

Автономная некоммерческая организация высшего
образования
«Медицинский институт им. Зернова М.С.»



Фонд оценочных средств дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(общая физическая подготовка)

Уровень
образования
Высшее –
специалитет
Специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело

Профиль Медико-профилактическое дело
Квалификация
Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения
Очная

Ессентуки
2025

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/ оценочное средство	Шкала и критерии оценки, балл
1	Дневник самоконтроля	20- таблица оформлена полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью 10- таблица оформлена не полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью
2	Таблица «Определение степени физической нагрузки»	20- таблица оформлена полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью 10- таблица оформлена не полностью по всем показателям в соответствии с заданной периодичностью

Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках текущего контроля успеваемости

Примерные упражнения для самостоятельного выполнения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

- упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах;
- упражнения общего воздействия.

2. Упражнения с использованием тренажёрных устройств (силовой комплекс, велотренажер, скамья для жима лежа)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

3. Упражнения с гантелями.

Упражнения для бицепсов.

Сгибания рук с гантелями (стоя, сидя). Хват снизу, сверху.

Попеременное сгибание рук с гантелями сидя.

Упражнения для трицепсов

Жим гантели из-за головы одной рукой.

Жим гантели из-за головы двумя руками. Разгибание руки назад в наклоне.

Разгибание рук с гантелями в локтевых суставах в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Жим гантелей от плеча с разным положением кистей (вперёд, параллельно).

Подъем гантелей вперед.

Разведение рук с гантелями в стороны (стоя).

Разведение рук с гантелями в стороны (стоя в наклоне).

Упражнения для грудных мышц

Жим гантелей лежа.

Разведение рук с гантелями лежа на скамейке.

Отведение выпрямленных рук назад, лежа на скамейке.

Упражнения для мышц спины

Тяга гантелей к поясу в наклоне.

Имитация рубки дров с гантелями в руках.

Наклоны с гантелями (ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках).

Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции

на 1-2 с.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Подъемы туловища из положения лёжа, руки с гантелями за головой, ступни закреплены.

Упражнения для мышц ног

Приседания, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.

Выпады с гантелями.

Подъемы на носки. Гантели в опущенных руках или у плеч.

Методические указания. Гантели позволяют выполнять упражнения на почти все группы мышц без дополнительного оборудования. Следует выполнять от трех до пяти подходов при выполнении одного упражнения, повторяя движения до 10-12 раз. Систематические упражнения с гантелями повышают выносливость, увеличивают силу мышц, улучшают ловкость и быстроту. В конце занятий обязательно выполнять упражнения на расслабление мышц.

4. Упражнения с гирями. Комплекс упражнений.

Лежа спиной на скамейке, гири у плеч: сгибание и разгибание рук.

Стоя, гиря в опущенной руке: круговые движения гирей вперед и назад.

Тяга гири двумя руками к подбородку стоя.

Жим гири стоя. Тяга гири одной рукой в наклоне.

Поднятие гири на бицепс.

Стоя гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки.

Стоя гири у плеч: выпад ногой вперед, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки.

Наклоны с гирей в сторону (упражнение для развития косых мышц спины).

Наклоны с гирей вперед (гиря на спине).

Приседания с гирей на плечах.

Подъемы на носках ног. Гиря перед собой в опущенных руках.

Методические указания. Количество повторений каждого упражнения не менее 5-6, но не более 15-16. Упражнения с гирями способствуют развитию мышечной системы, развивают, укрепляют костно-мышечного аппарат (особенно укрепляют запястья и локтевые суставы), а также благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. В конце занятий выполняются упражнения на расслабление мышц.

Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с 1 по 7 семестр в форме зачета в каждом семестре.

Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
Зачет представляет собой выполнение обучающимся основного медицинского отделения тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по ОФП Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья	«Зачтено» 90-100– регулярное посещение занятий (90-100% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), успешная сдача контрольных нормативов (тестов), занятие в спортивной секции; участие в спортивно-массовых мероприятиях 70 -89– посещение занятий (80-90% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), сдача контрольных нормативов (тестов) 50-69 - посещение занятий (70-80% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения); сдача контрольных нормативов (тестов) «Не зачтено» менее 50– посещение занятий (менее 70% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), пропуск занятий без уважительной причины, неудовлетворительная сдача контрольных нормативов (тестов)

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		10	9	8	7	6
МУЖЧИНЫ						
ОФП						
1.	Модифицированный тест Купера (индекс).	более 880	879- 781	780- 681	680- 580	менее 580
1.	Наклоны туловища (см).	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
2.	Наклон туловища из положения сидя и стоя.					

