Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахвердова Ольга Альбертовна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.10.2026 23:53:32
Уникальный программный ключ:
4927f743b64a570c75bc5fbc77ef56d4eb0f1635

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского

медико-фармацевтического

института – филиала

ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России

_____ О.А. Ахвердова

«28» августа 2026 г.

Кафедра физического воспитания и здоровья

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности:
34.02.01 Сестринское дело
Год набора: 2026

Пятигорск, 2026

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 3

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 13

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Перечень формируемых компетенций по соответствующей дисциплине (модулю) или практике

Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	**Знания:** - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности **Умения:** − использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях

	физическими упражнениями; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задания для проведения текущего контроля

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 1 (Легкая атлетика)

Инструкция: выполнить нормативы в спортивной форме
Задания
1. Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
2. Метание гранаты 700 гр.- (юноши), 500 гр. -(девушки);
3. Челночный бег 4*9 м/с (юноши), (девушки);
4. Бег 30 м/сек (юноши), (девушки);
5. Бег 60 м/сек (юноши), (девушки);
6. Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
7. Бег 1000 м/сек (юноши);
8. Бег 3000 м/сек (юноши);
9. Бег 500 м/сек (девушки);
10. Бег 2000 м/сек (девушки);

Условия выполнения задания
1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения каждого задания: 15 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 2 (ОФП)

Инструкция: выполнить нормативы в спортивной форме
Задания
1. Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.) (юноши), (девушки),
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
3. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
4. Подъем туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
5. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
7. Приседание (кол-во раз/мин) (юноши), (девушки).
8. Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. (м)
9. Наклон вперед из положения сидя, (см)

10. Равновесие «фламинго» (сек)

Условия выполнения задания

3. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
4. Максимальное время выполнения каждого задания: 10 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 3 (Волейбол)

Инструкция: выполнить передачи мяча
Задания

1. Подача через сетку одной рукой сверху, снизу;
2. Верхняя передача мяча над собой в движении;
3. Нижняя передача мяча над собой в движении;
4. Двусторонняя игра.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 4 (Баскетбол)

Инструкция: выполнить передачи мяча
Задания

1. Передача мяча в парах в движении;
2. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков);
3. Броски мяча из под кольца за 1 минуту.
4. Штрафные броски (из 10 бросков);
5. Двусторонняя игра.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 5 (Гимнастика)

Инструкция: выполнить упражнения в спортивной форме
Текст задания
1 комплекс акробатических упражнений:
1.1 Кувырок вперед
1.2 Кувырок назад
1.3 Стойка на лопатках
1.4 Выход из стойки на лопатках в полушпагат
1.5 Стойка «мост»
1.6 «Колесо»
2.Комплекс упражнений на гимнастическом бревне
2.1 Ходьба на носках
2.2 Ходьба с полуприседом
2.3 Поворот стоя
2.4 Поворот в приседе

2.5 Равновесие (ласточка)
2.6 Два прыжка со сменой ног из полуприседа.

3. Комплекс упражнений на гимнастических брусьях

3.1 Размахивание изгибами в висе на верхней жерди
3.2 Вис присев на нижней жерди
3.3 Вис лежа на нижней жерди
3.4 Вис лежа ноги врозь одной (верхом)
3.5 Сед на бедре
3.6 Махом вперёд через сед угол, опираясь левой рукой
сзади, согнув левую ногу и махом правой ногой назад встать.
3.7 Равновесие «ласточка», руку вперёд.
3.8 Соскок прогнувшись хватом левой рукой за нижнюю жердь, махом правой и толчком левой ноги.

4 Опорный прыжок

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 10 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО НОРМАТИВАМ ГТО № 7 (ГТО 4 ступень)

Инструкция: выполнение нормативов в спортивной форме

Задание

1. Бег на 30 метров (секунд)
или бег на 60 метров (секунд)
2. Бег на 2 километра (мин:сек)
или бег на 3 километра (мин:сек)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

(ГТО 5 ступень)

1. Бег на 30 метров (секунд)
или бег на 60 метров (секунд)
или бег на 100 метров (секунд)
2. Бег на 2 километра (мин:сек)
или бег на 3 километра (мин:сек)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
или рывок гири 16кг (кол-во раз)
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1 (ОФП)

Инструкция: внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке для ответов и сдается для проверки преподавателю

Вариант 1

1.Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

а) базовой физической подготовленностью;
б) профессионально прикладной физической подготовке.
в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
г) всего вышеперечисленного.

2.Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;
г) уровень развития общей выносливости.

3.Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.

4.Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;
б) оптимальный двигательный режим.

5.Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

6.Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

7.Физическая работоспособность — это:

а) способность человека быстро выполнять работу;
б) способность разные по структуре типы работ;
в) способность к быстрому восстановлению после работы;
г) способность выполнять большой объем работы.

8. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

в) процесс овладения умением расслабляться;

г) процесс оздоровления физической патологией.

