

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями
жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2023 года поступления по
образовательной программе 32.04.02 Социальная работа, направленность (профиль)
Медико-социальная работа с населением (бакалавриат), 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 освоения практических навыков и умений.

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- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

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 >
	муж	8,6	9,0	9,4	9,7	10,0	10,1 и >
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 >
	муж	12.00,0	13.00,0	14.30,0	16.00,0	17.00,0	17.01,0 и >
Прыжок в длину с места (см)	жен	190	175	160	150	140	139 и <
	муж	250	240	230	210	190	189 и <
Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)	муж	15	12	9	6	3	2 и <
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 <
10 хлопков прямыми руками над головой (сек.)	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,1 и >
	муж	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,1 и >
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	16	12	8	4	3 и <
	муж	16	12	8	4	0	- 1 и <
Челночный бег 5х20 м (сек.)	жен	23,0	24,0	25,0	26,0	27,5	27,6 и >
	муж	19,5	20,5	21,5	22,5	24,0	24,1 и >

1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Продемонстрировать правильную технику движений рук и постановки стопы при оздоровительной ходьбе.
2. Выполнить комплекс подготовительных упражнений перед физической активностью силовой направленности.
3. Выполнить комплекс подготовительных упражнений на суше перед упражнениями в воде.

1. 3. Критерии оценки самостоятельной работы студента

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Оценка самостоятельной работы включает в себя тестирование, задания по освоению практических навыков (умений).

1.3.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Укажите, в какой ткани организма больше проприорецепторов.
 - а) в фасциальной ткани
 - б) в мышечной ткани
2. Какая система реагирует быстрее на окружающую среду, механические повреждения и стресс ?
 - а) фасциальная система
 - б) костно-мышечная система
3. В «анатомических поездах» Томаса Майерса все мышцы, связки, сухожилия и фрагменты эластичной соединительной ткани рассматриваются...
 - а) как система из комплексов взаимосвязанных элементов
 - б) как отдельно формируемые участки (части) тела
4. Хроническое состояние, связанное с формированием в мышечной ткани локальных уплотнений в виде триггерных (болевых) точек называется...
 - а) миофасциальный болевой синдром
 - б) тенсегрити
 - в) радикулопатия
5. Тестирование на укорочение грудной мышцы проводится ...
 - а) Пробой Райта
 - б) Пробой Ромберга
 - в) Пробой Спилберга
6. Какие виды двигательной активности преимущественно используют для развития гибкости?
 - а) упражнения на растягивание мышц
 - б) силовые упражнения

- в) упражнения на выносливость
- г) дыхательные упражнения

7. Какую роль играет гибкость в повседневной жизни?

- а) повышает уровень координационных возможностей человека
- б) усиливает эффективность работы сердечно-сосудистой системы
- в) увеличивает силу мышц
- г) помогает избежать травм при падениях

8. Какую гибкость называют активной?

- а) которую человек может развить самостоятельно без помощи других людей
- б) которая развивается при выполнении упражнений с отягощением
- в) проявляемая в процессе выполнения спортивных упражнений
- г) развивающаяся под воздействием внешних факторов

9. У врачей, чья деятельность предусматривает выполнение высокоточных действий при ограничении времени, иногда развиваются

- а) координаторные неврозы
- б) психоэмоциональные срывы

10. Упражнения с изменением темпа выполнения и обстановки, пробегание отрезков за указанное время по зрительным и звуковым сигналам относятся ...

- а) к воспитанию функции внимания
- б) к воспитанию силовых возможностей
- в) к воспитанию аэробной выносливости

1.3.2. Примеры тестовых заданий с множественными ответами.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Выберите три ответа из пяти. Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан:

Для профилактики синдрома «компьютерной шеи» необходимо:

- а) выполнять суставную гимнастику
- б) выполнять гимнастику для глаз
- в) выполнять дыхательную гимнастику
- г) заниматься закаливающими процедурами
- д) применять БАДы

2. Выберите три ответа из шести. Что включает в себя мобильное приложение Text Neck

- а) тренировку на мышцы шеи
- б) тренировку на мышцы спины
- в) анализ осанки
- г) тренировку на мышцы брюшного пресса
- д) контроль питания
- е) помощь в составлении рациона питания

3. Выберите два ответа из четырех. Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан:

- а) с развитием скоростных качеств человека
- б) с повышением аэробных возможностей организма
- в) с увеличением силы мышц
- г) с повышением физической работоспособности

4. Выберите два ответа из четырех. Что такое стретчинг?