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		10	9	8	7	6
3.	Подтягивание на перекладине. ОТОФП (к-во раз).	15	12	9	7	5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз).	15	12	9	7	5
5.	Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз).	10	8	6	5	4
6.	Поднимание ног (к-во раз).	10	7	5	3	2
7.	Комбинированное силовое упражнение (к-во серий).	12	10	8	6	5
8.	Прыжки в длину с места (см).	250	240	230	223	215
9.	Атлетическая подготовка. Поднимание гири 24 кг (рывок), весовые категории: до 70 кг св. 70 кг	38 44	34 40	30 36	26 32	22 28
10.	Статическое силовое упражнение (мин, сек).	3.00	2.40	2.10	1.40	1.20
11.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).	11,8	12,4	13,2	13,4	13,8
12.	Удержание равновесия (сек).	28	24	20	16	12
13.	Комплекс упражнений для исправления осанки.					
14.	Комплексное силовое упражнение (к-во раз).	44 50	36 46	32 42	28 40	24 38

ЖЕНЩИНЫ

1. Общая физическая подготовка

15.	Модифицированный тест Купера (индекс).	более 670	670-591	590-511	510-430	менее 430
16.	Наклоны туловища (см).	+8 +10	+3 +5	0 0	-5 -5	<-5 <-5
17.	Наклон туловища из положения сидя и стоя.	)				
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОТОФП (к-во раз).	60	50	40	30	20
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз.	30 40	25 35	20 30	17 25	15 20
20.	Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз).	8 12	6 10	5 8	4 6	3 5
21.	Шейпинг. Комплекс упражнений.					
22.	Прогибание туловища назад (к-во раз).	30	25	20	15	12
23.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек).	13,4	14,0	14,6	15,4	15,8
24.	Комплекс упражнений для исправления осанки.					
25.	Удержание равновесия (сек).	26	22	18	14	10
26.	Комплексное силовое упражнение (к-во раз).	34 38	30 36	28 34	26 32	24 30

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
МУЖЧИНЫ							

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ								
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах					
			10	9	8	7	6	
1. Общая физическая подготовка								
1.1. Общая выносливость								
1.	Проба Руфье	1-6	0-5	5,1-10	10,1.-15	15,1-20	Более 20	
1.2. Гибкость								
1.	Наклоны туловища (см).	1	+5	+3	0	-5	<-5	
		2	+6	+4	0	-5	<-5	
		3	+8	+5	0	-5	<-5	
		4-6	+ 10	+5	0	-5	<-5	
1.3. Сила и силовая выносливость								
2.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	1	15	5	3	2	1	
		2	15	6	4	3	2	
		3	15	7	5	4	3	
		4	15	8	6	5	4	
		5 -6	15	9	7	6	5	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз	1,2	30	25	20	15	10	
		3-6	40	35	30	20	20	
4.	Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз)	1,2	7	5	3	2	1	
		3	9	7	5	3	2	
5.	Поднимание ног (к-во раз)	2	6	5	3	2	1	
2. Спортивно-техническая подготовка								
6.	Поднимание гири 16 кг (рывок) Весовые категории:							
		до 70 кг	1,2	16	14	10	6	4
		свыше 70 кг	1,2	20	16	12	8	6
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки								
3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног								
7.	Статическое силовое упражнение (мин, сек).	4-6	2,30	2,00	1,30	1,00	0,40	
3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения								
8.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам	3-5	13,0	13,8	14,6	15,2	15,8	
3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий								
3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки								
9.	Комплекс упражнений для исправления осанки.	4-6	Приложение 2 (Методические рекомендации)					
10.	Удержание равновесия (сек).	4-6	26	22	16	12	10	
3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки								
11.	Комплексное силовое упражнение (к-во раз).	1,2	32	30	28	26	24	
		3-6	38	36	32	30	28	
ЖЕНЩИНЫ								
1. Общая физическая подготовка								
1.1. Общая выносливость								
12.	Проба Руфье	1-6	0-5	5,1-10	10,1.-15	15,1-20	Более 20	
1.2. Гибкость								
13.	Наклоны туловища (см).	1	+5	+3	0	-5	<-5	
		2	+6	+4	0	-5	<-5	
		3	+8	+5	0	-5	<-5	
		4-6	+ 10	+5	0	-5	<-5	

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ							
№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
1.3. Сила и силовая выносливость							
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)	1	60	25	20	15	10
		2	60	30	20	18	15
		3	60	35	30	25	20
		4	60	40	35	30	25
		5-6	60	43	40	35	30
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз)	1,2	20	15	10	8	7
		3-6	25	20	15	12	10
16.	Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз)	1,2	8	4	3	2	1
		3-6	10	8	6	4	2
17.	Подтягивание лежа (- к-во раз)	2,4	12	10	8	6	4
2. Спортивно-техническая подготовка							
18.	Шейпинг. Комплекс упражнений (упрощенный)	1,2	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
19.	Волейбол. Подачи по зонам (7 подач)	3,4	3	2	1	0	-
20.	Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков)	5,6	4	3	2	1	0
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног							
21.	Прогибание туловища назад (к-во раз)	4-6	20	15	12	10	8
3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения							
22.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек).	3-5	14,6	15,4	15,8	16,2	16,8
3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки							
23.	Комплекс упражнений для исправления осанки.	4-6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
24.	Удержание равновесия (сек).	4-6	26	22	16	12	10
3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки							
25.	Комплексное силовое упражнение (к-во раз).	1,2	28	26	24	23	22
		3-6	34	28	26	24	22
26.	Челночный бег 4x10 м (сек).	1-6	11,4	11,8	12,2	12,6	12,8
3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков							
27.	Плавание 50 м (мин., сек).	1-4	1,04	1,24	1,34	б/вр	-
28.	Плавание 100 м (мин, сек).	1-4	2,30	3,00	3,20	б/вр	-