

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)
ПП-18-04-21	Методика балльно – рейтинговой системы кафедры «Физической культуры»

**Методика балльно-рейтинговой системы оценивания учебных  
достижений студентов по дисциплине  
«Элективный курс по Физической культуре и спорту»**

Екатеринбург, 2022

Разработчики методики балльно - рейтинговой системы:

**Хайрулин А.Р.**, заведующий кафедры физической культуры УГМУ, к.п.н.,  
доцент

**Лагунова Л.В.**, к.п.н., доцент

**Рямова К.А.**, к.п.н. доцент

**Бызов Е.А.**, доцент

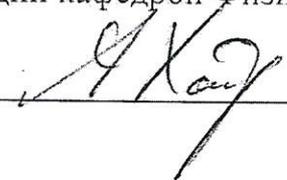
**Филиппов А.Р.** старший преподаватель

Методика балльно - рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Екатеринбург, 2022.

Утверждена на заседании кафедры Физической культуры  
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования  
протокол № 1 от «18» января 2022 года

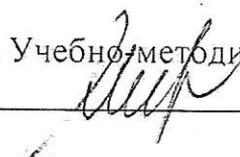
Заведующий кафедрой Физической культуры

«19» января 2022 года

  
\_\_\_\_\_ А.Р. Хайрулин

Начальник Учебно-методического управления

«21» января 2022 года

  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Шкиндер

## Содержание:

1. Общие положения	4
2. Порядок определения дисциплинарных модулей	4
3. Алгоритм определения рейтинга студента по дисциплине в семестре	4
4. Алгоритм определения бонусных баллов	6
5. Алгоритм определения итогового рейтинга студента по учебной дисциплине	7
6. Порядок и сроки добора баллов	7
7. Контрольные нормативы и их оценка в баллах	7
8. Самостоятельная работа студента	8
9. Заключительные положения	8
10. Приложения	9-19

## **1. Общие положения**

Настоящая Методика балльно - рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений студентов УГМУ, принятой на заседании Учёного совета (20.11.2009г., протокол № 4) и утверждённой приказом ректора (№552-р от 01 декабря 2009 г.).

1.1. При разработке настоящей Методики учтены специфика учебной дисциплины, преподаваемая кафедрой, а также результаты внедрения балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1.2. Кафедра исходит из того, что балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений является основой текущего контроля знаний студентов всех форм обучения в форме зачета.

1.3. В соответствии с настоящей Методикой преподаватели кафедры оценивают учебные достижения студентов на каждом практическом занятии и в конце занятия информируют студентов о его результатах.

## **2. Порядок определения дисциплинарных модулей**

2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», изучается в объеме 328 часов, включая самостоятельную работу, предусмотренную учебным планом специальности в семестрах. В конце каждого семестра текущий контроль проходит в форме зачета, с выставлением набранного количества баллов, итоговый контроль определяется по среднему значению баллов текущих контролей.

2.2. Годовые учебные курсы разбиваются на 2 дисциплинарных модуля (по 1 модулю в каждом семестре). Промежуточные рейтинги студентов формируются по окончании каждого модуля. Итоговый рейтинг студента по дисциплине выводится в конце семестра по результатам предыдущих рейтингов.

2.3. Каждый дисциплинарный модуль заканчивается проведением рубежного контроля по заданиям, разработанным кафедрой, и выведением рейтинга студента по дисциплине в семестре.

2.4. После окончания предыдущего дисциплинарного модуля студент имеет право, при проведении преподавателем текущих консультаций, на добор баллов путём отработки пропущенных тем практических занятий, вошедших в предыдущий модуль, а также путём выполнения заданий по пропущенным рубежным контролям и т.п. В связи с этим, текущая рейтинговая оценка по предыдущему модулю может изменяться, и преподаватель вправе вносить в журнал текущей успеваемости соответствующие исправления с указанием даты и балла.

