

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.02.2026 14:27:07  
Уникальный программный ключ:  
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6b87

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности,  
А.А. Ушаков  
2025г.  
(печать УМУ)



**Фонд оценочных средств дисциплины  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность: 32.05.01 Медико-профилактическое дело  
Уровень высшего образования: специалитет  
Квалификация: врач по общей гигиене, по эпидемиологии

г. Екатеринбург  
2025 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. №552 (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020, и с учетом требований профессионального стандарта 02.002 «Специалист в области медико-профилактического дела», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 июня 2015 г. №399н.

Разработчики:

Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,  
Браславец О.Н. доцент кафедры физической культуры.

Рецензент: доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельд Александр Семёнович.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 1 от 27 августа 2025 г.).

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией укрупненной группы специальностей «Науки о здоровье. Профилактическая медицина». Протокол № \_\_5\_\_ от 29 мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
1. Кодификатор**

Дидактическая единица		Контролируемые ЗУН, направленные на формирование общекультурных и профессиональных компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ДЕ – 1	Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и причины их возникновения.	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой (УК-7)	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей (УК-7)	Техникой безопасности, биомеханики и самоконтроля при физической активности (УК-7)
ДЕ – 2	Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.	Способы выполнения ОРУ (УК-7)	Обеспечить выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом (УК-7)	Средствами и методами ОРУ (УК-7)
ДЕ – 3	Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы.	Основные строевые упражнения и приёмы (УК-7)	Использовать строевые упражнения и приёмы в процессе обучения (УК-7)	Методами строевой подготовки (УК-7)
ДЕ – 4	Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера.	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь (УК-7)	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки (УК-7)	Безопасными способами переноски инвентаря и оборудования (УК-7)
ДЕ – 5	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и технику их выполнения (УК-7)	Осуществлять простые акробатические упражнения (УК-7)	Техникой двигательных действий (УК-7)
ДЕ – 6	Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие (УК-7)	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне (УК-7)	Упражнениями на низком бревне (УК-7)

ДЕ – 7	Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнения упражнений с предметами (УК-7)	Сочетать различные виды движений (УК-7)	Основами техники упражнений с предметами (УК-7)
ДЕ – 8	Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 45' с учебной группой.	Средства и методы ритмической гимнастики (УК-7)	Осуществлять подбор упражнений для составления комплекса (УК-7)	Комплексом ритмической гимнастики (УК-7)
ДЕ – 9	Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.	Средства и методы, используемые в ОФП (УК-7)	Осуществить подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, координации (УК-7)	Средствами и методами ОФП (УК-7)
ДЕ – 10	Конькобежный спорт. Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом.	Основные правила подбора конькобежной экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на коньках. Медицинский контроль (УК-7)	Осуществить подбор экипировки, шнуровки и заточки коньков; совершать безопасные падения и торможения (УК-7)	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на коньках (УК-7)
ДЕ – 11	Обучение основным приемам катания на коньках.	Основные приёмы катания на коньках по прямой и на поворотах (УК-7)	Скользить по прямой и по кругу на двух и на одном коньке; спиной вперед (УК-7)	Различными способами передвижения на коньках (УК-7)
ДЕ – 12	Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты.	Средства и методы развития координационных способностей. Применение в трудовой и бытовой деятельности (УК-7)	Применять в физической подготовке и повседневной бытовой и трудовой деятельности	Средствами и методами развития координационных способностей (УК-7)

			(УК-7)	
ДЕ – 13	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	Технику безопасности на занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины. (УК-7)	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль. (УК-7)	Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху; обманным ударом «скидка»; нападающим ударом с места и разбега (УК-7)
ДЕ – 14	Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Технические приёмы защиты, индивидуальные тактические действия в нападении и защите. (УК-7)	Осуществлять приём и страховку мяча при блокировании; само страховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападающего удара (УК-7)	Индивидуальными техническими и тактическими действиями в нападении и защите (УК-7)
ДЕ – 15	Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков (УК-7)	Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений (УК-7)	Основными приёмами и правилами игры в волейбол (УК-7)
ДЕ – 16	Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся (УК-7)	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм (УК-7)	Передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием (УК-7)

