

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физического
воспитания и спорта
А.Г. Черноштан
«15» ноября 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 – 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Профиль подготовки – Психология образования

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

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

Разработчик
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой физического воспитания
профессор В.Н. Слепцов

Протокол
от «27» ноября 2023 г. № 4

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122.

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 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Знает: <ul style="list-style-type: none">- значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта.- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; ИУК-7.2. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>ИУК-7.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. - применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности |
|--|---|

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

| Этапы формирования компетенций | Компетенции | Контрольно-оценочные средства / способ оценивания |
|--------------------------------|-------------|---|
| Лекционные занятия | УК–7 | Устный опрос |
| Методико-практические занятия | УК–7 | Выполнение методико-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 | <p>Знает: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p>Умеет: квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p>Владеет: навыками и знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</p> |

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Формы контроля освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка), посещаемость учебных занятий.

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

| Вид учебной работы | Количество баллов |
|---|-------------------|
| 1 семестр | |
| 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 |
| Всего за 1 семестр: | 100 |
| 2 семестр | |
| Посещаемость учебных занятий | 24 |
| 3 семестр | |
| Посещаемость учебных занятий | 36 |
| 4 семестр | |
| Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов) | 40 |
| Всего за 2, 3, 4 семестры: | 100 |
| 5 семестр | |
| Посещаемость учебных занятий | 20 |
| Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка) | 22 |
| 6 семестр | |
| Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов) | 40 |
| Посещаемость учебных занятий | 18 |
| Всего за 5, 6 семестры: | 100 |

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

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

8

триместр

Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (стрейтчинг, кроссфит))

20

| | |
|---|------------|
| 9 триместр | |
| Самостоятельная работа (составление комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)) | 20 |
| Теоретическая подготовка | 40 |
| Всего: | 100 |

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

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 и профессионально-прикладной подготовки.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению своего преподавателя по физическому воспитанию.

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 подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре 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 физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

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.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

| Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета | 100-балльная шкала | Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале | Система оценивания зачета |
|--|---------------------------|--|----------------------------------|
| Отлично | 90–100 | А – 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 | В – 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 | С – 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 | Д – 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 | Е – 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 | FX – 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 | 0–20 | F – 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 результаты обучения по данной дисциплине, помещаются 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 текущего контроля по самостоятельной работе очно-заочной и заочной форм 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 общефизической 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 | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------|
| | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 |
| 2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс. | 41 | 38 | 34 | 29 | 25 |
| 3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 4. Бег на 100 м. (с.) | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.0 |

Мужчины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|-------|-----------------|---|---|---|---|
| | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|
| 1. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс. | 48 | 41 | 36 | 32 | 28 |
| 3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 13 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| Бег на 100 м. (с.) | 13.1 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.6 |

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. Тест на прыгучесть. 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. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (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. Тест на прыгучесть. 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. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

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. Тест на силовую подготовленность. Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс. | 30 | 25 | 15 | 10 | 5 |
| 3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |

Мужчины

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

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 Проба Ромберга (сек) | больше 15 | 15+ тремор | 10+ тремор | менее 10 сек | отсутствие устойчивости |
| 3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС) | меньше 82 | 82-90 | 92-96 | 98-102 | больше 102 |
| 4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.) | 40 | 35 | 30 | 25 | меньше 20 сек. |

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 Проба Ромберга (сек) | больше 17 | 17+ тремор | 12+ тремор | менее 12 сек. | отсутствие устойчивости |
| 3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС) | меньше 72 | 72-76 | 78-82 | 84-88 | больше 88 |
| 4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.) | 50 | 40 | 30 | 20 | меньше 20 сек. |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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