

Ответ:1

6. Выберите один правильный ответ. Пионербол является: (тема 4, (и УК-7.1)

1. подвижной игрой;
2. спортивной игрой;
3. полуспортивной игрой.

Ответ:3

7. Выберите один правильный ответ. Под физическим качеством «ловкость» понимают: (тема 5, (и УК-7.1)

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие.

Ответ:2

8. Выберите один правильный ответ. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: (тема 8, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

Ответ:3

9. Выберите два правильных ответа. Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе: (тема 1, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
2. учебно-практические занятия;
3. лекционные занятия;
4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Ответ:1,4

10. Выберите три правильных ответа. На какие группы делятся игры? (тема 4, (и УК-7.1)

1. творческие;
2. подвижные;
3. спортивные;
4. уличные.

Ответ:2,3,4

11. Выберите два правильных ответа. Методы определения выносливости: (тема 6, (и УК-7.1, и УК-7.3)

1. прямые;
2. линейные;

3. поэтапные;
4. относительные;
5. косвенные.

Ответ:1,5

12. Выберите три правильных ответа. Какие выделяют виды гибкости: (тема 7, (и УК-7.1)

1. статистическая;
2. динамическая;
3. скоростная;
4. активная;
5. пассивная;
6. амплитудная;
7. статическая.

Ответ:2,4,5

13. Выберите три правильных ответа. К специальным прикладным качествам врача относят: (тема 8, (и УК-7.3)

1. устойчивость к гиподинамии;
2. ортостатическую устойчивость;
3. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов;
4. устойчивость к укачиванию.

Ответ:1,3,4

14. Выберите три правильных ответа. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (тема 10, (и УК-7.2, и УК-7.3)

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

Ответ:1,2,3

15. Выберите три правильных ответа. Наилучшие показатели работоспособности человека характеризуются следующими значениями индекса Руффье: (тема 10, (и УК-7.1, и УК-7.2)

1. 0.5;
2. 0.6;
3. 0.7;
4. 0.8.

Ответ:1,3,4

16. Выберите два правильных ответа. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются: (тема 17, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. инфаркт миокарда;
2. хронический гайморит;
3. инсульт;
4. гипертония;
5. лейкемия;
6. открытая форма туберкулеза.

Ответ:1,6

17. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Основной способ передвижения человека, естественная его локомоция – это _____ (тема 23, и УК-7.1)

Ответ: ходьба

18. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Перекат – это _____ отталкивание ближней к планке ногой. (тема 25, и УК-7.1)

Ответ: отталкивание

19. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Для развития взрывной силы применяют упражнения с _____, прыжковые (тема 26, и УК-7.1, и УК-7.2)

Ответ: отягощением

20. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Физическое упражнение – это основное _____ физического воспитания. (тема 2, и УК-7.1)

Ответ: средство

21. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гибкость – это способность выполнять движение с большой _____ (тема 7, и УК-7.1)

Ответ: амплитудой

22. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Самым доступным видом физической активности считается _____ (тема 9, и УК-7.1)

Ответ: ходьба

23. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы.

Метод строго регламентированного _____ является основным методом гимнастики. (тема 11, и УК-7.1, и УК-7.2)

Ответ: упражнения

24. Установите соответствие даты события (тема 12, и УК-7.1)

1. В каком году была основана Федерация спортивной гимнастики в России?

2. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

3. Когда впервые в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины?

1. 1896

2. 1928

3. 1986

Ответ: 1-3, 2-1, 3-2

25. Установите соответствие определения понятий (тема 15, и УК-7.1)

1. Ритмическая гимнастика

2. Шейпинг

3. Атлетическая гимнастика

4. Степ-аэробика

1. система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;

2. система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения;

3. система физических упражнений с использованием степ-платформы;

4. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

Ответ: 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

26. Установите соответствующие характеристики дыхательных гимнастик (тема 17, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Для дыхательной гимнастике по К. Бутейко характерно

2. Для «боди-флекса» характерно

3. Для дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой характерно

1. дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохисамопроизвольны.

2. трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;

3. вдыхать через нос, а выдыхать через рот;

Ответ: 1-2, 2-3, 3-1

27. Найдите соответствие в характеристики понятий (тема 25, и УК-7.1)

1. Гимнастический прыжок

2. Флоп

3. Перекат

1. во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходитчерез планку

2. отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно 45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди
3. прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести

Ответ: 1-1, 2-3, 3-2

28. Установите последовательность алгоритма составления индивидуальной оздоровительной программы: (тема 27, и УК-7.1, и УК-7.2)

- 1) определения уровня здоровья,
- 2) тренировки,
- 3) поиска необходимой информации,
- 4) занесение результатов тренировки в «паспорт здоровья»;

Ответ: 1, 3, 2, 4

29. В какой последовательности составляется индивидуальная оздоровительная программа с учетом отклонений в работе систем организма? (тема 27, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. устранение проблем с суставами
2. устранение проблем с эндокринной и мочеполовой системой
3. устранение проблем с желудочно-кишечным трактом и дыхательных систем,

Ответ: 3, 2, 1

30. Установите последовательность построения элементов подвижной игры: (тема 4, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. задачи игры
2. ожидаемые результаты игры
3. методика и организация проведения игры
4. содержание игры
5. направленность игры
6. цель игры

Ответ : 6, 1, 5, 3, 4, 2

31. Выберите один правильный ответ. Физическая подготовленность характеризуется: (тема 1, и УК-7.1)

1. высокими результатами в спортивной деятельности;
2. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
3. Эффективностью и экономичностью двигательных действий;
4. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

Ответ:4

32. Выберите один правильный ответ. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме: (тема 2, и УК-7.1)

1. 4-6 ч;
2. 5-7 ч;
3. 16 ч;
4. 10-12 ч.

Ответ:4

33. Выберите один правильный ответ. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип: (тема 2, и УК-7.1)

1. активного отдыха;
2. сознательности и активности;
3. наглядности;
4. динамичности.

Ответ:1

34. Выберите один правильный ответ. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для: (тема 3, и УК-7-1)

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

Ответ:1

35. Выберите один правильный ответ. Что такое интервал? (тема 3, и УК – 7.1)

1. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
2. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
3. расстояние правым и левым флангом в колонне.

Ответ:2

36. Выберите один правильный ответ. В чем состоит отличие подвижных игр от спортивных? (тема 4, и УК-7.1)

1. в подвижных играх нет строго регламентированных правил;
2. подвижные игры не способствуют развитию физических качеств;
3. в подвижных играх нет сложной техники и тактики игры.

Ответ:3

37. Выберите один правильный ответ. Двигательное умение – это: (тема 5, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием;
2. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях;
3. система навыков высшего порядка.

Ответ:1

38. Выберите один правильный ответ. Бег на длинные дистанции развивает: (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость.

Ответ:3

39. Выберите четыре правильных ответа. Разновидности специальной выносливости: (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. скоростная;
2. силовая;
3. ведущая;
4. статическая;
5. базовая;
6. скоростно-силовая.

Ответ:1,2,4,6

40. Выберите три правильных ответа. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости: (тема 7, и УК-7.2, и УК-7.3)

1. смежные;
2. маховые;
3. простые;
4. скоростные;
5. комплексные;
6. пружинистые.

Ответ:2,3,6

41. Выберите три правильных ответа. В чем заключаются задачи гимнастики как учебно-педагогической дисциплины? (тема 11, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств ;
2. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию ;

3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта. ;

4. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ответ:1,2,4

42. Выберите три правильных ответа. Графическая запись общеразвивающих упражнений подразделяется на: (тема 13, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. штриховую;
2. полу контурную;
3. контурную;
4. развернутую.

Ответ:1,2,3

43. Выберите три правильных ответа. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки? (тема 18, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. повышенное артериальное давление;
2. пониженное артериальное давление;
3. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
4. бронхиальная астма;
5. нарушение периферического кровообращения;
6. тяжелые психические расстройства.

Ответ:1,4,6

44. Выберите три правильных ответа. К объективным показателям самоконтроля относятся: (тема 28, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. артериальное давление;
2. скорость мыслительных процессов;
3. частота сердечных сокращений;
4. спирометрия;
5. лабильность нервных процессов.

Ответ:1,3,4

45. Выберите три правильных ответа. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (тема 28, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

Ответ:1,2,3

46. Выберите три правильных ответа. Перед общей физической подготовкой могут быть поставлены следующие задачи: (тема 2, и УК-7.1)

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую выносливость;
3. освоить технические двигательные действия других видов спорта;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц.

