

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 13.03.2025 08:03:52
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be5160b54c218672d19757c

Приложение к РПД

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

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности и молодежной политике
Т.В. Бородулина
14 июня 2023г.
(печать УМУ)

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность: 31.05.03 Стоматология

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: врач - стоматолог

г. Екатеринбург
2023 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 984.

Разработчики:

Хайруллин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
Лагунова Л.В., кан. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Филиппов А.Р., ст. преподаватель кафедры физической культуры.
Браславец О.Н. старший преподаватель 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» обсужден и одобрен на заседании кафедры физической культуры (протокол № 10 от «12» июня 2023 г.)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен Методической комиссией специальности 31.05.03 «Стоматология».
Протокол №10 « 12» июня 2023 г.

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

Категория (группа компетенции)	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
				Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук-7} Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма ИД-2 _{ук-7} Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной	ДЕ-1 Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и их причины возникновения.	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей	Техникой безопасности, биомеханики и самоконтроля при физической активности	БРС

		деятельности ИД-3 _{ук-7} Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности						
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ-2 Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ	Средствами и методами ОРУ	БРС	
			раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.		раздельным, проходным, поточным, игровым способом			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ-3 Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы.	Основные строевые упражнения и приемы	Использовать строевые упражнения и приемы в процессе обучения	Методами строевой подготовки	БРС	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ-4 Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера.	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки	Безопасными способами переноски инвентаря и оборудования	БРС	

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-5 Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и технику выполнения	Осуществлять простые акробатические упражнения	Техникой двигательных действий	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-6 Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне	Упражнениями на низком бревне	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-7 Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнения упражнений с предметами	Сочетать различные виды движений	Основами техники упражнений с предметами	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-8 Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 45 сек с учебной группой.	Средства и методы ритмической гимнастики	Осуществлять подбор упражнений для составления комплекса	Комплексом ритмической гимнастики	БРС
Самоорганизация и	УК-7	ИД-1 _{УК-7}	ДЕ-9	Средства и	Осуществить	Средствами и	БРС

саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.	методы, используемые в ОФП	подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, координации	методами ОФП	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 10 Лыжный (конькобежный) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом.	Основные правила подбора лыжной (конькобежной) экипировки. Травмы и их причины возникновения. Правила занятий на лыжах (коньках). Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки лыж (коньков); совершать безопасные падения и торможения	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на лыжах (коньках)	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 11 Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках). УК-7	Основные приёмы катания на лыжах (коньках)	Передвигаться на лыжах (коньках) разными способами	Различными способами передвижения на лыжах (коньках)	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7}	ДЕ – 12	Средства и	Применять в	Средствами и	БРС

зация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	Обучение разгону. Развитие навыков эстафеты.	методы развития координационных способностей. Применение в трудовой бытовой деятельности	физической подготовке и повседневной бытовой трудовой деятельности	методами развития координационных способностей	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{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.	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль.	Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху; обманным ударом «скидка»; нападающим ударом с места и разбега	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{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.	Осуществлять приём страховку мяча при блокировании; самостраховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападающего удара	Индивидуальными техническими и тактическими действиями в нападении и защите	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7}	ДЕ – 15	Основы	Использовать	Основными	БРС

зация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков	упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	приёмами и правилами игры в волейбол	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{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	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм	Передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ – 17 Обучение технике ведения и броскам мяча.	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением	Техникой и тактикой ведения бросков мяча	БРС

					направления движения с обводкой препятствий		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ – 18 Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	Способами игры в баскетбол	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{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	Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения	Навыком игры в баскетбол	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{ук-7} ИД-2 _{ук-7} ИД-3 _{ук-7}	ДЕ – 20 Единоборства и атлетическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятия о гигиене тела, питания спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы безопасности при работе с	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки. Провести общую физическую подготовку с весом собственного	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организаций соревнований по боксу. Средствами методами развития	БРС

			Правила и организация соревнований по боксу. Общая физподготовка с использованием веса собственного тела. Общая физподготовка с партнером.	отягощениями.	тела; партнером.	основных мышечных групп.	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 21 Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силовых, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости СФП. Техничко-тактическая подготовка.	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовки. Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы.	Совершенствование боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках. Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы.	Тактикой ведения разведывательно го, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции. Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей.	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 22 Тестовые задания.	Методы контроля развития физических качеств	Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств	Способами контроля развития физической подготовленности и	БРС

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 23 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Травмы и их причины возникновения.	Организовать самостоятельное занятие по легкой атлетике с учетом уровня подготовленности.	Методами проведения занятий.	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 24 Обучение двигательным навыкам и технике видов легкой атлетики.	Виды легкоатлетических упражнений.	Технически правильно выполнять легкоатлетических упражнений: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым положением, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений.	Методами средствами совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ – 25 Развитие физических качеств функциональных возможностей организма средствами	Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой.	Применять и способы и методы самоконтроля при занятиях легкой	Методами специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики.	БРС

3. Описание технологии оценивания

Текущий контроль и итоговая оценка степени освоения дисциплины студентом определяется в соответствии с Методикой балльно - рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» утверждённой на кафедре физической культуры 21.01.2022 г. Рейтинговые баллы выставляются за посещение занятий, получение бонусных баллов и по итогам сдачи контрольных нормативов и заносится в «Карту физической подготовленности студента». Также по окончании прохождения учебной дисциплины ведётся учет выполнения самостоятельной работы в форме: посещение спортивных секций университета и (или) вне университета, самостоятельные занятия на базе фитнес клуба (спортивных школ и т.п.), получение знака отличия ГТО.

