

**Оценочные средства для проведения аттестации  
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»  
для обучающихся 2023, 2024 года поступления  
по образовательной программе 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),  
направленность (профиль) Медицинская биохимия,  
форма обучения очная на 2025-2026 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.

**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-6.1.1, ПК-6.2.1, ПК 6.2.2., ПК 6.3.2

Виды испытания		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 60 м (сек.)	жен	10,2	10,4	11,0	12,0	12,4	12,5 и больше
	муж	8,6	9,0	9,4	9,7	10,0	10,1 и больше
Бег 2000 м Бег 3000 м (мин.,сек.)	жен	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	14.31,0 и больше
	муж	12.00,0	13.00,0	14.30,0	16.00,0	17.00,0	17.01,0 и больше
Прыжок в длину с места (см)	жен	190	175	160	150	140	139 и меньше
	муж	250	240	230	210	190	189 и меньше
Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)	муж	15	12	9	6	3	2 и меньше
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	60	50	40	35	25	24 и меньше
10 хлопков прямыми руками над головой	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,1 и больше

(сек.)	муж	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,1 и больше
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	16	12	8	4	3 и меньше
	муж	16	12	8	4	0	- 1 и меньше
Челночный бег 5х20 м (сек.)	жен	23,0	24,0	25,0	26,0	27,5	27,6 и больше
	муж	19,5	20,5	21,5	22,5	24,0	24,1 и больше

Контрольные требования для оценки уровня спортивно-технической подготовленности.

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-6.1.1, ПК-6.2.1., ПК 6.2.2., ПК 6.3.2

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
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
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
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

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
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
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
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
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
Бадминтон (жен)					
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Набивание (жонглирование) волана	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10

открытой стороной ракетки, кол-во раз					
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
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
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
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)	менее105%	105%	120%	135%	145%
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)	Менее75%	75%	80%	90%	100%

### 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

#### 1. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота» Алгоритм выполнения работы:

- Изучить: «что такое быстрота», виды быстроты, методы развития быстроты, средства развития. Дать физиологическое обоснование быстроты.
- Составить комплекс упражнений для развития быстроты в домашних условиях.
- Выполнить комплекс упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).
- Оформить конспект, занести данные в таблицу «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося».
- Записать выполнение комплекса на видео.

2. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».

Алгоритм выполнения работы:

–Изучить: «что такое сила», виды силовых способностей, методы и средства развития силы. Изучить от каких факторов зависит величина проявления силы.

–Составить комплексы упражнений на развития силы мышц спины и брюшного пресса.

–Выполнить комплексы упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).

–Оформить конспекты, занести данные в таблицу «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося».

–Записать выполнение комплексов на видео.

Мониторинг 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
	5	ЧСС после тренировки уд/мин.	100
		ЧСС через 5 мин после тренировки уд/мин.	90
		ЧСС через 30 мин после тренировки уд/мин.	80
		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.

Дневник самоконтроля является обязательным отчетным документом, в котором обучающийся представляет свою посещаемость за весь период освоения дисциплины; оценку уровня физической подготовленности и оценку уровня спортивно-технической подготовленности за 1-6 семестры обучения; выполнение самостоятельной работы за 1-6 семестры.

В рамках доклада оцениваются:

- а) качество представленного обучающимся дневника самоконтроля.
- б) итоговый уровень физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося.

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

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-6.1.1., ПК 6.2.1, ПК 6.2.2., ПК 6.3.2

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-6.1.1, ПК-6.2.1., ПК 6.2.2., ПК 6.3.2

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

2.3. Оценка самостоятельной работы обучающегося складывается из анализа выполненных заданий студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1, ПК-6.1.1, ПК 6.2.1., ПК 6.2.2., ПК 6.3.2

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «30» мая 2025 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова