

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.02.2026 12:31:20  
Уникальный программный ключ:  
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по  
образовательной  
деятельности



К.М.Н., доцент А.А. Ушаков  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

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

Специальности: 33.05.01 Фармация  
Уровень высшего образования: Специалитет  
Квалификация: Провизор

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 по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 219 от 27 марта 2018 г.

**Разработчики:**

Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,  
Браславец О.Н. доцент кафедры физической культуры.  
Бызов Е.А., 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 специальности 33.05.01 «Фармация» Протокол № 7 от « 6 » июня 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 раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.	Способы выполнения ОРУ (УК-7)	Обеспечить выполнение ОРУ раздельным, 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 (УК-7)	Средствами и методами развития координационных способностей (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 экипи-	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль. (УК-7)	Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя рука-

		ровки. Травмы и их причины. (УК-7)		ми 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. Предупредить получение травм (УК-7)	Передвижениями 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 с обводкой препятствий (УК-7)	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча (УК-7)
ДЕ – 18	Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке (УК-7)	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и	Способами игры в баскетбол (УК-7)

	площадке.		способы взаимодействия игроков (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, 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.	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)
ДЕ – 22	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела и с партнёром.	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)

	Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением.			
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 оценивания ЗУН		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	Льжи 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

Приложение 3.

## 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)	≥ 9,2	8,8-9,1	8,0-8,7	≤ 7,9	56
Мужчины						
2	Время (секунд)	≥ 8,3	7,8-8,2	7,2-7,7	≤ 7,1	56
Женщины (спец.)						
3	Время (секунд)	≥ 10,8	10,0-10,7	9,2-9,9	≤ 9,2	56
Мужчины (спец.)						
4	Время (секунд)	≥ 9,8	9,0-9,7	8,4-8,9	≤ 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	≥ 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	≥ 4	56

### 4. Бег 400м

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

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

### 5. Бег 60м

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

№	оценка	2	3	4	5	max
Женщины						
1	Результат забега	≥ 15,0	13,0-14,9	11,1-12,9	≤ 11,0	56

	(секунд)					
Мужчины						
2	Результат забега (секунд)	$\geq 12,0$	10,5-11,9	9,1-10,4	$\leq 9,0$	5б

## 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	5б

## 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	$\leq 1$	2-3	4	5	5б
Мужчины						
2	Количество выполненных циклов	$\leq 1$	2-3	4	5	5б

## **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	$\leq 19$	20-24	25-28	$\geq 29$	56
Мужчины						
2	Количество выполненных повторений	$\leq 20$	21-26	27-34	$\geq 35$	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)	≤ 13,99	14,0-16,99	17,0-20,99	≥ 21	56
Мужчины						
2	Результат метания (метров)	≤ 32,99	33,0-34,99	35,0-36,99	≥ 37	56
Женщины (спец.)						
3	Результат метания (метров)	≤ 7,99	8,0-10,99	11,0-13,9	≥ 14	56
Мужчины (спец.)						
4	Результат метания (метров)	≤ 27,99	28,0-29,99	30,0-32,99	≥ 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	≥ 18	56
Мужчины						
2	Количество выполненных повторений	1-14	15-19	20-23	≥ 24	56

	рений					
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.