Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.11.2025 10:21:20
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____
Каерова Е.В.
«11» апреля 2025 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
## Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту основной образовательной программы высшего образования

| | |
|---|---|
| **Специальность** | **31.05.01 Лечебное дело** |
| **Уровень подготовки** | специалитет |
| **Направленность подготовки** | 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях муниципальной системы здравоохранения и лечебно-профилактических учреждениях, оказывающих первичную медико-санитарную помощь населению) |
| **Форма обучения** | **очная** |
| **Срок освоения ООП** | **6 лет** |
| **Кафедра** | Физической культуры и спорта |

**Владивосток – 2025**

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1**. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

**1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в** основной образовательной программе высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело направленности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях муниципальной системы здравоохранения и лечебно-профилактических учреждениях, оказывающих первичную медико-санитарную помощь населению), **универсальных (УК) компетенций) компетенций**

**https://tgmu.ru/sveden/files/zid/OOP_31.05.01_Lechebnoe_delo_2025.pdf**

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств**

| № п/п | **Виды аттестации** | Оценочные средства<br>Форма |
|---|---|---|
| 1 | Текущая аттестация | Тесты (Приложение 1) |
| | | Контрольные вопросы (Приложение 2) |
| | | Тесты по спортивно-технической подготовке для отделений игровых видов спорта (Приложение 3) |
| 2 | Промежуточная аттестация | Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4) |

**3. Содержание оценочных средств** для текущей и промежуточной аттестации осуществляется преподавателем дисциплины

Приложение 1

Тестовый контроль

| БАСКЕТБОЛ | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| **Т** | | **01 БАСКЕТБОЛ БЫЛ ИЗОБРЕТЁН В**<br>а) *1891 году<br>б) 1900 году<br>в) 1918 году<br><br>**02 БАСКЕТБОЛ ИЗОБРЁЛ**<br>а) Чемберлен<br>б) *Нейсмит<br>в) Коннолли<br><br>**03 МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА СОЗДАНА**<br>а) 21 июня 1940 года<br>б) 5 декабря 1955 года<br>в) *18 июня 1932 года<br><br>**04 ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БАСКЕТБОЛУ ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН**<br>а) *III О..И. в Сент-Луисе<br>б) I О.И. в Афинах<br>в) VIII О.И. в Париже<br><br>**05 ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БАСКЕТБОЛУ В**<br>а) 1924 год<br>б) 1896 год<br>в) *1904 год<br><br>**06 БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР БЫЛ ВКЛЮЧЁН**<br>а) 1908 год, IV О.И., Лондон |

б) *1936 год, XI- О.И. в Берлине
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

**07 НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ВПЕРВЫЕ БЫЛ ВКЛЮЧЁН ЖЕНСКИЙ БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММУ СОРЕВНОВАНИЙ В**
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) *XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

**08 НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОВЕТСКИЕ БАСКЕТБОЛИСТЫ СТАЛИ ЧЕМПИОНАМИ В**
а) *XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**09 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРИЕМ**
а) остановки
б) пасы
в) *ловлю

**10 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВКЛЮЧЁН ПРИЕМ**
а) пасы
б) *передачи
в) повороты

**11 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЕМОВ**
а) *ведение мяча
б) повороты
в) перебежки

**12 ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЕМОВ**
а) остановки
б) *броски в корзину
в) развороты

**13 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ**
а) *ходьба, бег
б) ловлю
в) бросок мяча

**14 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ**
а) бросок мяча
б) броски в корзину
в) *прыжки

**15 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ**
а) *остановки
б) ловлю
в) передачи мяча

**16 ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ**

а) передачи мяча
б) *повороты
в) броски в корзину

**17 НА ПЛОЩАДКЕ В СОСТАВЕ ОДНОЙ КОМАНДЫ ИГРАЮТ_____ ЧЕЛОВЕК**
а) 6
б) 10
в) *5

**18 ИЗ США БАСКЕТБОЛ ПРОНИК ВНАЧАЛЕ В**
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
б) *Китай, Японию, Филиппины
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

**19 РАЗМЕРЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ**
а) 12м. х 24м.
б) 9м. х 18м.
в) *14м. х 26м.

**20 БАСКЕТБОЛЬНАЯ КОРЗИНА НАХОДИТСЯ НА ВЫСОТЕ**
а) 300 см.
б) *305 см.
в) 260 см.

**21 ВРЕМЯ ВЛАДЕНИЯ КОМАНДА МЯЧОМ, ДО ТОГО, КАК ПРОИЗВЕСТИ БРОСОК ПО КОЛЬЦУ СОСТАВЛЯЕТ**
а) *24 сек.
б) 30 сек.
в) 20 сек.

