

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.Т. Черноштан  
«15» декабря 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

По направлению подготовки (специальности) – 45.03.01 Филология

Профиль подготовки – Зарубежная филология. Китайский язык и второй  
иностраннный язык (английский)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры), 2 курс (3, 4 семестры), 3 курс (5, 6 семестры)

Разработчик  
заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой  
профессор В.Н. Слепцов  
«24» ноября 2023 г. № 4

Луганск, 2023

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат и специалитет по всем направлениям подготовки и специальностям, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7	УК-7.1 УК-7.2

### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Практические занятия	УК–7	Выполнение практических заданий
Самостоятельная работа	УК–7	Устный опрос
Промежуточная аттестация	УК–7	Зачет

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК–7	<b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. <b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности. <b>Владеет:</b> навыками и знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	33
Посещаемость учебных занятий	27 (1 б.)
<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	27 (1 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>3 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	36 (1 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>4 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24
Посещаемость учебных занятий	36 (1 б.)
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>100</b>
<b>5 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	40 (2 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>6 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24
Посещаемость учебных занятий	36 (2 б.)
<b>Всего за 6 семестр:</b>	<b>100</b>

**Система оценивания учебных достижений студентов  
очно-заочной и заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>4 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика)	20
<b>5 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг)	20
<b>6 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (силовая тренировка, кроссфит)	20
Теоретическая подготовка	40
<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>7 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика)	20
<b>8 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг, кроссфит)	20
<b>9 триместр</b>	
Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	20
Теоретическая подготовка	40
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

Студенты очно-заочной и заочной формы обучения получают зачет в 6, 9 триместрах на основании выполнения заданий по теоретической и методической подготовке. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100-балльной шкале.

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания зачета	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>A</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>B</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы	

		не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результат обучения по данной дисциплине, находятся в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на текущий учебный год тестов общей физической подготовки.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению своего преподавателя по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Критерием успешности освоения материала в основной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовке.

Студенты специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с

учебной программой дисциплины. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта.

## **ВОПРОСЫ**

### **теоретической подготовке к зачету по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту**

1. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Перечислить факторы здорового образа жизни.
3. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.
4. Организация режима труда студентов.
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.
8. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
10. Оценка состояния здоровья и физического развития.
11. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
12. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

13. Игровой метод физического воспитания.
14. Соревновательный метод физического воспитания.
15. Словесный и сенсорный методы физического воспитания.
16. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
17. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре.
18. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
19. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе.
21. Волейбольные упражнения, влияющие на развитие физических способностей студента (быстроты, скоростно – силовых качеств, силовой и скоростной выносливости).
22. Значение волейбола. Каково влияние занятий волейболом на организм занимающихся?
23. Какие гимнастические упражнения способствуют развитию двигательных способностей (силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, координационных, гибкости)?
24. Содержательная характеристика составляющих здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности).
25. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
26. Занятие по физическому воспитанию - как средство повышения работоспособности студентов.
27. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
28. Методы физического воспитания (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы).
29. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
30. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
31. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
32. Роль физической культуры и спорта в учебной деятельности студента.
33. Двигательная активность как основной фактор укрепления здоровья.
34. Оздоровительное значение физических упражнений.
35. Значение физической культуры и спорта в режиме труда, отдыха и быта студентов.
36. Внеучебные формы физического воспитания студентов.
37. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Нетрадиционные системы физических упражнений.
39. Спорт как часть физической культуры, средства и методы физического воспитания.
40. Влияние занятий физической культурой на работоспособность студентов.
41. Понятие «здоровье», самооценка собственного здоровья.



42. Факторы, влияющие на работоспособность студентов.
43. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
44. Формы и содержание самостоятельных занятий.
45. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
46. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
47. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
48. Специальная физическая подготовка.
49. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
50. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
51. Характеристика видов спорта и физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию.
52. Плавание в системе физического воспитания. Виды плавания.
53. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
54. Спортивные игры в системе физического воспитания, виды спортивных игр.
55. Характеристика работоспособности студентов.
56. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
57. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
58. Особенности проведения учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для повышения работоспособности студентов.
59. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
60. Последовательность обучения физическим упражнениям.
61. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
62. Формы занятий физическими упражнениями.
63. Общая и моторная плотность занятия.
64. Формы и содержание самостоятельных занятий.
65. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.
66. Дыхательная гимнастика.
67. Бодифлекс, как система нетрадиционного укрепления здоровья.
68. Система раздельного питания.
69. Диетическое питание в условиях труда и особенностях жизнедеятельности.
70. Йога – одна из систем физического совершенствования организма.

