

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Специальность 33.05.01 Фармация  
(уровень специалитета)  
Направленность Фармация  
Форма обучения: очная  
Квалификация (степень) выпускника: Провизор  
Срок обучения: 5лет**

**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) «Физическая культура»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
2	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
3	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
4	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
5	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
6	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	УК-7	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	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**

**1. Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется (.....).

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

**2. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

К профессионально-прикладным упражнениям относятся (.....).

Ответ: общеприкладные упражнения

**3. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет (.....) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения

Ответ: периоды

**4. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип (.....).

Ответ: активного отдыха

**5. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основной \_\_\_\_\_ утомления студентов – это полное отсутствие интереса, апатия**

Ответ: фактор

**6. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основными элементами (.....) выступают закаливающие процедуры; соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна; отказ от вредных привычек**

Ответ: здорового образа жизни

**7. Вставьте пропущенное словосочетание с заглавной буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

\_\_\_\_\_ это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

Ответ: Производственная гимнастика

**8. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Метод определения силы мышц кисти называется (.....).

Ответ: кистевая динамометрия

**9. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются (.....).

Ответ: самоконтролем

**10. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной (.....).

Ответ: профессиональной деятельности

**11. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это (.....) на короткие дистанции

Ответ: бег

**12. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (.....) и характер труда специалистов

Ответ: условия

**13. Вставьте два пропущенных слова с заглавной буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

–это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровья

Ответ: Оздоровительная тренировка

**14. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Недостаточностью двигательной активности это (.....).

Ответ: гиподинамия

**15. Выберите один правильный ответ.**

**Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

Ответ – 3

**16. Выберите один правильный ответ.**

**Подбор средств ППФП осуществляется по принципу (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

Ответ – 3

**17. Выберите один правильный ответ.**

**В какой стране зародились Олимпийские игры (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария;
4. Россия.

Ответ – 1

**18. Выберите один правильный ответ.**

**Работоспособность - это способность человека выполнять (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Ответ – 4

**19. Выберите один правильный ответ.**

**Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

Ответ – 3

**20. Выберите один правильный ответ.**

**Временное снижение работоспособности принято называть (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. усталостью;
2. напряжением;
3. утомлением;
4. передозировкой.

Ответ – 3

**21. Выберите один правильный ответ.**

**Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль;
4. оперативный контроль.

Ответ – 1

**22. Выберите один правильный ответ.**

**Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

Ответ – 3

**23. Выберите один правильный ответ.**

**Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

Ответ – 1

**24. Выберите один правильный ответ.**

**Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Ответ – 1

**25. Выберите один правильный ответ.**

**Физическое утомление-это (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;
2. всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности;
3. состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий;
4. расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Ответ – 1

**26. Выберите один правильный ответ.**

**Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1)?**

1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
2. самостоятельные занятия;
3. физические упражнения в режиме дня;
4. массаж.

Ответ – 1

**27. Выберите один правильный ответ.**

**Труд врача характеризуется (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. уровнем общего развития;
2. мобилизацией памяти;
3. концентрацией внимания;
4. преодоление стрессовых ситуаций.

Ответ – 2

**28. Выберите один правильный ответ.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
- 3.обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить объем физической нагрузки.

Ответ – 3

**29. Выберите один правильный ответ.**

**Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений;
2. аэробный бег и другие упражнения циклического характера;
3. виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела;
4. ациклические упражнения.

Ответ – 2

**30. Выберите один правильный ответ.**

**Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
2. наличие общей физической подготовки.
3. наличие специальной физической подготовки;
4. двигательные умения.

Ответ – 1

**31. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность воспитания к трудовой или иной деятельности (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. физическое совершенство;
2. физическая подготовка;
3. физическая культура;
4. специальная физическая подготовка;
5. общая физическая подготовка.

