

**Оценочные средства для проведения аттестации  
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями  
жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2024 года поступления по  
образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология  
(уровень специалитета), форма обучения очная  
2024- 2025 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация студентов осуществляется на занятиях и включает в себя: оценку уровня физической подготовленности, оценку выполнения самостоятельной работы.

1.1. Примеры оценки уровня физической подготовленности.

Оценка уровня физической подготовленности представлена упражнениями конкретного модуля, который выбрал студент на данный семестр. Уровень физической 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-7.1.1., ПК-7.2.1., ПК-7.3.1.

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Модуль 1	Общая физическая подготовка (муж)				
PWC 170, кгм/мин/кг	13,56 и ниже	14,65-13,57	15,75-14,66	16,83-15,75	16,84 и выше
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-упор присев, 2-упор лежа, 3 –упор присев, 4-и.п.), с.	15 и менее	16-18	19-25	26-30	более 30
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	Плавание (муж)				
12-ти минутный тест Купера по плаванию, м	менее 350	350-450	450-550	550-650	более 650
Плавание 25 м кроль на груди, сек.	более 24	24	22	20	18
Плавание 25 м кроль на спине, сек.	более 27	27	25	22	20
Плавание 25 м брасс, сек	более 33	33	28	24	22

Модуль 2	Плавание (жен)				
12-ти минутный тест Купера по плаванию, м	менее 275	275-350	350-450	450-550	более 550
Плавание 25 м кроль на груди, сек	более 40	40	35	30	25
Плавание 25 м кроль на спине, сек.	более 38	38	32	30	28
Плавание 25 м брасс, сек	более 43	43	38	35	30
Модуль 3	Спортивные игры				
<i>Волейбол (муж)</i>					
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
<i>Волейбол (жен)</i>					
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
<i>Баскетбол (муж)</i>					
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
<i>Баскетбол (жен)</i>					
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
<i>Бадминтон (муж)</i>					
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
<i>Бадминтон (жен)</i>					
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
<i>Дартс (муж)</i>					
Большой раунд, очки	менее 150	180	200	230	250
Набор очков, очки	менее 200	240	280	310	350
<i>Дартс (жен)</i>					
Большой раунд, очки	менее 100	120	140	150	180
Набор очков, очки	менее 150	180	220	260	300
Модуль 4.	Двигательные оздоровительные системы				
Функциональная сила прямых	меньше	10 - 20 сек	21 – 45	46 – 60	больше

мышц живота, сек	10 сек		сек	сек	60 сек
Функциональная сила косых мышц живота, сек	меньше 20 сек	20 - 45 сек	46 – 90 сек	91 – 120 сек	больше 120 сек
Функциональная сила мышц разгибателей позвоночника, сек	меньше 10	10 - 20 сек	21 – 45 сек	46 – 60 сек	больше 60 сек
Оценка физической подготовленности по результатам 12-минутного теста Купера, м	менее 1500	1500-1840	1841-2240	2241-2640	выше 2640

## 1.2. Критерии оценки самостоятельной работы студента

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

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

Примерные показатели дневника самоконтроля при выполнении самостоятельной работы обучающегося

	№	Показатели	Дата
			01.12.23
Общие	1	Оценка сна	Норма
	2	Время сна, ч	7
	3	ЧСС лежа утром уд/мин.	55
		ЧСС стоя утром уд/мин.	65
		Разница уд/мин.	10
	4	АД утром, ЧСС	118/78, 65
	5	Вес, кг	78
	6	Самочувствие	Хорошее
	7	Настроение	Хорошее
	8	Желание тренироваться	Большое
	9	АД вечером, пульс	124/80, 70
	10	Аппетит	Норма
	11	Работоспособность	Нормальная
12	Нарушение режима	нет	
13	Болевые ощущения	нет	
Тренировка	1	Время проведения	Утро
	2	Тренировочные нагрузки	ходьба
	3	Результаты тренировки	4 км, 40 мин
	4	ЧСС перед тренировкой уд/мин.	70
		ЧСС после тренировки уд/мин.	100
		ЧСС через 5 мин после тренировки уд/мин.	90
		ЧСС через 30 мин после тренировки уд/мин.	80
	5	ЧСС через 1 час после тренировки уд/мин.	75
	6	Потоотделение	Умеренное
7	Боли в мышцах	нет	
8	Оценка переносимости тренировки	Хорошо	
9	Примечания (приводится комплекс упражнений в соответствии с тематическим планом СРО)		

## 2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в виде доклада обучающегося, который представляет собой защиту дневника самоконтроля.

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

Дневник самоконтроля является обязательным отчётным документом, в котором обучающийся представляет следующие его разделы:

- свою посещаемость за весь период освоения дисциплины;
- оценку уровня физической подготовленности за 1-6 семестры обучения
- выполнение самостоятельной работы за 1-6 семестры.

В рамках доклада оцениваются:

- качество представленного обучающимся дневника самоконтроля по разделам
- итоговый уровень физической подготовленности обучающегося.

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

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

Заведующий кафедрой  
физической культуры и  
здоровья



С.Ю. Максимова