

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине Физическая подготовка (элективные модули)
для обучающихся 2022, 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета),
форма обучения очная 2024- 2025 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: оценка уровня физической подготовленности, оценка уровня спортивно-технической подготовленности, дневник самоконтроля.

Форма отчётности студентов – карточка физической и спортивно-технической подготовленности (с указанием результатов выполнения испытаний). Результаты испытаний фиксируются в графе показателей текущей аттестации в каждом учебном семестре.

Самостоятельная работа студентов включает обязательное выполнение еженедельного двигательного объема с заполнением дневника самоконтроля.

1.1. Примеры оценки уровня физической подготовленности

Контроль за освоением обучающимися программы дисциплины осуществляется преподавателем систематически и отражается в журнале учета успеваемости в виде оценок. Оценка уровня физической подготовленности представлена упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Уровень физической подготовленности для приобретения необходимого запаса двигательных умений и навыков фиксируется преподавателем в виде средней оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-15.1.4, 16.1.1

| Виды испытания | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «0» |
|--|-----|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| Бег 100 м (сек.) | жен | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 18,8 и больше 14,7 и больше |
| | муж | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | |
| Бег 2000 м Бег 3000 м (мин., сек.) | жен | 10.15,0 | 10.50,0 | 11.15,0 | 11.50,0 | 12.15,0 | 12.16,0 и больше 14.31,0 и больше |
| | муж | 12.00,0 | 12.35,0 | 13.10,0 | 13.50,0 | 14.30,0 | |
| Прыжок в длину с места (см) | жен | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 149 и меньше 214 и меньше |
| | муж | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 | |
| Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз) | муж | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 4 и меньше |

| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|------|------|---------------|
| | | | | | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз) | жен | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 19 и меньше |
| 10 хлопков прямыми руками над головой(сек.) | жен | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,5 | 8,6 и больше |
| | муж | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,5 | 7,5 | 7,6 и больше |
| Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Жен | 20 | 3 | 6 | 0 | -5 | - 4 и меньше |
| | муж | 16 | 10 | 5 | 0 | -5 | - 4 и меньше |
| Челночный бег 5x20 м (сек.) | Жен | 24,0 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,1 и больше |
| | Муж | 21,0 | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 23,6 и больше |

1.2. Контрольные требования для оценки уровня спортивно-технической подготовленности.

Оценка уровня спортивно-технической подготовленности представлена упражнениями конкретного модуля, который выбрал студент на данный семестр. Уровень спортивно-технической подготовленности фиксируется преподавателем в виде оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-15.1.4, 16.1.1

| Тесты | Оценка, балл | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | «1» | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Модуль 1 | Общая физическая подготовка (муж) | | | | |
| РWC 170, кгм/мин/кг | 13,56 и Ниже | 14,65-13,57 | 15,75-14,66 | 16,83-15,75 | 16,84 и выше |
| 6 «Мини-берпи» (и.п. – о.с; 1-упор присев, 2-упор лежа, 3 –упорприсев, 4-и.п.), сек. | более 17 | 17-15 | 14-13 | 12-11 | 10 и менее |
| Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в минуту | менее 120 | 120 | 130 | 140 | 150 |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола), кол-во раз | менее 21 | 21-31 | 32-37 | 38-43 | 44 и более |
| Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз | менее 5 | 5 | 6-10 | 11-13 | 14 и более |
| Модуль 1 | Общая физическая подготовка (жен) | | | | |
| PWC 170, кгм/мин/кг | 9,56 и Ниже | 10,55-9,57 | 11,54-10,56 | 12,53-11,55 | 12,54 и выше |
| 6«Мини-берпи» (и.п. – о.с; 1-упорприсев, 2-упор лежа, 3 –упор присев, 4-и.п.), с. | более 30 | 26-30 | 19-25 | 16-18 | 15 и менее |
| Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в 1 мин | менее 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |
| Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола), кол-во раз | менее 7 | 7-11 | 12-16 | 17-23 | 24 и более |
| Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз | менее 4 | 4 | 5-7 | 8-9 | 10 и более |
| Модуль 2 | Легкая атлетика (муж) | | | | |
| Бег 500 м, мин | 1.50,0 | 1.45,5 | 1.35,0 | 1.30,0 | 1.25,0 |
| Челночный бег 3x20, с | 16,0 | 15,2 | 14,8 | 12,6 | 11,6 |
| Кроссовый бег 5 км, м | без учета времени | | | | |
| Бег 60 м, с | 9,5 | 9,4 | 9,1 | 8,9 | 8,6 |
| Метание снаряда весом 700 гр, м | менее 27 | 27 | 29 | 31 | 33 |
| Модуль 2 | Легкая атлетика (жен) | | | | |
| Бег 300 м, мин | 1.14,0 | 1.12,0 | 1.06,0 | 1.03,0 | 1.00,0 |
| Челночный бег 3x20, с | 18,0 | 17,2 | 16,6 | 14,8 | 13,8 |
| Кроссовый бег 3 км, с | без учета времени | | | | |
| Бег 60 м, с | 11,2 | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,1 |
| Метание снаряда весом 500 гр, м | менее 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| Модуль 3 | Баскетбол (муж) | | | | |
| Комбинированный тест, сек | 35,7 и Больше | 35,6-34,5 | 34,4-33,5 | 33,4-32,0 | 31,9 и меньше |
| Перемещение 6x5, сек. | 9,8 и Больше | 9,7-9,0 | 8,9-8,5 | 8,4-8,0 | 7,9 и меньше |