Ответ:1,2,4

47. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гиподинамия – это _____ двигательной активности людей (тема 2, и УК-7.1)

Ответ: недостаток

48. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Расстояние между участниками, стоящими в колонну по одному называется _____ (тема 3, и УК-7.1)

Ответ: дистанция

49. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Прикладная сторона _____ подготовки отражена в принципе связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. (тема 8, и УК-7.1)

Ответ: физической

50. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Физкультминутка — это комплекс упражнений для восстановления _____ человека; (тема 9, и УК-7.3)

Ответ: работоспособности

51. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов проводится _____ контроль. (тема 10, и УК-7.1, и УК-7.2)

Ответ: педагогический

52. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гимнастическая _____ — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений. (тема 13, и УК-7.1, и УК-7.2)

Ответ: терминология

53. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Ежедневные занятия гимнастикой усиливают кровообращение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой системы и обмен веществ, положительно воздействуют на психику человека. (тема 14, и УК-7.1, и УК-7.2)

Ответ: гигиенической

54. Установите соответствие понятий (тема 15, и УК-7.1)

1. Ритмическая гимнастика- это

2. Акваэробика- это

3. Слайд-аэробика- это

4. Велоаэробика- это

1. система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;

2. тренировка на велотренажёре под музыку;

3. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

4. система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;

Ответ : 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

55. Установите соответствие вида легкоатлетического упражнения по структуре движения (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Ходьба, бег

2. Метание диска и молота

3. Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом

1. Ациклические

2. Смешанные

3. Циклические

Ответ 1-3, 2-1, 3-2

56. Установите соответствие в названии легкоатлетической дистанции по степени протяженности (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Спринт

2. Средняя дистанция

3. Длинные дистанции

1. 100 метров

2. 800 метров

3. 3000 метров

4. 200 метров

5. 400 метров

6. 5000 метров
7. 1500 метров
8. 10000 метров

Ответ 1-1,2,4, 2- 2,3,7, 3- 6,8

57. Установите соответствие между объективными и субъективными показателями самоконтроля (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. Объективные показатели самоконтроля

2. Субъективные показатели самоконтроля

1. самочувствие;
2. аппетит;
3. настроение;
4. желание тренироваться
5. артериальное давление;
6. динамометрия
7. частота сердечных сокращений;
8. спирометрия;
9. сон
10. физическая и умственная работоспособность
11. частота дыхания
12. жизненная емкость легких

Ответ 1- 5,6,7,8,11, 12 2-1, 2, 3,4,9,10

58. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений аутогенной тренировки (тема 18, и УК-7.3)

1. Упражнения на ощущение тяжести
2. Упражнения для сердца
3. Упражнения для дыхания
4. Упражнения для ощущения тепла
5. Упражнения для головы
6. Упражнения для солнечного сплетения
7. Упражнения для шеи и затылка

Ответ 1, 4, 2, 3, 6, 5, 7

59. Укажите правильную последовательность стадий формирования двигательного навыка (тема 5, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. генерализация
2. автоматизация
3. представление
4. концентрация
5. стабилизация

Ответ: 3, 1, 4, 5, 2

60. Укажите правильную последовательность сензитивных периодов развития физических качеств (тема 2, и УК-7.1, и УК-7.2)

1. ловкость
2. сила
3. выносливость
4. скоростно-силовые качества
5. гибкость
6. быстрота

Ответ 5, 1, 6, 4, 2, 3

Эталон ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ответ	1	4	1	2	1	3	2	3	1,4	2,3,4
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	1,5	2,4, 5,7	1,3,4	1,2,3	1,3,4	1,3,6	ходь ба	отг алк ива ние	отяг още нием	средство
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ	ампли тудой	ход ьба	упражне ния	1-3, 2-1, 3-2	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-2, 2-3, 3-1	1-1, 2-3, 3-2	1,3, 2,4	3,2,1	6.1,5,3,4,2
Вопрос	31	32	3	34	35	36	37	38	39	40
Ответ	4	4	1	1	2	3	1	3	1,2,4 ,6	2,3,6
Вопрос	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Ответ	1,2,4	1,2, 3	1,4,5	1,3,4	1,2,3	1,2,4	нед оста ток	дис тан ция	физи ческ ой	работоспо собности
Вопрос	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Ответ	педаг огиче ский	тер мин оло гия	гигиени ческой	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2	1)1,2,4; 2)2,3,7; 3)6,8	1)5, 6,7, 8,11, 12, 2)1, 2,3, 4,9, 10	1,4, 2,3, 6,5, 7	3, 1, 4, 5, 2	5,1,6,4,2,3

Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

Задача №1. (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)

Для развития общей выносливости на применяются циклические упражнения. Какова должна быть их продолжительность и в каком режиме должны они выполняться?

Ответ 15–20 мин. выполняемые в аэробном режиме

Задача №2 (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)

Если интенсивность работы при развитии выносливости выше критической (75-85% от максимума, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то какова рекомендация снижения ЧСС для возобновления повторной работы?

