

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.10.2024 14:59:13  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f1028c5499



**РЭУ.РФ**  
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»**  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела СПО

  
С.А. Марковская  
Подпись Инициалы Фамилия

«15» января 2024 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Адаптационная физическая культура**  
образовательной программы среднего профессионального образования - подготовки  
специалистов среднего звена

по специальности: 38.02.08 Торговое дело

Квалификация: специалист торгового дела

Образовательная база подготовки: основное общее образование, среднее общее образование

Форма обучения: очная

Краснодар 2024

Комплект оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО **38.02.08 Торговое дело** для квалификации специалист торгового дела

Уровень подготовки – базовый, программы учебной дисциплины СГ.04  
Адаптационная физическая культура

Разработчики: Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,  
.Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Одобрено на заседании предметной цикловой комиссии специальности  
Торговое дело

Протокол № 1 от «15» января 2024 года

Председатель ПЦК

  
Подпись

Поддубная В.Р.

# 1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Пояснительная записка

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Адаптационная физическая культура предназначен для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Задачами использования контрольно-оценочных средств являются:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО;
- управление достижением целей реализации образовательной программы, определенных в виде набора общих и профессиональных компетенций выпускников, указанных в ФГОС СПО;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

## 1.2 Формируемые компетенции

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Код	Наименование результата обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Результат освоения профессиональных и общих компетенций, сформированных на основе приобретенного практического опыта по дисциплине СГ.04 Адаптационная физическая культура определяется по каждой компетенции. Используемые оценочные средства представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Матрица освоения компетенций по темам учебной дисциплины

Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
		Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
			Вид	Количество
<i>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</i>				
Тема 1.1	ОК 04	12	Устный	Комплект разноуровневых заданий
Общекультурное и социальное	ОК 06	7	опрос.	
	ОК 08	25	Темы	

значение физической культуры. Здоровый образ жизни.			рефератов. Тестовые задания.	
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	ОК 04 ОК 06 ОК 08	10 7 25	Устный опрос. Темы рефератов. Тестовые задания.	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04 ОК 06 ОК 08	5	Практическая работа	Выполнение заданий по сдаче нормативов
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	ОК 04 ОК 06 ОК 08	8	Практическая работа	Выполнение заданий по сдаче нормативов
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	ОК 04 ОК 06 ОК 08	5	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	ОК 04 ОК 06 ОК 08	5	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий
Тема 2.5 Спортивные игры. Футбол	ОК 04 ОК 06 ОК 08	5	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий
Тема 2.6 Гимнастика	ОК 04 ОК 06 ОК 08	8	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий
Тема 2.7 Легкая атлетика. Прыжки, метания	ОК 04 ОК 06 ОК 08	8	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 04 ОК 06 ОК 08	8	Практическая работа	Комплект разноуровневых заданий

Формы и методы контроля по элементам, составляющим учебную дисциплину, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Формы и методы контроля

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Диф.зачет	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Диф.зачет	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.5 Спортивные игры. Футбол	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.6 Гимнастика	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.7 Легкая атлетика. Прыжки, метания	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08		ОК 04 ОК 06 ОК 08
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическая работа	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Диф.зачет	ОК 04 ОК 06 ОК 08
----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------	-----------	-------------------------

## 2 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Вопросы для собеседования

#### Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

##### Тема 1.1

##### Общекультурное и социальное

##### значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры как социального института.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
10. В чем заключается отличие физических упражнений от других двигательных действий.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, велосипед и т.д.).

##### Тема 1.2 Здоровый образ жизни

1. Для чего надо вести ЗОЖ и быть здоровым?
2. Социально-биологические аспекты здорового образа жизни.
3. Основные принципы формирования здорового образа жизни.
4. Что предполагает рациональный режим труда и отдыха?
5. Основные принципы рационального подхода к пище.
6. Варианты двигательной активности.
7. Процедуры по укреплению организма и закаливанию.
8. Профилактические меры по укреплению и стабилизации здоровья.
9. Что такое здоровый образ жизни?
10. Как нужно вести здоровый образ жизни?

### Критерии оценки освоения дисциплины на этапе проведения устного опроса

Форма текущего контроля	оценки по дисциплине			
	отлично	хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Устный опрос по темам	Студент свободно отвечает на вопросы, показывает глубокое знание темы	Ответ не достаточно полный, допускаются отдельные ошибки	Может ответить лишь на некоторые вопросы темы	Студент не усвоил тему

### 2.2 Темы докладов (эссе, рефератов, сообщений)

**Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре:**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.

Реферат оформляется по правилам оформления письменной контрольной работы или курсовой работы (титальный лист, содержание, основной материал, источники информации). Работа может быть печатной или рукописной.