ДЕ – 17	Обучение технике ведения и броскам мяча.	Технику ведения и бросков мяча (УК-7)	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения обводкой препятствий (УК-7)	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча (УК-7)
ДЕ – 18	Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке (УК-7)	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков (УК-7)	Способами игры в баскетбол (УК-7)
ДЕ – 19	Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	Основные правила игры в баскетбол и специфику развивающих упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований (УК-7)	Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения (УК-7)	Навыком игры в баскетбол (УК-7)
ДЕ – 20	Единоборства. Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу.	Понятия о гигиене боксёра и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль (УК-7)	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки (УК-7)	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу (УК-7)
ДЕ – 21	ОФП. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Техничко-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование боевой стойке, передвижений,	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовок. (УК-7)	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках (УК-7)	Тактикой ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции (УК-7)

	совершенствование ударов, защит, контрударов в ответной и встречной контратаках. Обучение и совершенствование тактики ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции.			
ДЕ – 22	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела и с партнёром. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением.	Основы безопасности при работе с отягощениями. Основы гигиены тела и питания. (УК-7)	Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром (УК-7)	Средствами и методами развития основных мышечных групп (УК-7)
ДЕ – 23	Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Специальные упражнения на развитие взрывной силы.	Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы (УК-7)	Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы (УК-7)	Средствами и методами развития силовых способностей (УК-7)
ДЕ – 24	Тестовые задания. Тесты на развитие основных мышечных групп и их физических качеств.	Методы контроля развития физических качеств (УК-7)	Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств (УК-7)	Способами контроля развития физической подготовленности (УК-7)
Технологии ЗУН	оценивания	тестовые рубежные контроли и зачет	тестовые рубежные контроли и зачет	тестовые рубежные контроли и зачет

## 2. Методика оценивания

Контрольные нормативы и их оценки в баллах:

Мужчины

№	Оценки	2	3	4	5	max
Скоростные качества:						
1	Бег 100м	≥ 15,8	14,9-15,7	14,1-14,8	≤ 14,0	56
Силовые качества:						
2	Прыжок в длину с места (см)	1-189	190-209	210-224	≥ 225	56
3	Подтягивание на перекладине (раз)	1- 7	8-11	12-14	≥ 15	56
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1-33	34-40	41-50	≥ 51	56
Выносливость:						
5	Бег 3000м (мин)	≥ 16,31	15,01-16,30	13,41-15,00	≥ 13,40	56
6	Лыжи 5000м (мин)	≥ 30,01	26,31-30,00	25,01-26,30	≥ 25,00	56
Гибкость:						
7	Наклон вниз стоя на скамье (см)	≤ 4	5-6	7-9	≥ 10	56

Женщины

№	Оценки	2	3	4	5	max
Скоростные качества:						
1	Бег 100м	≥ 18,7	18,1-18,6	17,5-18,00	≤ 17,4	56
Силовые качества:						
2	Прыжок в длину с места (см)	≤ 159	160-169	170-179	≥ 180	56
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1-7	8-11	12-16	≥ 17	56
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1-29	30-34	35-39	≥ 40	56
Выносливость:						
5	Бег 2000м (мин)	≥ 15,11	13,41-15,10	12,01-13,40	≤ 12,0	56
6	Лыжи 3000м (мин)	≥ 30,01	25,01-30,00	20,01-25,00	≤ 20,00	56
Гибкость:						
7	Наклон вниз стоя на скамье (см)	≤ 6	7-8	9-15	≥ 16	56

Мужчины (спец)

№	Оценки	2	3	4	5	max
Скоростные качества:						
1	Бег 100м (сек)	≥ 19,1	17,1-19,0	15,1-17,00	≤ 15,0	56
Силовые качества:						
2	Прыжок в длину с места (см)	≤ 179	180-189	190-199	≥ 200	56
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1-5	6-7	8-9	≥ 10	56
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1-25	26-29	30-32	≥ 33	56
Выносливость:						
5	Бег 2000м	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг, в процессе выполнения норматива, снижает оценку на 1 балл				56
6	Лыжи 3000м/ Скандинавская ходьба 3000м	Передвижение в темпе личной физ. подготовленности				56
Гибкость:						
7	Наклон вниз стоя на скамье (см)	≤ 1	2-5	6-8	≥ 9	56