**22 ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА МОЖНО ДЕЛАТЬ_____ ШАГОВ**
а) 3
б) *2
в) 4

**23 КОМАНДА МОЖЕТ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ_____ ВРЕМЕНИ**
а) 10 сек.
б) 18 сек.
в) *8 сек.

**24 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛСОСТАВЛЯЕТ**
а) 4 тайма по 15 минут
б) *4 тайма по 10 минут
в) 2 тайма по 20 минут

**25 ЗА ЗАБИТЫЙ МЯЧ СО ШТРАФНОЙ ЛИНИИ ДАЁТСЯ_____ ОЧКОВ**
а) 3 очка
б) 2 очка
в) *1 очко

**26 НОМЕРА У ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НАЧИНАЮТСЯ**

| | | |
|---|---|---|
| | | **С___НОМЕРОВ**<br>а) 5<br>б) *4<br>в) 3<br><br>**27 НА ВЫБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ДАЁТСЯ ИГРОКУ**<br>**а) *5 сек.**<br>б) 3 сек.<br>в) 7 сек.<br><br>**28 ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ В ДВИЖЕНИИ НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ПОСЛЕ ОВЛАДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ТЕХНИКОЙ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧ МЯЧА НА МЕСТЕ И ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ С**<br>а) броском в корзину<br>б) передачей мяча<br>в) *ловлей мяча<br><br>**29 ГРУППОВОЙ ОТБОР МЯЧА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ**<br>а) *при активнейшей защите и прессинге<br>б) на половине площадки соперника<br>в) при явном проигрыше команды<br><br>**30 ВЫБОР СПОСОБА И ТРАЕКТОРИИ ПЕРЕДАЧ ЗАВИСИТ ОТ**<br>а) состояния покрытия спортивной площадки<br>б) *характера противодействия соперника<br>в) игровой сыгранности партнеров |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | A/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия |

| | | |
|---|---|---|
| | | Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| Т | | **01. СОЗДАТЕЛЕМ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ ЯВЛЯЕТСЯ**<br>а) *Морган<br>б) Акост<br>в) Эйнгорн<br><br>**02. СЛОВО «ВОЛЕЙБОЛ» ОЗНАЧАЕТ**<br>а) скользящий мяч<br>б) *удар с лету<br>в) прыгающий мяч<br><br>**03. РАЗМЕРЫ ИГРОВОГО ПОЛЯ В ВОЛЕЙБОЛ**<br>а) 15х30<br>б) 12х24<br>в) *9х18<br><br>**04. ВЫСОТА СЕТКИ У МУЖЧИН**<br>а) *2.43<br>б) 2.50<br>в) 2.20<br><br>**05. ВЫСОТА СЕТКИ У ЖЕНЩИН**<br>а) 2.34<br>б) 2.14<br>в) *2.24<br><br>**06. СКОЛЬКО ИГРОКОВ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ОДНОЙ КОМАНДЕ**<br>а) 5<br>б) *6<br>в) 8<br><br>**07. КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ОЧКО ВО ВРЕМЯ ИГРЫ**<br>а) мяч попал в сетку<br>б) мяч вылетел в аут<br>в) *при успешном приземление мяча на площадку соперника<br><br>**08. КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ОЧКО ВО ВРЕМЯ ИГРЫ**<br>а) *команда соперника совершает ошибку<br>б) мяч попал в сетку<br>в) мяч вылетел в аут<br><br>**09. ПАРТИЯ СЧИТАЕТСЯ ВЫИГРАННОЙ, ЕСЛИ**<br>а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка<br>б) команда первая набирает 30 очков<br>в) *команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка |

**10. НА ПЛОЩАДКЕ МОЖНО КОСНУТЬСЯ МЯЧА**
а) 2 раза
б) *3 раза
в) 1 раза

**11. В ВОЛЕЙБОЛЕ НЕТ ПОДАЧИ**
а) *закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке

**12. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛЕ НАЧИНАЕТСЯ С**
а) переброса
б) *подачи
в) передачи

**13. ИГРОК В 3 ЗОНЕ ПРИНЯТЬ МЯЧ ПОСЛЕ ПОДАЧИ**
а) *да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

**14. ПЕРЕХОД ИГРОКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ**
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) * по часовой стрелке

**15. ДЕЙСТВИЕ ИГРОКА ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОСТАВИТЬ МЯЧ В ИГРЕ ПОСЛЕ ПОДАЧИ НАЗЫВАЕТСЯ**
а) *прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

**16. ЦЕЛЬ ИГРЫ В ТРИ КАСАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ**
а) запутать соперника
б) *подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча

**17.СВОБОДНЫЙ ЗАЩИТНИК НАЗЫВАЕТСЯ**
а) лимеро
б) лидеро
в) *либеро

**18 В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА РАСПРОСТРАНЕНЫ**
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) *два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

**19. ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВНАЧАЛЕ ИЗУЧАЮТСЯ**
а) практически
б) индивидуально
в) *теоретически

**20. В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В**

**ВОЛЕЙБОЛЕ УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ**
а) две ступени
б) *три ступени
в) пять ступеней

**21. СТАРТОВАЯ ПОЗИЦИЯ БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА – В СЕРЕДИНЕ СЕТКИ, В … ОТ НЕЕ**
а) *одном метре
б) двух метрах
в) полметра