### Критерии оценки освоения дисциплины на этапе подготовки рефератов

Форма текущего контроля	оценки по дисциплине			
	отлично	хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Реферат по темам	Студент самостоятельно изучил литературные источники по теме, в реферате содержится обзор, анализ и обобщение информации Студент глубоко раскрыл тему.	Допускаются отдельные ошибки, реферат не достаточно полно раскрывает тему	Раскрыты лишь некоторые вопросы темы	Студент не раскрыл тему, не ориентируется в материале исследования

## 2.3 Комплект тестов

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
  - а) гибкость;
  - б) растяжение;
  - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
  - а) ловкость;
  - б) быстрота;
  - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
  - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
  - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. 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.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
  - а) безопасность занимающихся;
  - б) лучшее выполнение упражнений;
  - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
  - а) растереть обмороженное место снегом;
  - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
  - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. 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.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

11. 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.

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

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на:

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. 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.

15. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. 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.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

22. 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.

23. 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.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Легкая атлетика.**

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

#### **для юношей:**

- бег на 100 м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 3000 м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

#### **для девушек:**

- бег на 100 м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 2000 м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость.

### **Тема 2.2 Общая физическая подготовка**

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Упражнения берутся из предыдущих разделов, по усмотрению преподавателя.

### **Тема 2.3.; 2.4; 2,5 Спортивные игры.**

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, подвижные игры и эстафеты.

Перечень требований, предоставляемых студентам на занятиях по спортивным играм:

- правильное выполнение демонстрируемых упражнений
- демонстрация правильно выполненных игровых приемов
- участие в разучивании и совершенствовании игр
- демонстрация правильного проведения самоконтроля во время игры
- демонстрация умения работать в команде

При соответствии всем требованиям студент получает оценку – «отлично»

При малейших недочетах оценку – «хорошо»

При существенных нарушениях оценку – «удовлетворительно»

При отказе от выполнения предоставленных требований оценку – «неудовлетворительно»

### **Тема 2.6; 2.7 Атлетическая гимнастика.**

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

#### **для юношей:**

- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;

- упражнения на тренажерах;

**для девушек:**

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема 3.1.**

**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

Оценочные тесты текущего контроля, аттестации

*(юноши)*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»					
1.	Бег на 100 м (с)	14,0	14,2	14,8	15,0	15,3					
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0					
3.	Бег на 3000 м (мин)	12,15	12,45	13,30	14,00	14,30					
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110					
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180					
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20					
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25					
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
	или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)										
	до 60 кг						50	45	40	35	30
	до 70 кг						55	50	45	40	35
	до 80 кг						65	60	55	50	45
св. 80 кг	70	65	60	55	50						

*(девушки)*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	16,3	17,0	17,6	18,0
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Бег на 2000 м (мин)	9,50	11,20	11,50	12,30	13,0
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
8.	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Примечания.

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 4-ех обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 3-ех баллов. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат), тестовые задания и сдают теоретический раздел программы. Тема реферата выбирается из тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

#### **Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта:**

- учет занятий;
- отражение изменений;
- запись функциональных проб;
- проверка подготовленности;
- исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим.

**Проба Руфье-Диксона** представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с. испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3).

Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15.

Меньше 3 – хорошая работоспособность;

3 – 6 – средняя;

7 – 9 – удовлетворительная;

10 – 14 – плохая (средняя сердечная недостаточность);

15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

Полученный индекс Руфье-Диксона расценивается как:

хороший – 0,1 – 5;  
средний – 5,1 – 10;  
удовлетворительный – 10,1 – 15;  
плохой – 15,1 – 20.

**Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге и пробу Генча.**

**Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе).

После 5 мин. отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80-90% от максимального), задерживать дыхание. Отмечается время от момента задерживания дыхания до его прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе в течение 65 с.

С нарастанием тренированности время задерживания дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности снижается. При заболевании или утомлении время снижается на значительную величину (до 30-35 с.).

**Проба Генча** (задержка дыхания на выдохе).

Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. при заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения или переутомления, в результате которых нарушается обмен функционального состояния организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

**Тестирование общей физической подготовленности проводится при помощи следующих тестов:**

**Прыжок в длину с места** (юноши и девушки).

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. По команде, толчком двух с одновременным махом руками – прыжок в длину на максимальный результат. Фиксируется лучшая попытка прыжка с точностью до 0,01 м. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

**Бег 60 м** (юноши и девушки) – по возможности.

И.п. – средний старт. По команде выполняется бег с максимальной скоростью. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

**Бег на 1000 м** (юноши и девушки) – по возможности.

И.п. – средний старт. Бег начинается по команде. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

**Наклон вперёд из положения стоя** (юноши и девушки).

Измерительная линейка крепится к скамейке вертикально. Ноль на линейке расположен на уровне верхнего края скамейки. Разметка линейки – вверх и вниз от нуля по 20 см. И.п. – стоя на скамейке, руки прямые, внизу, ладонь на ладонь, кончики пальцев на одном уровне. Медленно наклониться вперед, не сгибая ног, и кончики пальцев опустить как можно ниже вдоль линейки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). Фиксируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 0,005 м.