Ответ – 2, 4, 5

**32. Выберите три правильных ответа.**

**Низкая двигательная активность является фактором риска развития (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ИБС.
2. ожирения;
3. рака легких;
4. инфекционных заболеваний;
5. гиперхолестеринемии;
6. гинекологических заболеваний;
7. сахарного диабета II типа.

Ответ – 2, 5, 7

**33. Выберите три правильных ответа.**

**Методы количественной оценки двигательной активности определяются (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
2. по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
3. по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
4. по данным хронометража выполненной за сутки работы;
5. путем подсчета энергетического баланса.

Ответ – 2, 4, 5

**34. Выберите два правильных ответа.**

**Эффективное средство восстановления работоспособности –это (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. массаж, контрастный душ;

2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

Ответ – 1, 4

**35. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите основные определения понятия «Здоровье» (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. «Здоровье» – это отсутствие болезней;
2. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
3. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
4. «Здоровье» – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Ответ – 1, 2, 3

**36. Выберите три правильных ответа.**

**Составляющими здорового образа жизни являются (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. личная гигиена;
2. доброжелательные отношения в семье;
3. нравственное поведение;
4. отсутствие вредных привычек;
5. занятия физическими упражнениями.

Ответ – 1, 4, 5

**37. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите средства закаливания по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. прикладывание льда;
2. хождение по мокрой траве;
3. контрастные погружения;
4. хождение по углям;
5. хождение по выпавшему снегу;
6. хождение по воде.

Ответ – 1, 3, 6

**38. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**39. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**40. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**41. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**42. Выберите четыре правильных ответа.**

**К основным средствам ППФП относятся (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. знания, умения и навыки в профессиональной сфере.
2. прикладные виды спорта.
3. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
4. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
5. упражнения психофизического сопряжения.
6. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

Ответ – 2, 3, 4, 6

**43. Выберите три правильных ответа.**

**Какие формы физической культуры студенты используют во внеучебное время (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта.
2. секционные занятия по прикладным видам спорта.
3. физкультурпаузы в перерывах учебных занятий.
4. занятия в туристических клубах.
5. самостоятельные занятия ППФП
6. ППФП в период производственных практик.

Ответ – 2, 4, 5

**44. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите факторы, определяющие содержание ППФП (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. сфера деятельности;
2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
3. содержание и условия труда;
4. экологические условия проживания;
5. психофизиологические особенности труда.

Ответ – 3, 4, 5

**45. Выберите три правильных ответа.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить диапазон двигательных возможностей организма человека.

Ответ – 1, 3, 4

**46. Выберите три правильных ответа.**

**Условия и характер труда обусловлены (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. Продолжительностью рабочего дня;
2. Механизацией и автоматизацией труда;
3. Наличием профессиональных вредных условий труда;
4. Комфортностью производственной сферы.

Ответ – 1, 2, 3

**47. Соотнесите виды физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) кросс                       | 1) быстрота                   |
| 2) поднимание тяжестей         | 2) подвижность суставов       |
| 3) подвижные и спортивные игры | 3) сила                       |
| 4) махи                        | 4) скоростно-силовые качества |
| 5) упражнения по сигналу       | 5) выносливость               |
| 6) спринт                      | 6) координация                |

Ответ – 1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4

**48. Соотнесите Олимпийских чемпионов СССР и России по видам спорта (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1) плавание              | 1) Александр Карелин |
| 2) спортивная гимнастика | 2) Камила Валиева    |
| 3) борьба греко-римская  | 3) Александр Попов   |
| 4) фигурное катание      | 4) Алексей Немов     |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**49. Соотнесите зоны интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1) нулевая зона              | 1) ЧСС 150-180 уд/мин   |
| 2) первая тренировочная зона | 2) ЧСС более 180 уд/мин |
| 3) вторая тренировочная зона | 3) ЧСС 130-150 уд/мин   |
| 4) третья тренировочная зона | 4) ЧСС до 130 уд/мин    |