| | | | | | |
|--|-----------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий | 13 и меньше | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20 и больше |
| Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий | 9 и Меньше | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 19 и больше |
| Модуль 3 | Баскетбол (жен) | | | | |
| Комбинированный тест, сек | 38, 7 и Больше | 38, 7-37, 7 | 37,6-36,3 | 36,2-34,9 | 34,8 и меньше |
| Перемещение 6x5, сек | 11,0 и Больше | 10,9-10,4 | 10,3-9,9 | 9,8-9,4 | 9,3 и меньше |
| Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий | 13 и Меньше | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20 и больше |
| Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий | 9 и Меньше | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 19 и больше |
| Модуль 4 | Бадминтон (муж) | | | | |
| Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз | 3 и менее | 4-5 | 6-9 | 10-12 | 13-15 |
| Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз | 3 и менее | 4-5 | 6-9 | 10-12 | 13-15 |
| Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз | 3 и менее | 4-5 | 6-9 | 10-12 | 13-15 |
| Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз | 3 и менее | 4-5 | 6-9 | 10-12 | 13-15 |
| Модуль 4 | Бадминтон (жен) | | | | |
| Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз | 2 и менее | 3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |
| Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз | 2 и менее | 3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |
| Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз | 2 и менее | 3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|------|------|-------|------|
| Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз | 2 и менее | 3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |
| Модуль 5 | Волейбол (муж) | | | | |
| Подача мяча из 10 попыток, кол-во раз | 1 | 2-3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |
| Передача сверху над собой, кол-во раз | 5 и Менее | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15 |
| Модуль 5 | Волейбол (жен) | | | | |
| Подача мяча из 5 попыток, кол-во раз | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Передача сверху над собой, кол-во раз | 2 и Менее | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10 |
| Модуль 6 | Атлетическая гимнастика (муж) | | | | |
| Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса) | менее95% | 95% | 100% | 105% | 115% |
| Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса) | менее90% | 90% | 95% | 100% | 105% |
| Тяга становая (% от собственного веса) | менее 105% | 105% | 120% | 135% | 145% |
| Модуль 6 | Атлетическая гимнастика (жен) | | | | |
| Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса) | менее75% | 75% | 80% | 90% | 100% |
| Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса) | менее50% | 50% | 55% | 65% | 70% |
| Тяга становая (% от собственного веса) | Менее 75% | 75% | 80% | 90% | 100% |

1.3. Критерии оценки самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студентов включает обязательное выполнение еженедельного двигательного объема с заполнением дневника самоконтроля.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и включает в себя подготовку доклада (защита карточки физической и спортивно-технической подготовленности), а также оценка уровня физической подготовленности, и оценка уровня спортивно-технической подготовленности. Полученные результаты представляют

успеваемость студента в виде профиля физической подготовленности с учетом оценки в каждом семестре.

Форма отчётности студентов – карточка с указанием результатов выполнения испытаний за весь период обучения.

2.1. Оценка уровня физической подготовленности складывается из анализа индивидуальных данных карточки подготовки студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-15.1.4, 16.1.1

Примеры заданий для оценки уровня физической подготовленности в рамках промежуточной аттестации аналогичны примерам заданий в рамках текущей аттестации (см. п.1.1)

2.2. Оценка уровня спортивно-технической подготовленности студента складывается из анализа индивидуальных данных подготовки студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-15.1.4, 16.1.1

Примеры заданий для оценки уровня спортивно-технической подготовленности в рамках промежуточной аттестации аналогичны примерам заданий в рамках текущей аттестации (см. п. 1.2).

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «28» мая 2024 г., протокол № 16.

Заведующий кафедрой
физической культуры и
здоровья



С.Ю. Максимова