**22. ИГРА В ЗАЩИТЕ СОСТОИТ ИЗ**
а) индивидуальных действий
б) *индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара

**23. МОДЕЛИРОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ**
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) *выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

**24. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЧИНАЕТСЯ С**
а) выбора направления движения мяча
б) *разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**25. В ВОЛЕЙБОЛЕ БЫСТРОТА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В**
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
в) *трех основных формах

**26. ОВЛАДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ ВОЛЕЙБОЛА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО**
а) конкретным указаниям тренера
б) *определенной схеме
в) произвольной схеме

**27. ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧ ИГРОКУ НЕОБХОДИМО РАСПОЛАГАТЬСЯ**
а) *не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки

**28. В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИМЕНЯТЬ**
а) постепенное повышение нагрузки
б) ступенчатый принцип нагрузки
в) *скачкообразный принцип нагрузки

**29. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ МОГУТ**
а) * только командными
б) командными и личными
в) только личными

| | | |
|---|---|---|
| | | **30. ВПЕРВЫЕ ВОЛЕЙБОЛ ДЕБЮТИРОВАЛ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА НА ОЛИМПИАДЕ В**<br>а) Мехико<br>б) *Токио<br>в) Мюнхен |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | A/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) |
| Т | | **01. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НАЧАТЬ**<br>а) главные и второстепенные<br>б) *основные и эпизодические<br>в) учебные и не учебные<br><br>**02. ПО ХАРАКТЕРУ СОРЕВНОВАНИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА**<br>а) отборочные и квалификационные<br>б) первенства и чемпионаты<br>в) *личные, командные и лично-командные<br><br>**03. ОСНОВУ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТАВЛЯЮТ**<br>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции<br>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья |

| | | |
|---|---|---|
| | | в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья<br><br>**04. «КОРОЛЕВОЙ СПОРТА» НАЗЫВАЮТ**<br>а) *легкую атлетику<br>б) гимнастику<br>в) тяжелую атлетику<br><br>**05. КРОСС – ЭТО**<br>а) бег с барьерами<br>б) *бег по пересеченной местности<br>в) бег с ускорением<br><br>**06. НЕ ОТНОСЯТСЯ К ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**<br>а) *прыжки через гимнастического коня<br>б) прыжки с шестом<br>в) спортивная ходьба<br><br>**07. В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НЕ ВХОДЯТ БЕГОВЫЕ ДИСТАНЦИИ НА**<br>а) 400 м, 800 м<br>б) 200 м, 100 м<br>в) *500 м, 1000 м<br><br>**08. СПРИНТЕРСКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ДИСТАНЦИЯ**<br>а) *100 м<br>б) 800 м<br>в) 500 м<br><br>**09. ДЛИНА РАЗБЕГА ИЗМЕРЯЕТСЯ**<br>а) рулеткой<br>б) *ступнями<br>в) беговым шагом<br><br>**10. СТИПЛЬ-ЧЕЗ – ЭТО ВИД БЕГА, КОТОРЫЙ ПРОВОДИТСЯ**<br>а) в естественных условиях<br>б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами<br>в) *на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой<br><br>**11. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В РОССИИ ВОЗНИКЛА _____ГОДУ**<br>а) в 1896<br>б) *в 1888<br>в) в 1912<br><br>**12. ШИРИНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НА СТАДИОНЕ**<br>а) 100 см<br>б) 105 см<br>в) *125 см<br><br>**13. РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ НА 80-90% ЗАВИСИТ ОТ**<br>а) быстрого выноса маховой ноги<br>б) *максимальной скорости разбега и отталкивания<br>в) способа прыжка<br><br>**14. РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ НА 70-80% ЗАВИСИТ** |

**ОТ**
а) *координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

**15. НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛУЖИТ**
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции
в) бег на средние дистанции

**16. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

**17. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (ИЛИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ НАГРУЗКОЙ В ТРЕНИРОВКЕ) ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К**
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

**18. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

**19. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (ИЛИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ НАГРУЗКОЙ В ТРЕНИРОВКЕ) ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К**
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

**20. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на _____ метров**
а) *2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000

**21. Основные факторы, определяющие результативность прыжков**
а) оптимальная работа всех звеньев тела
б) *начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