Ответ 120–130 уд/мин;

Задача №3 (тема 10, и УК-7.1, и УК-7.2)

Какой вид осмотра необходимо применить чтобы оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

Ответ внешний осмотр (соматоскопия)

Задача №4. (тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)

Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?

Ответ: встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.

Задача №5. (тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам. Какие нужно выбрать упражнения.

Ответ общеразвивающие упражнения вдвоем.

Задача №6. (тема 6 тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)

Какую группу методов необходимо использовать в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений?

Ответ метод вариативно-прерывного упражнения (интервальный);

3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

4.1 Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенций	Содержание компетенции/ индикатора	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
				«не зачтено»	«зачтено»
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы,	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области

		организма	человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие
			Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни
			Владеть: навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	Знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического

		обеспечения работоспособности	самосовершенствования физических качеств и свойств личности	воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
			Уметь: самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
			Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения различными современными понятиями в области физической культуры
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
			Уметь: обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре,	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре,

		<p>отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>	<p>готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>	<p>готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>
		<p>Владеть: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического</p>

			самовоспитания	самовоспитания	самосовершенствования и самовоспитания
--	--	--	----------------	----------------	--

4.2 Шкала и процедура оценивания

4.2.1. Процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.

4.2.2 Шкалы оценивания компетенций (результатов освоения)

Для спортивных нормативов на занятии:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

Для стандартизированного тестового контроля (тестовые задания с эталоном ответа):

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

Примечание:

Оценивание результатов освоения дисциплины в рамках тестовых заданий с множеством выборов правильных ответов или тестовых заданий на установление соответствия осуществляется по следующей методике:

Для тестов с множественностью правильных ответов.

Каждому ответу определяются правильные и неправильные варианты ответов.

Каждому правильному варианту ответа назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

Пример:

Текст вопроса: «Какие из следующих симптомов характерны для острого аппендицита? (Выберите все подходящие варианты)»

Варианты ответов и их веса:

A) Боль в правой нижней части живота (+25%)

B) Тошнота и/или рвота (+25%)

C) Повышение температуры тела (+25%)

D) Потеря аппетита (+25%)

E) Головная боль

F) Боль в левой нижней части живота

Например, выбор двух правильных симптомов дает 0.5 балла, трех - 0.75 балла, и так далее.

Для тестов на установление соответствия:

Каждому правильному ответу назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

Пример:

Вопрос: "Сопоставьте медицинские термины с их определениями."

Общий балл за вопрос: 1 балл

Элементы для сопоставления:

Анемия
 Гипертония
 Диабет
 Остеопороз

Варианты ответов:

- А) Повышенное кровяное давление
- В) Снижение плотности костной ткани
- С) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови
- Д) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

- 1 - С
- 2 - А
- 3 - D
- 4 - В

Оценивание:

Каждое правильное сопоставление стоит 0.25 балла (1 балл / 4 элемента).

При полном правильном соответствии оценка равна 1 баллу (0,25 x 4).

При частичном оценка равна произведению веса ответа на количество правильных ответов.

Например, при правильном сопоставлении 3 ответов оценка равна 0,75 (0,25x3) и т.д.

4.3 Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он 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 несформированности компетенций, 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.

Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю Д	15.5 18.0	15.0 17.5	14.5 16.5
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю Д	205 140	210 145	215 165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю Д	380 280	400 300	420 340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю Д	90 110	110 120	120 130
6. Метание гранаты 500 г/м				

700 г/м	Д	15	17	18
7. Подтягивание	Ю	28	30	32
8. Поднимание туловища	Ю	6	8	10
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	15	20	25
	Ю	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.00	11.30	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	17	18	23
7. Подтягивание	Ю	30	32	36
8. Поднимание туловища	Ю	8	10	12
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	25	35
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ				
Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
	Д	11.40	11.00	10.30
2000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
1000 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м	Д	18	22	25
700 г/м	Ю	32	38	42
7. Подтягивание	Ю	9	10	13
8. Поднимание туловища (пресс)	Д	35	40	45
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	7	9	11
	Д	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Ю	13.0	13.5	14.0
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Д	10.0	10.5	12.0
	Ю	30	40	50
Челночный бег (3 по 10 м)	Д	9	13	16
	Ю	8.0	7.3	7.0
Наклон из положения сидя (см)	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16
	Д	8	13	22
	Ю			

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		IV курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30
	Д	13.10	12.50	11.30
2000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
1000 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180

4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	15	18	20
7. Подтягивание	Ю	30	35	38
8. Поднимание туловища	Ю	7	8	11
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	35	45
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	185
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	445	460
	Д	320	340	360
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	35	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	11	14
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	30	40	50
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0

Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22