**Подтягивания из виса на перекладине** (юноши).

И.п. – вис на высокой перекладине, туловище прямое. По команде выполняется сгибание рук (подтягивание). При этом подбородок должен находиться на уровне перекладины. Затем следует выпрямление рук. Подтягивания выполняются равномерно, без рывков, сгибаний туловища. Регистрируется максимальное количество подтягиваний.

**Поднимание туловища из положения лёжа** (девушки).

И.п. – лежа на спине, руки за лодыжки, локти вперёд, угол в коленях 90 градусов. По команде выполнить поднимание туловища до касания локтями коленей и вернуться в и.п.

Выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

**Нормативы оценок показателей общей физической подготовленности  
студентов 1-3 курсов**

Для юношей:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	до 9,37	от 9,37 до 9,00	от 9,00 до 8,25	от 8,25 до 7,87	от 7,87
Прыжок в длину, см	1, 2, 3	до 205	от 205 до 218	от 218 до 243	от 243 до 256	от 256
Подтягивание, раз	1, 2, 3	до 4	от 4 до 6	от 6 до 13	от 13 до 16	от 16
Бег 1000 м, сек	1, 3	до 284	от 284 до 266	от 266 до 230	от 230 до 212	от 212
Бег 1000 м, сек	2	до 301	от 301 до 280	от 280 до 237	от 237 до 216	от 216
Наклон вперед, см	1, 2	до -0,5	от -0,5 до 4,0	от 4,0 до 12,5	от 12,5 до 17,0	от 17,0
Наклон вперед, см	3	до -7,0	от -7,0 до 0,5	от 0,5 до 12	от 12 до 18,5	от 18,5

Для девушек:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	до 11,87	от 11,87 до 11,30	от 11,30 до 10,14	от 10,14 до 9,56	от 9,56
Прыжок в длину, см	1	до 147	от 147 до 159	от 159 до 183	от 183 до 196	от 196
Прыжок в длину, см	2, 3	до 150	от 150 до 161	от 161 до 184	от 184 до 196	от 196
Пресс, раз	1, 3	до 30	от 30 до 35	от 35 до 45	от 45 до 50	от 50
Пресс, раз	2	до 28	от 28 до 33	от 33 до 42	от 42 до 47	от 47
Бег 1000 м, с	1, 2, 3	до 407	от 407 до 377	от 377 до 316	от 316 до 285	от 285
Наклон вперед, см	1	до 6,0	от 6,0 до 10,0	от 10,0 до 18,0	от 18,0 до 22,0	от 22,0
Наклон вперед, см	2, 3	до 5,5	от 5,5 до 9,0	от 9,0 до 16,5	от 16,5 до 20,0	от 20,0



**Дневник самоконтроля**  
 ФИО студента \_\_\_\_\_  
 курс, группа \_\_\_\_\_

№п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)											
1.	Самочувствие и настроение												
2.	Аппетит												
3.	Сон												
4.	Работоспособность												
5.	Болевые ощущения												
6.	Желание заниматься физическими упражнениями												
7.	Частота пульса в 1 мин:												
	а) утром после сна в положении лежа												
8.	б) до занятий физическими упражнениями												
9.	в) сразу же после окончания занятий												
10.	г) через 5 мин после окончания занятий												
11.	Температура тела утром												
12.	Температура тела вечером												
13.	Масса тела (кг)												
14.	Проба Руфье-Диксона												
15.	Проба Штанге												
16.	Проба Генча												
17.	Тренировочные нагрузки												
18.	Нарушение режима												

Дата \_\_\_\_\_ Подпись студента \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_ Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Обучающиеся сдают заполненный дневник самоконтроля преподавателю учебной группы.

**Оценки освоения дисциплины  
 на этапе проведения дифференцированного зачета**

Обучающиеся основной медицинской группы сдают тесты на быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества и гибкость.

- Обучающиеся подготовительной медицинской группы в зависимости от диагноза заболевания сдают тесты на быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость или выполняют письменное тестовое задание, если в справке указано освобождение от сдачи нормативов.

- Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют письменное тестовое задание.

Пояснение по медицинским группам:

- к основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

- к подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

- к специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Обучающиеся основной и подготовительной группы, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально могут набрать 40 баллов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100 (36-40)	5	отлично
70-89 (28-35)	4	хорошо
50-69 (20-27)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-19)	2	неудовлетворительно

**Составители:** Колмыков А.В.  
Колмыкова М.А.