**22. ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТОЯЛИСЬ В**
а) 888 г. до н.э.
б) 1896 г.

| | | |
|---|---|---|
| | | в) *776г. до н.э.<br>г) 1917<br><br>**23. СПРИНТЕРЫ НА СТАРТЕ КОПИРУЮТ ПОЗУ ЖИВОТНОГО**<br>а) гончей собаки<br>б) гепарда<br>в) *кенгуру<br>г) страуса<br><br>**24. К ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ НЕ ОТНОСЯТ**<br>а) *приседания<br>б) бег<br>в) прыжки<br>г) *поднятие тяжестей<br><br>**25. В РАЗРЯД ТЕХНИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НЕ ВХОДИТ**<br>а) вертикальные прыжки<br>б) *ходьба<br>в) метания<br>г) горизонтальные прыжки<br><br>**26. ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПРОФЕССИИ ПЕРВЫМИ СТАЛИ СОСТЯЗАТЬСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА**<br>а) пастухи<br>б) плотники<br>в) *кузнецы<br>г) мельники<br><br>**27. ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРАФОНСКОЙ ДИСТАНЦИИ СОСТАВЛЯЕТ**<br>а) 37 км 100 м<br>б) 50 км 170 м<br>в) *42 км 195м<br>г) 28 км 160 м<br><br>**28. ОПТИМАЛЬНОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА СЧИТАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА**<br>а) 18-20<br>б) 20-22<br>в) *14-16<br>г) 23-25<br><br>**29. ДЛИНА СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ**<br>а)*100м<br>б) 800м<br>в) 500м<br>г) 400м<br><br>**30. СПОРТСМЕН, ЗАДАЮЩИЙ ТЕМП ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**<br>а) доместик<br>б) спринтер<br>в) фаворит |

| | | |
|---|---|---|
| | | г) *пейсмейкер |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ФИТНЕС** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| Т | | **01. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА ВКЛЮЧАЕТ**<br>а) беговые упражнения аэробного характера<br>б) * гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.<br>в) направление двигательной активности<br><br>**02. ЭФФЕКТ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ**<br>а) их формой<br>б) темпом выполнения движений<br>в) *их содержанием<br><br>**03. ОСНОВУ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СОСТАВЛЯЮТ**<br>а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции<br>б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья<br>в) *ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья<br><br>**04. СИНТЕЗ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ БЕГА, ШАГОВ, ПОДСКОКОВ, ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БЕЗ ПАУЗ И ОТДЫХА, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПОД** |

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ**
а) *классическая аэробика
б) спортивная аэробика
в) терраробика

**05. ПЛАНКА – ЭТО**
а) упражнение на координацию
б) * это статическое упражнение на полу с упором на руки или предплечья
в) упражнение на растяжку

**06. СИСТЕМА ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ТРЕБУЮЩИХ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ КАК**
а) *аэробика
б) циклическая тренировка
в) ритмическая гимнастика

**07 АЭРОБИКА - ЭТО**
а) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организм
в) *комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

**08. КРОССФИТ - ЭТО**
а) *программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики
б) многократное количество повторений в одном подходе, с небольшим рабочим весом.
в) циклическая тренировка

**09. ПОД АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ (АЭРОБИКОЙ) ПОНИМАЕТСЯ**
а) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
б) *систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
в) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

**10. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ - ЭТО**
а) специальная техника повышения силовой выносливости
б) специальные техники для повышения жизненного тонуса
в) *одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур

**11. УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ**

**МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НЕ ОКАЗЫВАЮТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА**
а) работу нервной системы, работу мышечно-скелетной системы
б) *работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы
в) удаление лишней жидкости, позволяя уменьшить объем, лимфодренажный эффект

**12 .МЕТОДИКА МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ПОКАЗАНА ПРИ**
а) варикозном расширении вен
б) заболеваниях сердечно-сосудистой системы
в) *заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических болевых мышечных синдромах

**13. ГИМНАСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНО НА РИСУНКЕ В ВИДЕ**



а) стойка на руках
б) *планка на предплечьях
в) стойка на предплечьях, ноги назад

**14. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТ ЗАНИМАЮЩИЙСЯ НА РИСУНКЕ В ВИДЕ**



а) *берпи
б) присед, планка и прыжок
в) отжимание и прыжок

**15. НЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**
а) прыжки со скакалкой
б) беговые упражнения
в) *упражнения стретчинга

**16. ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) *по частоте сердечных сокращений

**17. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДИТ К**
а) улучшению спортивного результата
б) *травмам
в) экономии сил

**18. ШВУНГИ - ЭТО**
а) упражнение из классической аэробики
б) переменный бег по пересеченной местности самочувствию
в) *одно из базовых упражнений тяжелой атлетики и кроссфита. Оно подразумевает силовое выталкивание штанги из разных позиций

**19. TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE) — ЭТО**
а) тренажерное устройство
б) *нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног
в) балансировочный тренажер

**20. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА — ЭТО**
а) *занятия на больших и упругих мячах
б) синоним силовой гимнастики
в) элемент базовой аэробики

**21. ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ПОМОГАЮТ РАЗВИТЬ**
а) ловкость
б) *выносливость
в) силу

**22. BOSU ОБОЗНАЧАЕТ**
a) полусфера.
b) нестабильная поверхность
c) *использование обеих сторон
d) нестабильная полусфера

**23. УПРАЖНЕНИЕ «РУСАЛОЧКА» В ПИЛАТЕСЕ НАПРАВЛЕНО НА**
***a)*** способствует развитию выносливости
***b)*** * развивает баланс, укрепляет запястья
***c)*** * укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы животе,