- а) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- б) мышечная напряженность
- в) гибкость, проявляемая в движениях
- г) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

5. Выберите три ответа из пяти. Выделите все виды велоаэробики

- а) сайкл
- б) спиннинг
- в) аквасайлинг
- г) сальса
- д) аквааэробика

6. Выберите три ответа из пяти. Выберите все виды двигательной активности которые подходят для людей с низким уровнем физической подготовки

- а) калланетика
- б) ходьба
- в) северная ходьба
- г) сайкл
- д) спиннинг
- е) паурлифтинг

1.3.3. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков (умений).

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Задание 1. Рассчитать свой идеальный вес, индекс массы тела и соотношение талии к бедрам. Записать в таблицу результат.

Показатели	Индивидуальные результаты
Идеальный вес	
ИМТ	
Соотношение талии к бедрам (СТБ)	

Задание № 2. Изучить основные средства профессиональной физической подготовки специалиста медицинского профиля и заполнить таблицу классификации физических упражнений для целенаправленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

№	Задача по развитию физических качеств, двигательных навыков и умений.	Средства физической культуры, оздоровительные системы и технологии
	<i>Например: Развить аэробную выносливость</i>	<i>Бег от 2 км и более, лыжная ходьба.</i>
1	Укрепить мышцы спины	
2	Укрепить мышцы брюшного пресса	
3	Улучшить вестибулярную устойчивость	
4	Улучшить координационные способности	
5	Развить силовую выносливость	

6	Улучшить подвижность в тазобедренных суставах	
7	Развить скоростные качества	
8	Развить скоростно-силовые качества	
9	Улучшить общую гибкость	
10	Улучшить равновесие	

Задание № 3. Изучить представленные комплексы упражнений и составить индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стопы в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений). Записать комплекс упражнений в своем исполнении на видео в формате «.mp4» и/или сделать фотоотчет (на каждое упражнение по одной фотографии) в формате «.jpeg» или «.png».

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет включает в себя собеседование по контрольным вопросам.

2.1. Контрольные вопросы для собеседования

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

Перечень вопросов для собеседования

№	Контрольные вопросы к промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при нарушении интеллекта.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.2.1.
2.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при поражении спинного мозга.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.2.1.
3.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при нарушении зрения.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.2.1.
4.	Дайте характеристику координационным способностям и факторам, влияющим на них.	УК-7.1.1.
5.	Дайте характеристику координационным способностям и факторам, влияющим на них.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
6.	К какой части тела требуется особое внимание при подготовке к сдаче норматива ГТО?	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
7.	Как называется наука о здоровом питании?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
8.	Как определить уровень своей выносливости.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
9.	Как развивать общую выносливость, какие методы и упражнения для этого используются.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
10.	Как рекомендуется формировать группы для занятий аутогенной тренировкой в клинике?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
11.	Как часто нужно заниматься для улучшения выносливости, какова продолжительность одного занятия.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.

12.	Каких принципов следует придерживаться при подготовке к сдаче норматива ГТО гибкость?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
13.	Какова цель психогигиены спорта?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
14.	Какова энергоемкость в калориях 500 г. жира?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
15.	Каковы критерии оценки уровня выносливости, от чего они зависят.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
16.	Какой тип гибкости проявляется в движении?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
17.	Какой тип телосложения характеризуется доминированием продольных размеров тела?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
18.	Кто является создателем аутогенной тренировки?	УК - 7.2.1.
19.	На чем основана аутогенная тренировка по И.П. Павлову?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
20.	Назовите главную задачу миофасциального релиза?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
21.	Назовите основной метод развития гибкости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
22.	Назовите правила безопасности при выполнении упражнений на растягивание?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
23.	Опишите основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.	УК-7.3.1.
24.	Оптимальное суточное потребление человеком пищи в калориях на 1 кг. веса?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
25.	От каких факторов зависит выносливость и как она определяется.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
26.	По фамилии какого ученого названа формула для расчета идеального веса?	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1
27.	Показатель оптимальности женского телосложения называется:	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
28.	Приведите один из примеров оздоровительных программ, необходимых для поддержания работоспособности медицинского работника	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
29.	Раскройте методические характеристики физической реабилитации	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
30.	Раскройте психофизиологические основы координационных способностей.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
31.	Раскройте психофизиологические основы координационных способностей.	УК-7.1.1.
32.	Укажите значение полноценно сформированной способности к дифференцировке мышечных усилий в профессиональной деятельности медицинского работника, перечислите средства ее развития.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1.
33.	Укажите значение полноценно сформированной способности к дифференцировке мышечных усилий в профессиональной деятельности медицинского работника, перечислите средства ее развития.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1.
34.	Укажите значение полноценно сформированной способности к согласованию двигательных действий в профессиональной деятельности медицинского работника,	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1.