Ответ – 1-4, 2-3, 3-1, 4-2

**50. Соотнесите формы мышечной напряженности в зависимости от силы их напряжения (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1) тоническая      | 1) мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений                          |
| 2) скоростная      | 2) мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений |
| 3) координационная | 3) повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя                                       |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-2

**51. В каких видах спорта используется перечисленный инвентарь (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1) конь-махи | 1) хоккей на льду            |
| 2) клюшка    | 2) художественная гимнастика |

- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 3) обруч  | 3) борьба дзюдо          |
| 4) кимоно | 4) спортивная гимнастика |

Ответ – 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

**52. Соотнесите понятия (термины) перечисленных физических качеств с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) сила         | 1) качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой  |
| 2) быстрота     | 2) качество, позволяющее овладевать сложными движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий |
| 3) выносливость | 3) качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия            |
| 4) гибкость     | 4) качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время   |
| 5) ловкость     | 5) качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц   |
| 6) координация  | 6) качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время  |

Ответ – 1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3

**53. Соотнесите понятия (термины) физической культуры и спорта с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) физическое развитие         | 1) целенаправленный процесс развитие физических качеств  |
| 2) физическая культура         | 2) уровень развития физических качеств   |
| 3) физическая подготовка       | 3) изменение внешних форм и функций организма человека в течение его жизни   |
| 4) физическая подготовленность | 4) совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**54. Соотнесите имена советских ученых в области теории и методики физического воспитания и выдвигаемые ими концепции (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Л.П. Матвеев | 1) основоположник системы гармонической, всестороннее развитой деятельности человеческого организма |
| 2) П.Ф. Лесгафт | 2) основоположник системы рациональной гимнастики   |
| 3) Н.А. Семашко | 3) основатель советской школы по теории физического воспитания, физической культуры и спорта        |
| 4) Г.Г. Бенезе  | 4) один из организаторов системы здравоохранения в СССР   |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-4, 4-2

**55. Расположите в хронологической последовательности президентов Олимпийского комитета России по годам их пребывания (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. Виталий Георгиевич Смирнов – 1992-2001.
2. Леонид Васильевич Тягачёв – 2001-2010.
3. Александр Дмитриевич Жуков – 2010-2018.
4. Станислав Алексеевич Поздняков – 2018-2024.

Ответ – 3, 1, 2, 4

**56. Какие баскетбольные клубы России становились чемпионами страны (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ЦСКА;
2. Урал-Грейт;
3. Зенит;

4. УНИКС.  
 Ответ – 4, 1, 2, 3

**57. Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
  2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
  3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
  4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
  5. И.П. Павлов; И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.
- Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

**58. Определите правильную последовательность этапов обучения двигательным действиям (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. формирование двигательного умения;
  2. первоначальное разучивание движениям;
  3. углубленное детализированное разучивание двигательного действия;
  4. ознакомление с двигательным действием;
  5. формирование двигательного навыка.
- Ответ – 4, 2, 1, 3, 5

**59. Установите правильную последовательность элементов системы подготовки спортсмена (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. участие в соревнованиях;
  2. внутритренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного и соревновательного процессов;
  3. отбор и спортивная ориентация;
  4. учебно-тренировочные занятия.
- Ответ – 3, 4, 1, 2

**60. Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. длительный равномерный бег.
  2. спринт.
  3. легкий равномерный бег.
  4. кроссовый бег.
- Ответ 3, 1, 4, 2

**Эталон ответов:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	профессионально-прикладная физическая подготовка	общеприкладные упражнения	периоды	активного отдыха	фактор	здорового образа жизни	Производственная гимнастика	кистевая динамометрия	самоконтроль	профессиональной деятельности
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	бег	условия	Оздоровительные	гиподинамия	3	3	1	4	3	3