**24. УРОВЕНЬ ГИБКОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПОЗВОЛЯЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**
a) *наклон вперед из положения сидя
b) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
c) подъем туловища из положения лежа на спине

**25. ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ**
a) упражнения с преодолением веса собственного тел
b) прыжки в длину, в высоту, в глубину

| | | |
|---|---|---|
| | | c) лазание по канату, шесту, лестнице<br>d) *наклоны туловища вперед, назад, в сторону<br><br>**26. СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ ЯВЛЯЮТСЯ**<br>a) формы контроля за процессом занятий гимнастики тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя<br>b) * гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо -регулирующее воздействие, и др.<br>c) гигиенические процедуры, слова педагога<br>d) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий<br><br>**27. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТ**<br>a) упражнения кроссфит<br>b) *пилатес-гимнастику<br>c) *стретчинг<br>d) упражнения с гантелями<br><br>**28. ПИЛАТЕС — ЭТО**<br>a) занятия на больших и упругих мячах<br>b) * система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм<br>c) выполнение гимнастических упражнений под музыку<br>d) занятия с ролами<br><br>**29. СТЕП-АЭРОБИКА — ЭТО**<br>a) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения.<br>b) *низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности<br>c) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов)<br>d) разновидность пилатеса<br><br>**30. МЕДБОЛ – ЭТО**<br>a) специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений<br>b) * тяжелый набивной мяч, используемый для повышения уровня нагрузки<br>специальный мяч для выполнения упражнений пилатес-гимнастики<br>c) разновидность силовой аэробики, совмещение силовых упражнений с современной зажигательной музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения<br>d) физические упражнения, предназначенные для различных групп мышц и вовлекают в движение два или более суставов (или пары суставов) |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |

| | |
|---|---|
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| **Т** | | **1. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА:**<br>а) индивидуальные и групповые<br>б) *основные и эпизодические<br>в) утренние и вечерние<br><br>**2. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ:**<br>а) повышение спортивных достижений<br>б) *укрепление здоровья и профилактика заболеваний<br>в) подготовка к соревнованиям<br><br>**3. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЕТСЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ?**<br>а) температура воздуха<br>б) *частота пульса<br>в) рост<br><br>**4. КАКУЮ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ СОСТАВЛЯЮТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?**<br>а) только основную<br>б) только заключительную<br>в) *все части занятия<br><br>**5. КАКОЙ ИЗ ПРИЗНАКОВ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ?** |

а) улучшение настроения
б) *головокружение
в) повышение аппетита

**6. К КАКОМУ ВИДУ ОТНОСЯТСЯ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ?**
а) дыхательные
б) *общеразвивающие
в) скоростные

**7. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?**
а) хорошее самочувствие
б) *острое заболевание
в) нормальное давление

**8. КАКОЙ МЕТОД САМОКОНТРОЛЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НА ЗАНЯТИЯХ?**
а) измерение роста
б) *подсчет пульса
в) определение группы крови

**9. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ БЕЗОПАСЕН ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА СТУДЕНТОВ СМГ?**
а) марафонский бег
б) *ходьба
в) прыжки в высоту

**10. КАКОЙ ПРИЗНАК УКАЗЫВАЕТ НА ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ?**
а) учащение дыхания
б) *ровное и спокойное дыхание
в) задержка дыхания

**11. КАКАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ?**
а) подготовительная
б) основная
в) *заключительная

**12. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?**
а) упражнения на гибкость
б) *упражнения для мышц спины
в) упражнения на быстроту

**13. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СМГ?**
а) максимальная нагрузка
б) *индивидуальный подход
в) однообразие движений

**14. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОТНОСИТСЯ К АЭРОБНЫМ НАГРУЗКАМ?**

а) метание мяча
б) *плавание
в) подъем тяжестей

**15. КАКОЙ ПРИЗНАК ТРЕБУЕТ НЕМЕДЛЕННОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ?**
а) легкая усталость
б) *боль в сердце
в) жажда

**16. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?**
а) дыхательные
б) *прыжки с высоты
в) упражнения на растяжку

**17. КАК ЧАСТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ПОВТОРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ?**
а) раз в пять лет
б) *ежегодно
в) раз в месяц

**18. КАКОЙ ПРИЗНАК СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ?**
а) отсутствие разминки
б) *регулярность и контроль нагрузки
в) выполнение только силовых упражнений

**19. КАКОЙ ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ?**
а) увеличение нагрузки
б) *соблюдение техники безопасности
в) сокращение времени занятия

**20. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОЦЕНИВАЕТСЯ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЕ РУФЬЕ?**
а) температура тела
б) *частота сердечных сокращений
в) артериальное давление

**21. КАКОЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ?**
а) бег
б) *упражнения на растяжку
в) упражнения с гантелями

**22. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИЗНАК ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ?**
а) дыхание через рот
б) *глубокое и равномерное дыхание
в) задержка дыхания на вдохе

**23. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ**

| | | |
|---|---|---|
| | | **НАИБОЛЕЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ?**<br>а) упражнения с максимальной нагрузкой<br>б) *легкие общеразвивающие упражнения<br>в) интенсивные силовые упражнения<br><br>**24. КАКОЙ ПРИЗНАК СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ?**<br>а) снижение выносливости<br>б) *улучшение самочувствия<br>в) ухудшение сна<br><br>**25. КАКОЙ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СМГ?**<br>а) резкое увеличение нагрузки<br>б) *постепенное повышение интенсивности<br>в) выполнение упражнений до изнеможения |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

Приложение 2

Вопросы для собеседования

| **БАСКЕТБОЛ** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением |

| | | |
|---|---|---|
| | | наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| **В** | | 1. Сколько игроков в одной команде находится на площадке во время игры?<br>2. Как называется бросок мяча в корзину с места за трехочковой линией?<br>3. Что такое дриблинг в баскетболе?<br>4. Сколько времени длится один игровой период в профессиональном баскетболе?<br>5. Как называется нарушение, когда игрок делает два шага без ведения мяча?<br>6. Что происходит, если игрок совершает пять фолов?<br>7. Как называется позиция игрока, который обычно ведет игру и отдает передачи?<br>8. Что такое «перехват» в баскетболе?<br>9. Каков размер баскетбольной площадки по стандартам ФИБА?<br>10. Что означает термин «блок-шот»<br>11. Как называется бросок мяча в корзину с близкого расстояния<br>12. Что такое «тайм-аут» в баскетболе?<br>13. Как называется нарушение, когда игрок касается мяча двумя руками одновременно при ведении?<br>14. Что такое «фаст-брейк»?<br>15. Каков максимальный вес мяча для мужского баскетбола?<br>16. Что такое «зональная защита»?<br>17. Как называется бросок мяча в корзину после отскока от щита?<br>18. Что означает термин «ассист»?<br>19. Как называется нарушение, когда игрок задерживает мяч более чем на 5 секунд при вводе мяча из аута?<br>20. Сколько очков начисляется за бросок из-за трёхочковой линии?<br>21. Что такое «тройной дабл» в баскетболе?<br>22. Как называется позиция игрока, который играет под кольцом и отвечает за подбор мяча?<br>23. Что такое «фол-шуты»?<br>24. Как называется нарушение, когда игрок толкает соперника?<br>**25.** Что такое «персональная ошибка» в баскетболе? |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |

| | | |
|---|---|---|
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| **В** | | 1. Сколько игроков находится на площадке в одной команде во время игры?<br>2. Сколько касаний мяча разрешено одной команде за один розыгрыш?<br>3. Считается ли блокирование касанием мяча?<br>4. Какой минимальный разрыв в очках необходим для победы в партии?<br>5. Сколько очков нужно набрать, чтобы выиграть партию в волейболе?<br>6. Как называется подача мяча в волейболе?<br>7. В каком направлении перемещаются игроки после выигрыша подачи?<br>8. Каков максимальный размер команды по количеству игроков в заявке?<br>9. Можно ли ловить или удерживать мяч в волейболе?<br>10. Что происходит, если игрок касается мяча дважды подряд?<br>11. Как называется нарушение, когда игрок касается сетки рукой во время розыгрыша?<br>12. Можно ли игроку находиться на стороне соперника под сеткой?<br>13. Что считается атакующим ударом в волейболе?<br>14. Какая высота сетки для мужских команд?<br>15. Сколько партий обычно разыгрывается в официальном матче?<br>16. Как называется позиция игрока, принимающего подачу соперника?<br>17. Что такое «либеро» в волейболе?<br>18. Может ли игрок атаковать мяч с задней линии перед трёхметровой линией?<br>19. Что происходит, когда мяч касается двух игроков одновременно?<br>20. Какой штраф назначается за заступ стопой на сторону соперника?<br>21. Можно ли использовать сетку или антенны в качестве опоры во время игры?<br>22. Что такое «фол» в волейболе?<br>23. Как называется бросок мяча в сторону соперника с целью набрать очко?<br>24. Какой размер волейбольной площадки?<br>**25.** Что происходит при счёте 24:24 в партии? |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |

| | |
|---|---|
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ФИТНЕС** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | A/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| **И** | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| **В** | | 1. Что такое фитнес?<br>2. Какие основные компоненты включает в себя фитнес-программа?<br>3. Что такое кардиотренировка?<br>4. Какова основная цель силовых тренировок?<br>5. Что такое функциональная тренировка?<br>6. Какие мышцы работают при выполнении планки?<br>7. Что такое стретчинг и зачем он нужен?<br>8. Какие преимущества даёт регулярная растяжка?<br>9. Что такое фитбол и для чего он используется?<br>10. Какова роль разминки перед тренировкой?<br>11. Что такое заминка и зачем она нужна?<br>12. Какие виды фитнес-программ существуют?<br>13. Как фитнес влияет на психоэмоциональное состояние?<br>14. Что такое интервальная тренировка?<br>15. Какие упражнения помогают укрепить мышцы кора?<br>16. Как правильно контролировать пульс во время тренировки?<br>17. Что такое аэробные и анаэробные нагрузки?<br>18. Как часто рекомендуется заниматься фитнесом для поддержания здоровья?<br>19. Какие упражнения подходят для начинающих?<br>20. Как фитнес помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата?<br>21. Что такое адаптивные фитнес-программы?<br>22. Какие методы самоконтроля применяются в фитнесе?<br>23. Как правильно составить индивидуальную фитнес-программу?<br>24. Какие упражнения способствуют развитию выносливости? |