Рубежный контроль осуществляется в конце семестра, в соответствии с календарным планом, утверждённым на заседании кафедры и доступным для студентов. Окончательное подведение итогов проходит в конце семестра согласно рабочей программе дисциплины (РПД), и представляет собой сумму рейтинговых баллов, заработанных каждым студентом в предыдущих семестрах, при предоставлении подтверждающих документов по выполнению самостоятельной работы.

В БРС обозначены все виды учебной работы, оцениваемые в рамках дисциплинарного модуля, виды рубежного контроля, определены диапазоны рейтинговых баллов по дисциплинарным модулям с выделением рейтинговых баллов за каждый вид учебной работы студента.

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Женщины											
баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max
1	Скоростные качества выбор:										
Бег 100 м	>18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	16,8	<16,4	10 баллов
Вариабельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8	8,4	<8,2	10баллов
2	Силовые качества:										
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	195							4 балла
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	17								3 балла
Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	32	35	43								3 балла
Вариабельный тест: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	14	17	21								3 балла
Вариабельный тест: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	10	12	18								3 балла
3	Выносливость на выбор:										
Бег 2000 м (мин)	>15,40	15,10	14,40	14,10	13,40	13,10	12,00	12,30	11,30	<10,50	10 баллов
Лыжи 3000 м (мин)	>27,30	26,30	25,30	24,30	22,30	21,00	20,30	19,40	18,50	<18,10	10 баллов
4	Гибкость:										

2	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	195						4 балла	Суммарно 10 баллов
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	17							3 балла	
	Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	32	35	43							3 балла	
	Вариабельный тест: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	14	17	21								3 балла
	Вариабельный тест: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	10	12	18								3 балла

Бег 2000 м (мин)	>15,40	15,10	14,40	14,10	13,40	13,10	12,00	12,30	11,30	<10,50	10 баллов
Льжки 3000 м (мин)	>27,30	26,30	25,30	24,30	22,30	21,00	20,30	19,40	18,50	<18,10	10 баллов

4

	Наклон вниз стоя на скамье	<3	4	5	6	7	8	10	11	13	>16	10 баллов
--	-------------------------------	----	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	-----------

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Мужчины

баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max
1	Скоростные качества на выбор:										
Бег 100 м	>16	15,7	15,2	15,0	14,8	14,4	14,2	14,0	13,5	<13,0	10 баллов
Варибельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>9,2	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,4	<7,1	10 баллов

Силовые качества:

2	Прыжок в длину с места (см)	<210	210	225	240						4 балла	суммарно 10 баллов
	Подтягивания на перекладине (раз)	10	12	15							3 балла	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48							3 балла	
3	Варибельный тест: сгибание –разгибание рук в упоре (раз)	28	32	44								3 балла
4	Варибельный тест: метание спортивного снаряда 700 гр. (м.)	33	35	37								3 балла

Выносливость на выбор:

5	Бег 3000 м (мин)	>17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,40	13,00	<12,00	10 баллов
	Льжи 5000 м (мин)	>28,00	28,00	27,30	27,00	26,30	26,00	25,30	25,00	23,00	<22,00	10 баллов

Гибкость:

6	Наклоны вниз стоя на скамье	<1	2	3	4	5	6	7	8	10	>13	10 баллов
---	-----------------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	----	-----	-----------

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Мужчины (СПЕЦ):

баллы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	тах
1	Скоростные качества на выбор:											
Бег 100 м	>17,3	17,0	16,6	16,3	16	15,7	15,2	15,0	14,8	<14,4		10 баллов
Варибельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	<9,2		10 баллов
2	Силовые качества:											
Прыжок в длину с места (см)	<190	191	200	≥210							4 балла	суммарно 10 баллов
Подтягивания на высокой перекладине(раз)	<6	8	10								3 балла	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	<26	30	33								3 балла	
3	Варибельный тест: сгибание – разгибание рук в упоре (раз)	<20	24	28								3 балла
4	Варибельный тест: метание спортивного снаряда 700 гр. (м.)	<28	30	33								3 балла
5	Выносливость на выбор:											
Бег 2000 м (мин)	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оценку на 1 балл.											10 баллов
Лыжи 3000 м (мин)	Передвижение в темпе личной физподготовленности.											10 баллов
6	Гибкость:											
Наклоны вниз стоя на скамье	<0	1	2	3	4	5	6	7	8	>9		10 баллов

[illegible]