	перечислите средства ее развития.	
35.	Укажите средства и методы развития способности к ориентировке в пространстве.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.2.1.
36.	Укажите средства и методы развития способности к удержанию равновесия.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.2.1.
37.	Чем учит управлять прогрессивная мышечная релаксация?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
38.	Что такое общая выносливость и в чем ее важность в повседневной жизни.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
39.	Что является физиологическим эффектом применения прогрессивной мышечной релаксации?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
40.	Раскройте понятие «стретчинг».	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1
41.	В каком положении тела рекомендуется выполнять дыхательные упражнения.	УК-7.1.1. УК-7.2.1.
42.	В чём заключается повторный метод тренировки?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
43.	В чем состоит физиологическая сущность быстроты?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
44.	Дайте определение термину «поза».	УК-7.1.1.
45.	Дайте определения двум основным тренировочным комплексам стретчинга.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1
46.	Дайте характеристику заболеваемости и условий труда специалистов.	УК-7.3.1.
47.	Дайте характеристику основных средств профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.	УК-7.3.1.
48.	Как занятия физической культуры и специальные упражнения способствуют укреплению мышц стопы и коррекции плоскостопия?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
49.	Как называется асана, при которой происходит достижение полного расслабления на физическом уровне, без погружения в сон.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1. УК-7.2.1.
50.	Как регулярные занятия физической культурой способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки?	УК-7.1.1. УК-7.2.1., УК-7.3.1.
51.	Какие виды испытаний, показывающих уровень развития быстроты, входят в комплекс ГТО?	УК-7.1.1.
52.	Какие задачи решает подготовительная часть тренировочного занятия по йоге	УК-7.1.1. УК-7.3.1.
53.	Какие меры профилактики и коррекции нарушений осанки рекомендуются для студентов и лиц, ведущих сидячий образ жизни?	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
54.	Какие методы диагностики используются для выявления нарушений осанки и определения их степени?	УК-7.1.1.,УК-7.2.1.
55.	Какие методы диагностики применяются для определения степени и вида плоскостопия?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
56.	Какие основные виды нарушений осанки выделяют в клинической практике, и чем они характеризуются?	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
57.	Какие основные виды плоскостопия выделяют в клинической практике, и чем они отличаются по	УК-7.1.1.,УК-7.2.1.

	морфологическим признакам?	
58.	Какие причины и факторы способствуют развитию плоскостопия у детей и взрослых?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
59.	Какие профилактические меры и рекомендации по укреплению мышц стопы следует давать пациентам для предотвращения прогрессирования плоскостопия?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
60.	Каковы основные причины развития патологий осанки у детей и взрослых?	УК-7.1.1., УК-7.2.1..
61.	На какие виды подразделяется специальная выносливость?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
62.	Назовите асану, оказывающую тонизирующее воздействие на подкожную мышцу шеи, что даст хороший косметический эффект.	УК-7.1.1. УК-7.3.1.
63.	Назовите основные методы развития быстроты?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1. УК-7.3.1.
64.	Назовите основные средства развития быстроты?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
65.	Назовите основные функции выносливости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
66.	Объясните как осуществляется контроль за гибкостью, какие различают два типа гибкости и от чего зависят показатели гибкости.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
67.	Опишите технику выполнения миофасциального релиза.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1.
68.	Опишите функциональные тесты, позволяющие обнаружить синдромы «смартфоная шея» и «офисный работник».	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1.
69.	От чего зависит уровень развития и проявления общей выносливости?	УК-7.1.1.
70.	От чего зависит уровень развития и проявления специальной выносливости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
71.	Охарактеризуйте дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	УК-7.3.1.
72.	Охарактеризуйте основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	УК-7.3.1.
73.	Охарактеризуйте пять основных компонентов способствующих регулированию нагрузки при выполнении упражнений стретчинга.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1
74.	Перечислите и охарактеризуйте средства физического воспитания, применяемые для профилактики, таких профессиональных заболеваний, как координаторные неврозы и астенопия.	УК-7.1.1. УК -7.2.1. УК-7.3.1.
75.	Перечислите основные показания и противопоказания к выполнению миофасциального релиза.	УК-7.1.1.
76.	Перечислите средства физической культуры для профилактики синдрома «смартфоная шея».	УК-7.1.1. УК -7.2.1. УК-7.3.1.
77.	Перечислите средства физической культуры для профилактики синдрома «офисный работник».	УК-7.1.1. УК -7.2.1.

78.	Раскройте понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, каковы ее цель и задачи.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1,УК-7.3.1.
79.	Раскройте понятие, к какому типу упражнений относится стретчинг.	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.3.1
80.	Раскройте понятия «миофасциальный синдром», «миофасциальный релиз».	УК- 6.1.1., УК -6.2.1., УК-6.3.1, УК-7.1.1.
81.	Что такое быстрота?	УК-7.1.1., УК- 7.2.1., УК-7.3.1.
82.	Что такое специальная выносливость?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.

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

Заведующий кафедрой

 С.Ю. Максимова