**ТЕМАТИКА**  
**для самостоятельной работы студентов,**  
**отнесенных к специальной медицинской группе**  
**(специальным группам «А» и «Б»)**  
**(научные статьи, тезисы, доклады)**

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.
2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.
3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.
4. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.
5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования.
6. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи.
8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.
9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.
10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.
11. Инновационные технологии улучшения здоровья.
12. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
13. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.
14. Проблемы подготовки современного учителя физической культуры.
15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.
16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.
17. Современные методы адаптивной физической культуры.
18. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.
19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.
20. Влияние экологии на здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни современного человека.
22. Теория и практика профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры.
23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инваспорта.
24. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья учащихся и студенческой молодежи.

25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.
26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.
27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
31. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.
38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.
39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.
40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.
41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.
42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.
43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
44. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов различных специальностей.
45. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП.

## **Оценочные средства по самостоятельной работе очно-заочной и заочной формы обучения**

### **1 курс**

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.

Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.

Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **2 курс**

Тема 1. Изучение прикладных видов аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 2. Составление комплекса по различным видам аэробики.

Тема 3. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности.

Тема 4. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Тема 5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Тема 6. Развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 7. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.

### **3 курс**

Тема 1. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Тема 2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 3. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 4. Основные положения методики закаливания.

Тема 5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общеперифической подготовки за период обучения.

Тема 6. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Тема 7. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.

**Практические задания:**  
**ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)**

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (кол-во раз)	18	15	12	9	6
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). <b>Пресс.</b>	41	38	34	29	25
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8
4. <b>Бег</b> на 60 м. (с.)	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1
5. <b>Бег</b> на 2000 м (мин, с)	4,10	4,40	5,10	5,40	6,00

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. <b>Подтягивание</b> на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). <b>Пресс.</b>	48	41	36	32	28
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6
4. <b>Бег</b> на 60 м. (с.)	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9
5. <b>Бег</b> на 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00

## ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	20"	16"	13"	10"	7"
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	8.2	8.4	8.7	9.0	9.3

### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	34	29	26	22
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Прыжки в длину с места (см)	240	210	190	170	меньше 170
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	7.4	7.7	7.9	8.0	8.2

**Примечание.** Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.

### Вопросы для устного опроса

#### студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.
2. Дыхание при выполнении физических упражнений, восстановительное дыхание.
3. Правила выработки и сохранение правильной осанки.
4. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка – показатель физического здоровья.
5. Значение правильного дыхания для здоровья.
6. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
7. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.

12. Правила техники безопасности на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

**Лечебная физкультура:**

1. при гипертонической болезни,
2. при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии,
3. при врожденных и приобретенных пороках сердца,
4. при заболеваниях периферических сосудов:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
5. при остром и хроническом бронхите.
6. при хронических неспецифических заболеваниях легких (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма и т.д.),
7. при туберкулезе легких:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
8. При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
9. при заболевании желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих путей, колита):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
10. При сахарном диабете и заболеваниях эндокринной системы.
11. при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (при нефритах, пиелонефритах):
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
12. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
  - г) занятия на тренажерах;
  - д) массаж;
  - е) физические упражнения в воде;
  - ж) мануальная терапия.
13. Лечебная физкультура и массаж при артритах, артрозах:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
  - г) занятия на тренажерах;
  - д) массаж;

е) физические упражнения в воде.

14. Лечебная физкультура при остеохондрозе:

а) массаж;

б) физические упражнения в воде;

в) мануальная терапия.

15. Лечебная физкультура и массаж при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области:

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) массаж.

### Практические задания:

## ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	1
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). <b>Пресс.</b>	30	25	15	10	5
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11	9	7	5	3
4. Приседание (кол-во раз)	26	22	18	14	10
5. Ходьба по пересеченной местности	Без учета времени				

### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	26»	20»	16»	10»	6»
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). <b>Пресс.</b>	38	32	26	20	14
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	7	5	3	2



4. Приседание (кол-во раз)	30	26	22	18	14
5. Ходьба по пересеченной местности	Без учета времени				

### ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

#### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	9"	7"	5"	3"	2"
2. Координационный тест <b>Проба Ромберга</b> (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест</b> (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102
4. <b>Функциональная дыхательная проба Штанге</b> (сек.)	40	35	30	25	меньше 20 сек.
5. Поочередное разноименное поднятие рук и ног, из и. п. лежа на животе (кол-раз)	28	24	20	16	12

#### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	12"	10"	8"	6"	4"
2. Координационный тест <b>Проба Ромберга</b> (сек)	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест</b> (за 1 мин. ЧСС)	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
4. <b>Функциональная дыхательная проба Штанге</b> (сек.)	50	40	30	20	меньше 20 сек.

5. Поочередное разноименное поднимание рук и ног, из и. п. лежа на животе (кол-раз)	28	24	20	16	12
--	----	----	----	----	----

**Примечание.** Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.