9.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

10.Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

11.Быстрота — это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

12.Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

13.Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

14.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

15.Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

16.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

17.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

18.Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

19.Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

20.Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам

21.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

22.Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

23.Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

24.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

25.Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Вариант 2

1.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

2.Ловкость — это:

а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

3.Сила — это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4.Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

5. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

6 Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

8. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

9. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

10.Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;
б) спортивным играм;
в) спринту;
г) бобслею.

11. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

12. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений

13. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
а. беге на 100 м
б. беге на 1000 м
в. в хоккее

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

15. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

16. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а. спринтерский бег
б. стайерский бег
в. Плавание

17. Динамическая сила необходима при:
а. беге
б. толкании ядра
в. гимнастике

18. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота.
б. гибкость.
в. силовая выносливость.

19.Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.

20. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а) стойкость;
б) гибкость;

в) ловкость;
г) бодрость;
д) выносливость;
е) быстрота;
ж) сила.

21.Скоростная выносливость необходима занятиях:
а. боксом
б. стайерским бегом
в. баскетболом

22.Недостаток двигательной активности людей называется:
а) гипертонией
б) гипердинамией
в) гиподинамией
г) гипотонией

23.Дайте определение физической культуры:
а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
б) Физическая культура – средство отдыха;
в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
г) Физическая культура – средство физической подготовки.

24. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
а) физическую подготовленность студента;
б) физиологическую подготовленность студента;
в) психическую подготовленность студента;
г) психо-физиологическую подготовленность студента.

25.Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
а) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
в) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
г) нет правильного ответа.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.

**Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации**

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ № 1

Инструкция: выполнение нормативов в спортивной форме

Прыжки в длину с места
Метание гранаты 700 гр. (м) , 500 гр.(д)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- юноши
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)
Челночный бег 4*9 м/с
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)
Бег 100 м/сек
Бег 1000 м/сек - юноши
Бег 3000 м/сек - юноши
Бег 500 м/сек - девушки
Бег 2000 м/сек - девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
Приседание

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

Задание № 1 (рефераты)
(для студентов, относящихся к подготовительной или специальной медицинской группе

Инструкция: *в случае диагноза, имеющего противопоказания к определенному зачетному заданию выполняются реферативные работы,* выполнить реферат в соответствии с методическими рекомендациями

Темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
4. Здоровый образ жизни студентов.
5. История возникновения, развития, символика и атрибутика Олимпийских игр.
6. Двигательный режим и его значение.
7. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
8. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
10. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
11. Бег, как средство укрепления здоровья.
12. Формирование двигательных умений и навыков.
13. Основы спортивной тренировки.
14. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов-медиков.
15. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Гиподинамия, гипокинезия.
19. Закаливание как оздоровительная система
20. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
21. Азбука оздоровительного бега и ходьбы
22. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко
23. Материальные и духовные ценности физической культуры
24. ЛФК, показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
25. Влияние осанки на здоровье человека
26. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
27. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
28. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
29. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
30. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)

Задание № 2

Инструкция: выполнить презентацию в соответствии с методическими рекомендациями

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Настольный теннис.
6. Фитнес

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

1. Эталон ответов

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1 (ОФП)

Вариант 1	Вариант 2
1.г	**1.**б
2. а	**2.**а
3.г	**3.**в
4.б	**4.**в
5.а	**5**. а.
6.а	**6** а.
7.г	**7.** б.
8.б	**8.** б.
9.б	**9.** а.
10. а	**10.** а
11. а	**11.** в.
12.б	**12.** б.
13.в	**13.** а.
14.б	**14** б.
15.в	**15.** б.
16.а	**16.** а.
17.б	**17.** б.
18. а	**18.** в.
19.в	**19.**в
20.в	**20.** а) г)
21.б	**21.**а.
22. а	**22.**в
23.б	**23.**в
24.б	**24.** г
25. а	25 б

Нормы ГТО 13-15 лет (4 ступень)

1. Бег на 30 метров (секунд) или бег на 60 метров (секунд)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.
2. Бег на 2 километра (мин:сек) или бег на 3 километра (мин:сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы

или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Нормы ГТО для 16-17 лет (5 ступень)

1. Бег на 30 метров (секунд)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

	Бег на 30 м выполняется с высокого старта.
или бег на 60 метров (секунд)	Бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта
или бег на 100 метров (секунд)	
2. Бег на 2 километра (мин:сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
или бег на 3 километра (мин:сек)	
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

или рывок гири 16кг (кол-во раз)	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении

	испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

**Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации**

4.Критерии оценивания

Легкая атлетика

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	**4**	**3**
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60 м (сек)	9,7	10,0	10,4
3	Бег 100 м (сек.)	16.2	17,0	18,0
4	Бег 500 м (мин)	2,10	2,20	2,50
5	Бег 2000 м (мин)	10,00	11,10	12,20
6	Метание гранаты 500 гр (м)	25	20	16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	9,7	10,1	11