Женщины (спец)

№	Оценки	2	3	4	5	max
Скоростные качества:						
1	Бег 100м (сек)	≥ 24,1	21,1-24,0	19,1-21,0	≤ 19,0	56
Силовые качества:						
2	Прыжок в длину с места (см)	1-119	120-149	150-169	≥ 170	56
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамьи (кол-во раз)	1-4	5-8	9-12	≥ 13	56
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1-19	20-24	25-29	≥ 30	56
Выносливость:						
5	Бег 1000м	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг, в процессе выполнения норматива, снижает оценку на 1 балл.				56
6	Лыжи 2000м/ Скандинавская ходьба 2000м	Передвижение в темпе личной физ. подготовленности				56
Гибкость:						
7	Наклон вниз стоя на скамье (см)	≤ 3	4-5	6-7	≥ 8	56

## Вариабельные тесты

### 1. Челночный бег

*Задание: Преодолеть 3 отрезка длиной 10 метров за минимальное время.*

№	Оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Время (секунд)	$\geq 9,2$	8,8-9,1	8,0-8,7	$\leq 7,9$	56
Мужчины						
2	Время (секунд)	$\geq 8,3$	7,8-8,2	7,2-7,7	$\leq 7,1$	56
Женщины (спец.)						
3	Время (секунд)	$\geq 10,8$	10,0-10,7	9,2-9,9	$\leq 9,2$	56
Мужчины (спец.)						
4	Время (секунд)	$\geq 9,8$	9,0-9,7	8,4-8,9	$\leq 8,3$	56

### 2. Прыжки через скакалку

*Задание: Сделать максимальное количество прыжков за 60 секунд.*

№	Оценка	2	3	4	5	max
1	Количество раз	< 50	51-99	101-139	$\geq 140$	56

### 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину

*Задание: Забросить максимальное количество мячей со штрафной линии из 6 бросков.*

№	Оценка	2	3	4	5	max
1	Количество попаданий из 6 бросков	0	1	2-3	$\geq 4$	56

#### 4. Бег 400м

*Задание: Преодолеть дистанцию 400 метров за минимальное время.*

№	оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Результат забега (минут)	$\geq 1,32$	1,26-1,31	1,16-1,25	$\leq 1,15$	56
Мужчины						
2	Результат забега (минут)	$\geq 1,22$	1,16-1,21	1,06-1,15	$\leq 1,05$	56

#### 5. Бег 60м

*Задание: Преодолеть дистанцию 60 метров за минимальное время.*

№	оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Результат забега (секунд)	$\geq 15,0$	13,0-14,9	11,1-12,9	$\leq 11,0$	56
Мужчины						
2	Результат забега (секунд)	$\geq 12,0$	10,5-11,9	9,1-10,4	$\leq 9,0$	56

#### 6. Метание теннисного мяча на точность

*Задание: Выполнить 10 бросков мяча в цель с заданного расстояния.*

*Мужчина бросает с 10 метров, женщина – с 6 метров.*

№	оценка	2	3	4	5	max
1	Количество попаданий из 10 бросков	$\leq 3$	4-6	7-8	9-10	56

## **7. Силовое комплексное упражнение № 1**

*Задание: Выполнить циклы указанных упражнений без пауз на заданное количество раз. Мужчина выполняет по 10 раз каждое упражнение, женщина по 5 раз. Учитывается количество выполненных циклов.*

- 1. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа.*
- 2. Из положения упор лежа, принять положение упор присев (колени между рук).*
- 3. Из положения лежа на спине, принять положение сидя (руки на поясе).*
- 4. Из положения полуприседа произвести выпрыгивание вверх, полностью выпрямляя ноги (руки за головой).*

№	оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Количество выполненных циклов	≤ 1	2-3	4	5	56
Мужчины						
2	Количество выполненных циклов	≤ 1	2-3	4	5	56