			тель ная трен иров ка							
<b>Вопрос</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1
<b>Вопрос</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>	2, 4, 5	2, 5, 7	2, 4, 5	1, 4	1, 2, 3	1, 4, 5	1, 3, 6	2, 4, 5	1, 4, 6	2, 4, 5
<b>Вопрос</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Ответ</b>	1, 4, 6	2, 3, 4, 6	2, 4, 5	3, 4, 5	1, 3, 4	1, 2, 3	1-5, 2- 3, 3-6, 4-2, 5- 1, 6-4	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-4, 2-3, 3-1, 4-2	1-3, 2- 1, 3-2
<b>Вопрос</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>Ответ</b>	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-4, 4-2	3, 1, 2, 4	4, 1, 2, 3	5, 4, 3, 2, 1	4, 2, 1, 3, 5	3, 4, 1, 2	3, 1, 4, 2

**Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**Задача 1**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (физическое воспитание). 2. Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (.....). Какой термин имеется ввиду?

Ответ: физическая культура

**Задача 2**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей человека (физическая подготовка). 2. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов (.....).

Ответ: техническая подготовка

**Задача 3**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.

5. И.П. Павлов: И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

#### **Задача 4**

**Установите соответствие, характеризующее задачи физического воспитания и методы их реализации (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

(1. метод строго регламентированного упражнения или соревновательный метод):

1. обучение двигательным действиям.
2. развитие физических качеств.
3. совершенствование двигательных действий.

Ответ: 1-1, 2. 2-3

#### **Задача 5**

**Установите соответствие, характеризующее физические качества и методы их развития (1-метод максимальных усилий или 2-метод повторных усилий) (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. силовые качества;
2. выносливость;
3. скоростные качества;
4. гибкость.

Ответ: 1-1, 3. 2-2, 4

#### **Задача 6**

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности развивал вопросы теории и методики физического воспитания и спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. В.Н. Платонов в начале XXI в.
2. П.Ф. Лесгафт в начале XX в.
3. Г.А. Дюперон в 1926 г. XX в.
4. Л.П. Матвеев в 60-х годах XX в.

Ответ – 4,3,2,1

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

**3.1. Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (Приложение1)**

**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 с указанием индикаторов, 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	<b>Знать:</b> 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
			<b>Уметь:</b> 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
			<b>Владеть:</b> 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	<b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение	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	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни;

		образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие
			<b>Уметь:</b> 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
			<b>Владеть:</b> 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	<b>Знать:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и

		время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
			<b>Уметь:</b> 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
			<b>Владеть:</b> 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	<b>Знать:</b> 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	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	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

		деятельности	труда	труда	повышение производительности труда
			<p><b>Уметь:</b>  обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, 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>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, 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>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, 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><b>Владеть:</b>  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</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</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</p>

			<p>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 самовоспитания</p>	<p>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 самовоспитания</p>	<p>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 самовоспитания</p>
--	--	--	--	--	--

## 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. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

#### Для оценки 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 оценки стандартизированного тестового контроля:

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:

A) Повышенное кровяное давление

B) Снижение плотности костной ткани

C) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови

D) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

1 - C

2 - A

3 - D

4 - B

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.

#### **4.2.3 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**

		Оценка
--	--	--------

Вид упражнений		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	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	205	210	215
	Д	140	145	165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты				
500 г/м	Д	15	17	18
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
500 м (мин, сек)	Ю	215	235	245
3. Прыжки в длину с места (см)	Д	150	170	180
	Ю	420	445	480
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	330	350	380
	Ю	115	125	135
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	18	22	25
	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)	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	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16

	Д	8	13	22
--	---	---	----	----

**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	Д	15	18	20
700 г/м	Ю	30	35	38
7. Подтягивание	Ю	7	8	11
8. Поднимание туловища	Д	20	35	45
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	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
	Д	12.50	11.40	11.00
2000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
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	Д	18	22	25
700 г/м	Ю	35	38	42
7. Подтягивание	Ю	9	11	14
8. Поднимание туловища (пресс)	Д	30	40	50
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	7	9	11
	Д	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
	Ю	13.0	13.5	14.0
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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