| | | |
|---|---|---|
| | | 25. Как фитнес влияет на формирование личностных качеств, таких как дисциплина и настойчивость? |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| В | | 1. Что такое легкая атлетика?<br>2. Какие виды упражнений включены в легкую атлетику?<br>3. Какие дисциплины легкой атлетики входят в программу олимпийских игр?<br>4. Как классифицируются виды легкой атлетики по двигательным качествам?<br>5. Что такое «челночный бег» и для чего он используется?<br>6. Что означает термин «эстафетный бег»?<br>7. Какие особенности техники бега на короткие дистанции?<br>8. Чем отличается техника бега на средних и длинных дистанциях?<br>9. Какие правила существуют для эстафетного бега 4х100 м?<br>10. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину?<br>11. Чем отличается прыжок в высоту от прыжка с шестом?<br>12. Какие требования предъявляются к техническим прыжкам в длину и тройному прыжку?<br>13. Что такое многоборье в легкой атлетике?<br>14. Какие факторы влияют на результат бега? |

| | | |
|---|---|---|
| | | 15. Какие основные тесты используются для оценки скоростно-силовых способностей в лёгкой атлетике?<br>16. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой?<br>17. Какова история развития легкой атлетики?<br>18. Как легкая атлетика связана с системой физического воспитания?<br>19. Какие упражнения легкой атлетики можно выполнять вне стадиона?<br>20. Чем обусловлена массовость и популярность легкой атлетики?<br>21. Какие виды спорта не входят в состав легкой атлетики?<br>22. Каковы основные этапы исторического развития легкой атлетики?<br>23. Что такое стартовый разбег и какова его роль в беге?<br>24. Какие существуют способы старта в беге?<br>25. Какие особенности техники финиширования в беге?<br>26. Каковы правила передачи эстафетной палочки в эстафетном беге?<br>27. Какова роль положения туловища и головы в беге?<br>28. Какие виды легкой атлетики требуют проявления выносливости?<br>29. Что такое спринт?<br>30. Почему лёгкая атлетика считается «королевой спорта»? |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

| **СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА** | | |
|---|---|---|
| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
| **С** | **31.05.01** | **Лечебное дело** |
| **К** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **Ф** | А/04.7 | Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения<br>Трудовые действия<br>Контроль соблюдений профилактических мероприятий<br>Формирование программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| В | | 1. Какие основные задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?<br>2. Какие изменения пульса у вас наблюдаются до и после физической |

| | | |
|---|---|---|
| | | нагрузки?<br>3. Какие упражнения противопоказаны при вашем заболевании?<br>4. Какие дыхательные упражнения вы знаете и как правильно их выполнять?<br>5. Как определить оптимальную интенсивность нагрузки для вашего состояния здоровья?<br>6. Какие признаки переутомления вы знаете и как их распознать?<br>7. Какие упражнения для формирования правильной осанки вы можете назвать?<br>8. Какие методы релаксации и восстановления вы используете после физической нагрузки?<br>9. Какие комплексы упражнений лечебной физкультуры рекомендованы при вашем заболевании?<br>10. Как влияют циклические упражнения на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?<br>11. Какие упражнения способствуют развитию гибкости и как правильно их выполнять?<br>12. Какие подвижные игры и эстафеты можно использовать в специальной медицинской группе?<br>13. Как определить допустимый уровень нагрузки при самостоятельных занятиях?<br>14. Какие средства физической культуры наиболее эффективны для профилактики обострений вашего заболевания?<br>15. Какие упражнения противопоказаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?<br>16. Как правильно сочетать физические нагрузки и отдых в течение дня?<br>17. Какие виды физической активности наиболее подходят для вашего заболевания?<br>18. Какие методы самоконтроля вы используете во время занятий физическими упражнениями?<br>19. Как влияют упражнения на координацию на общее состояние организма?<br>20. Какие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки) вы можете выполнять?<br>21. Какие изменения в своем физическом состоянии вы заметили после регулярных занятий в СМГ?<br>22. Как правильно составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики с учетом вашего заболевания?<br>23. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений с учетом вашего диагноза?<br>24. Какова основная цель занятий в специальной медицинской группе?<br>25. Какие виды физических упражнений наиболее часто используются в СМГ?<br>26. Какой показатель обязательно контролируется до, во время и после занятия?<br>27. Какие признаки свидетельствуют о переутомлении во время занятия?<br>28. Что такое самоконтроль и какие параметры он включает?<br>29. Какое значение имеет дыхательная гимнастика для лиц с хроническими заболеваниями дыхательной системы?<br>30. Какие упражнения противопоказаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?<br>31. Какой режим физической нагрузки рекомендуется для лиц с хроническими заболеваниями сердца?<br>32. В каком случае необходимо немедленно прекратить выполнение |