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	**4**	**3**
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1
2	Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,8
3	Бег 100 м (сек.)	13.8	14,2	15,0
4	Бег 1000 м (мин)	3,30	3,50	4,20
5	Бег 3000 м (мин)	12,20	13,00	14,00
6	Метание гранаты 700 гр (м)	37	32	25
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	220	200

8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	9,2	9,6	10,1

ОФП

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	**4**	**3**
1	Приседание (кол-во раз/мин)	50	45	40
2	Бросок набивного мяча 1 кг, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.(м)	6.00	5.00	4,50
3	Подъем ног до 90* из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);	25	20	15
4	Равновесие «фламинго» (сек)	35	30	20
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	80	75	65
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	42	36	30
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во)	20	15	10
8	Подтягивания (лежа, высота перекладины 100 см.), (кол-во)	18	13	6
9	Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)	15	10	7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	24	20	13

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№		

п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	**4**	**3**
1	Приседание (кол-во раз/мин	60	55	50
2	Бросок набивного мяча 2 кг, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.(м)	8,10	6,30	5,20
3	Подъем ног до 90* из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);	30	25	20
4	Равновесие «фламинго» (сек)	35	30	20
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	80	75	65
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	55	49	45
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во)	32	27	22
8	Подтягивания (кол-во)	12	10	8
9	Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)	15	13	11
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	15+	9+	5-

Волейбол

Вид упражнений	Оценка		
	5	**4**	**3**
Подача через сетку одной рукой сверху, снизу (из 6 попыток)	5 подач с соблюдением всех критерий	4 подачи с соблюдением всех критерий	3 подачи с соблюдением всех критерий
Верхняя передача мяча над собой в движении	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
Нижняя передача мяча над собой в движении	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
Двусторонняя игра	Оценивается (80%) полезность игрока на площадке,	Оценивается (60%) полезность игрока на	Оценивается (40%) полезность игрока на

	взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Баскетбол

Вид упражнений	Оценка		
	5	**4**	**3**
Передача мяча в парах в движении	Технически правильное выполнение передачи и ведения мяча в паре в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга)	Выполнение передачи и ведения мяча в паре в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга) с одной-двумя ошибками	Выполнение передачи и ведения мяча в паре в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга) с тремя ошибками
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5 попаданий, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	4 попадания, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	3 попадания, с соблюдением техники выполнения ведения мяча
Броски мяча из под кольца за 1 минуту	16 попаданий, оценивается техника броска	11 попаданий, оценивается техника броска	8 попаданий, оценивается техника броска
Двусторонняя игра	Оценивается (80%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по	Оценивается (60%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное	Оценивается (40%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное

	площадке.	передвижение по площадке.	передвижение по площадке.
Штрафной бросок (из 10 раз)	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Гимнастика

Опорный прыжок

Оценка «5»
Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена техника разбега, наскока на гимнастический мостик, ножного толчка, фазы полета, толчка руками о снаряд и приземление.
Оценка «4»
Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике разбега, наскока на гимнастический мостик, ножного толчка, фазы полета, толчка руками о снаряд и приземления
Оценка «3»
двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»
Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Комплекс акробатических упражнений

Оценка «5»
Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена техника кувырков, стоек.
Оценка «4»
Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике кувырков, стоек.
Оценка «3»
двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»
Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Комплекс упражнений на гимнастическом бревне

Оценка «5»
Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена последовательность выполнения упражнений с четким равновесием.
Оценка «4»
Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике выполнения.
Оценка «3»
двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»
Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Тестовое задание № 1 (ОФП)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Нормы ГТО 13-15 лет (4 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Нормы ГТО для 16-17 лет (5 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Для зачета

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места			
- юноши	230	220	200
- девушки	185	170	160
Метание гранаты (м)			

- юноши700 гр. - девушки 500 гр.	37.00 25.00	32.00 20.00	25.00 16.00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) - юноши - девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	 12 18	 10 13	 8 6
Челночный бег 4*9 м/с - юноши - девушки	 9,2 9,7	 9,6 10,1	 10,1 11
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) - юноши - девушки	 130 130	 120 120	 110 110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз в 1 мин.) - юноши - девушки	55 42	49 36	45 30
Бег 100 м/сек - юноши - девушки	 13,8 16,2	 14,2 17.0	 15.0 18.0
Бег 1000 м/сек - юноши	3.30	3,50	4.20
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.10	2.20	2.50
Бег 2000 м/сек - девушки	10.00	11.10	12.20
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши - девушки	 32 20	 27 15	 22 10
Приседание (кол-во раз в 1 мин.) - юноши - девушки	 60 50	 55 45	 50 40

Рефераты

Оценка 5

ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4

основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3

имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2

тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Презентации

Оценка 5

ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4

объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3

объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2

работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.