

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 10.09.2024 12:21:09  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«29» августа 2024 г.

Институт среднего медицинского образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность \_\_\_\_\_ **31.02.02 Акушерское дело** \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_ **очная** \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 21 июля 2022 г. № 587.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»  
«06» мая 2023 года, протокол № 5

Председатель МО \_\_\_\_\_ Домбровская О.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета  
медицинского колледжа  
«18» мая 2023 года, протокол № 5

Директор Медицинского колледжа \_\_\_\_\_ Бубович Е.В., к.м.н., доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело, следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции, а также позволяют достигнуть личностных результатов:

### 1. Уметь:

- У1. организовывать работу коллектива и команды;
- У2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- У3. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У4. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У5. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

### 2. Знать:

- З1. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- З2. основы проектной деятельности;
- З3. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З4. основы здорового образа жизни;
- З5. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- З6. средства профилактики перенапряжения.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России.	ЛР 3

Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 16
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	ЛР 26
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 27

**Форма аттестации по дисциплине:** дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 31. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– 32. основы проектной деятельности;</li> <li>– 33. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– 34. основы здорового образа жизни;</li> <li>– 35. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– 36. средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– У1. организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– У2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– У3. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– У4. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– У5. пользоваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	--	--

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата;</li> </ul> Диагностическое тестирование.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата;</li> </ul> Диагностическое тестирование.

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Диагностический контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР
<b>1 курс</b>						
<b>1 семестр</b>						
<i>Раздел 1. Легкая атлетика.</i>						
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег		ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Тема 1.2.</b> Прыжки в длину с места и с разбега	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Написание рефератов.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				



<b>Тема 1.4. Скандинавская ходьба</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>2 семестр</b>						
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов. Лёгкая атлетика.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 3. Волейбол</b>						
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>						
<b>Тема 4.1. Общая физическая подготовка.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>						
<b>Тема 5.1.</b>	Выполнение	ОК 04, ОК 08,				

<b>Гимнастика</b>	упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>2курс</b>						
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>						
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 7. Баскетбол.</b>						
<b>Тема 7.1. Баскетбол</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 8. Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 8.6. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				

	действий; Спортивное тестирование					
<b>4 семестр</b>						
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>						
<b>Тема 9.1 Лыжи.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 12 Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 12.1. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение	ОК 04, ОК 08,				

	упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>5 семестр</b>						
<b>Раздел 12 Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 12.1. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
			Диагностическое тестирование	ОК08,ОК4	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9, ЛР10,ЛР11,ЛР12,ЛР13 ЛР15,ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.

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

**4.1 Типовые задания для текущего контроля**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для аудиторной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практических навыков.	Спортивное тестирование.	В наличии у каждого обучающегося.

**Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

## ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

## ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14,00
		3	12,50	13,0	13,30

		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

#### 4.2. Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания.	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

#### Задания для оценки освоения дисциплины

##### Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

##### Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс



#### **Задание №4**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №5**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №6**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №7**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №8**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №9**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №10**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №11**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №12**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №13**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития скорости реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №14**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Здание №15**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

### **Задание №16**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №17**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №18**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №19**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №20**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №21**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №22**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №23**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №24**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №26**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №27**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №28**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №29**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Критерии оценки**

**Оценка «5»** (отлично) выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

**Оценка «4»** (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Оценка «2»** (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

#### **4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

##### **4 семестр**

##### **Оздоровительная ходьба скандинавские палки**

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности вопроса</b>	<b>Кол-во баллов за правильный ответ</b>
ОК08, ОК04.	1.Где зародилась скандинавская	а) Германии б) Финляндии	низкий	2

	ходьба	в) Франции г) Польше		
ОК08, ОК04.	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) <b>ремнями</b> б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК08, ОК04.	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) <b>лыжные гонки</b> в) гребля	низкий	2
ОК08, ОК04.	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) <b>ставить на пятку и перекатываться на носок.</b>	низкий	2
ОК08, ОК04.	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) <b>прямо</b> г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК08, ОК04.	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) <b>нет</b> в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК08, ОК04.	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) <b>при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b> в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК08, ОК04.	8. В каких странах скандинавская ходьба была	а) Польше б) России в) Германии г) Франции	средний	5

	использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	<b>д) Финляндии</b>		
OK08, OK04.	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 г) <b>90</b>	средний	5
OK08, OK04.	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да б) <b>нет</b> в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
OK08, OK04.	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) <b>да</b> б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
OK08, OK04.	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) <b>в зимнее время</b>	средний	5
OK08, OK04.	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель б) <b>сумку через плечо</b> в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
OK08, OK04.	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) <b>в кедах</b> д) в шиповках	средний	5
OK08, OK04.	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) <b>под наклоном вперед</b> б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5

ОК08, ОК04.	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК08, ОК04.	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.	высокий	8
ОК08, ОК04.	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
ОК08, ОК04.	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) <b>30-40 мин</b> в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК08, ОК04.	20. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) <b>30-40 мин</b> в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8

**Критерии оценивания диагностического тестирования.**

Успешное прохождение диагностического тестирования - выполнение 70 % заданий и более.