| | | |
|---|---|---|
| | | упражнений?<br>33. Что такое функциональная проба Руфье и для чего она проводится?<br>34. Какова структура физкультурно-оздоровительного занятия в СМГ?<br>35. Какие упражнения способствуют формированию правильной осанки?<br>36. Почему важно соблюдать индивидуальный подход при составлении комплекса упражнений?<br>37. Каковы основные принципы дозирования физической нагрузки?<br>38. Какие методы релаксации применяются в заключительной части занятия?<br>39. Каковы признаки правильного дыхания при выполнении упражнений?<br>40. Что такое адаптационный режим занятий и для кого он предназначен?<br>41. Какие меры профилактики травматизма следует соблюдать на занятиях?<br>42. Как часто рекомендуется проводить повторное медицинское обследование для занимающихся в СМГ?<br>43. Каковы основные противопоказания к занятиям физической культурой в СМГ?<br>44. Какие упражнения разрешены при плоскостопии?<br>45. Как влияет регулярная физическая активность на эмоциональное состояние?<br>46. Какие виды физической активности относятся к аэробным нагрузкам?<br>47. Почему важно контролировать частоту пульса во время занятий?<br>48. Каковы основные задачи физкультурно-оздоровительных занятий в специальной медицинской группе? |

Критерии оценивания

| | |
|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов |

Приложение 3

**ТЕСТЫ ПО СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

## БАСКЕТБОЛ

**Тест 1.** Под углом 45º к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка бросков в движении. Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко. Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

**Тест 2.** Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступить за нее.

**Тест 3.** В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены. Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение

- передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца). Оценка: полное действие - 1 очко. Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т.д.

| № | Испытания (тесты) | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | баллы | | | | | баллы | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Тест 1 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Тест 2 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Тест 3 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Критерии оценивания

| | | |
|---|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов | 10-12 баллов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов | 11-8 баллов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов | 7-5 баллов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов | 4-0 баллов |

## ВОЛЕЙБОЛ

**Тест 1.** Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

**Тест 2.** Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

**Тест 3.** Методика проведения. Испытуемому дается 10 попыток, для выполнения нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в площадку, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество правильно выполненных подач.

| № | Испытания (тесты) | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | баллы | | | | | баллы | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Верхняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Нижняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз). | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 10 попыток (кол-во раз). | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Критерии оценивания

| | | |
|---|---|---|
| «Отлично» | более 80% правильных ответов | 10-12 баллов |
| «Хорошо» | 70-79% правильных ответов | 11-8 баллов |
| «Удовлетворительно | 55-69% правильных ответов | 7-5 баллов |
| «Неудовлетворительно» | менее 55% правильных ответов | 4-0 баллов |

Приложение 4

Таблица 1. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (УКН) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ОСНОВНАЯ ГРУППА)**

| | **Юноши** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Баллы | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 125 | 120 | 110 | 100 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +13 | +10 | +8 | +6 | +2 |
| 5. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 48 | 45 | 37 | 35 | 33 |

| | **Девушки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Баллы | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 3. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +16 | +14 | +11 | +9 | +7 |
| 5. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 43 | 37 | 35 | 35 | 32 |

Таблица 2. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)**

| | **Юноши** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Оценка | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 9,5 |
| 6. | Бег 100 м (сек) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 15,1 | 15,3 |
| 7. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 125 | 120 | 110 | 100 |
| 8. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 9. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 10. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической | +13 | +10 | +8 | +6 | +2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | скамейке (см). | | | | | |
| 11. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 48 | 45 | 37 | 35 | 33 |

| | **Девушки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Оценка | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 9,5 |
| 2. | Бег 100 м (сек) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,8 |
| 3. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 223 | 215 | 205 | 195 | 190 |
| 5. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 6. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). | +16 | +14 | +11 | +9 | +7 |
| 7. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 43 | 37 | 35 | 35 | 32 |

Таблица 3. **УЧЕБНО-КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| | **Юноши** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Оценка | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 11,00 | 12,3 | 12,6 | 12,9 | 13,00 |
| 2. | Бег 100 м (сек) | 20,3 | 20,6 | 20,9 | 21,3 | 21,6 |
| 3. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 225 | 215 | 200 | 205 |
| 5. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 6 |
| 6. | Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см). | +5 | +4 | +3 | +2 | +1 |
| 7. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

| | **Девушки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование контрольного упражнения | Оценка | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек). | 20,00 | 20,5 | 21,00 | 21,5 | 22,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Бег 100 м (сек) | 24,0 | 24,7 | 28,3 | 29,0 | 30,0 |
| 3. | Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 5. | Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 6. | Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см). | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 |
| 7. | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

## 5. Критерии оценивания результатов обучения

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

**«Не зачтено»** выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.