## **8. Силовое комплексное упражнение № 2**

*Задание: Выполнить упражнение в течение 60 секунд. Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибание и разгибание рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Учитывается общее количество выполненных повторений.*

№	оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Количество выполненных повторений	≤ 19	20-24	25-28	≥ 29	56
Мужчины						
2	Количество выполненных повторений	≤ 20	21-26	27-34	≥ 35	56

## **9. Сгибание – разгибание рук, в упоре лежа на полу**

*Задание: Выполнить максимальное количество повторений сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа до касания грудью специального приспособления (контактной платформы).*

№	оценка	2	3	4	5	max
Мужчины						
1	Количество выполненных повторений	$\leq 27$	28-31	32-43	$\geq 44$	56
Мужчины (спец.)						
2	Количество выполненных повторений	$\leq 19$	20-24	24-27	$\geq 28$	56

## **10. Метание спортивного снаряда на дальность**

*Задание: Метнуть спортивный снаряд на максимальное расстояние (мужчина – снаряд весом 700 гр., женщина – снаряд весом 500 гр.). Из 3-х попыток зачитывается лучший результат.*

№	Оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Результат метания (метров)	$\leq 13,99$	14,0-16,99	17,0-20,99	$\geq 21$	56
Мужчины						
2	Результат метания (метров)	$\leq 32,99$	33,0-34,99	35,0-36,99	$\geq 37$	56
Женщины (спец.)						
3	Результат метания (метров)	$\leq 7,99$	8,0-10,99	11,0-13,9	$\geq 14$	56
Мужчины (спец.)						
4	Результат метания (метров)	$\leq 27,99$	28,0-29,99	30,0-32,99	$\geq 33$	56

## **11. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

*Задание: Из исходного положения в висе лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, либо чуть шире, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору, подтянуться до касания/пересечения подбородком грифа нижней перекладины, высота которой составляет 90 см (от уровня опоры). Выполнить максимальное количество повторений.*

№	Оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Количество выполненных повторений	1-5	6-11	12-17	$\geq 18$	56
Мужчины						
2	Количество выполненных повторений	1-14	15-19	20-23	$\geq 24$	56
Женщины (спец.)						
3	Количество выполненных повторений	1	2-3	5-7	$\geq 8$	56
Мужчины (спец.)						
4	Количество выполненных повторений	1-5	6-9	10-11	$\geq 12$	56

### **3. Балльно-рейтинговая система оценивания**

Текущий контроль осуществляется в конце семестра, в соответствии с календарным планом, утверждённым на заседании кафедры и доступным для студентов.

В рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине преподавателем организуется и осуществляется суммативное оценивание в процессе рубежного контроля посредством оценки приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков, элементов компетенций.

Оценивание по результатам рубежного контроля происходит по пятибалльной шкале. Положительными оценками являются оценки: «отлично», 5 баллов; «хорошо», 4 балла; «удовлетворительно», 3 балла.

Результатом текущего контроля успеваемости по дисциплине являются полученные обучающимся оценки по всем рубежным контролям в семестре, предусмотренным рабочей программой дисциплины.

Итоговый результат текущего контроля успеваемости в семестре выражается в рейтинговых баллах как процентное выражение суммы положительных оценок по рубежным контролям, полученным студентом в семестре, к максимально возможному количеству баллов по итогам всех рубежных контролей в семестре.

$$R_{\text{текущий контроль}} = \sum (a_1 + a_2 + \dots + a_i) / \sum (m_1 + m_2 + \dots + m_i) \times 100\%, \text{ где}$$

$R_{\text{текущий контроль}}$  – итоговое количество рейтинговых баллов по результатам текущего контроля в семестре;

$a_1, a_2, a_i$  – положительные оценки (3, 4, 5), полученные студентом по результатам рубежных контролей, предусмотренных рабочей программой дисциплины в семестре;

$m_1, m_2, m_i$  – максимальные оценки (5) по тем же рубежным контролям, которые предусмотрены рабочей программой дисциплины в семестре.

Результатом текущего контроля успеваемости является количество рейтинговых баллов, полученным студентом в течение семестра, в диапазоне 40 – 100.

Зав. кафедрой физической культуры: \_\_\_\_\_ А. Р. Хайрулин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.