## **3. Алгоритм определения рейтинга студента по дисциплине в семестре**

3.1. Рейтинговые баллы выставляются за посещение занятий, получение бонусных баллов и по итогам сдачи контрольных нормативов. После выведения рейтинга студента по дисциплине в семестре добор баллов путём предоставления научно-исследовательской работы по пропущенному занятию допускается только по усмотрению преподавателя или при условии отсутствия студента на практических занятиях по уважительной причине (если имеется соответствующая справка или иной другой документ, подтверждающий факт отсутствия).

3.2. По окончании прохождения учебной дисциплины ведется 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. При выполнении любой из форм учебная дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» считается выполненной в полном объеме (при наличии подтверждающих документов).

3.3. Присутствие и активность студента на практических занятиях оценивается в рейтинговых баллах. Например, присутствие на практических занятиях без пропусков в семестре оценивается в 40 рейтинговых баллов за семестр. В этом случае посещение каждого занятия может быть оценено как  $40/p \cdot P$ , где  $p$  – количество занятий в семестре, а  $P$  – количество посещенных занятий.

3.4. Доклады или научно-исследовательские работы, выполненные самостоятельно по заданию ведущего преподавателя или по инициативе студента, но по согласованию с преподавателем, оцениваются от 5 до 70 баллов. Тема доклада или научно-исследовательской работы в обязательном порядке согласовывается с преподавателем. Увеличение количества баллов происходит в зависимости от уровня научно-исследовательской работы и полученных результатов данного исследования.

3.5. 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.

3.6. В рабочей программе дисциплины обозначены дисциплинарные модули и дидактические единицы по часам согласно ФГОС.

3.7. В Фондах оценочных средств УМК дисциплины и в настоящей Методике 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.

Продолжительность изучения дисциплинарного модуля 17-18 недель в семестре.

Для получения зачета по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» необходимо набрать минимум 70 баллов, которые состоят из:

Вид контроля	Вид учебной работы и форма текущего контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Примечание
<b>Текущий контроль</b>	Посещение практических занятий	40	40	Допускается один пропуск занятия без уважительной причины
<b>Бонусные баллы</b>	Участие в спортивно-массовых, спортивных мероприятиях (ВУЗ, область, Россия, Европа, Мир). Сдача нормативов ВФСК ГТО	10	50	Факультет-5; Россия-10; Европа, Мир -50
	Учебно-исследовательская работа студента	5	70	Публикации по предмету
	Дополнительные занятия	1	10	По желанию студента
	Активность на занятиях	1	10	
<b>Самостоятельная работа</b>	Ведение дневника самоконтроля	1	10	В обязательном

				порядке
<b>Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля</b>	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	6	60	В обязательном порядке
<b>Для получения зачета необходимо набрать</b>		<b>70</b>	<b>100</b>	

3.8. Требования к получению зачета для студентов, занимающихся в секциях Студенческого спортивного клуба «Белый собо́ль», а также выступающих за честь университета:

3.8.1. Студенты, посещающие секции университета (в том числе члены сборных команд), должны в обязательном порядке явиться на первое (вводное) занятие, сообщить преподавателю о своем намерении посещать выбранную секцию по виду спорта.

В установленные сроки (до 1 октября в осеннем семестре, до 15 февраля в весеннем семестре и за 1 месяц до окончания учебного семестра) эти студенты должны предоставить, ведущему преподавателю документ (справку), подтверждающий посещение секции, от тренера по выбранному виду спорта.

3.8.2. Студенты сборных команд университета, участвовавшие в течение текущего семестра в соревнованиях за УГМУ, автоматически получают 70 баллов, а занявшие призовые места, автоматически получают 100 баллов и зачет в текущем семестре.

3.8.3. Студенты, не вошедшие в состав сборных команд, но посещающие секции университета автоматически получают 40 баллов и проходят тестирование (сдачу контрольных нормативов, во время, назначенное ведущим преподавателем) для получения зачета.

3.8.4. Если студент, занимающийся в секциях Спортивного клуба «Белый собо́ль» не предоставил в установленные сроки первый подтверждающий документ (в начале семестра (см. п.3.8.1.) - справку), то его отсутствие на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», считается пропуском.

Студенты, своевременно не предоставившие первый подтверждающий документ (справку) в начале семестра, но принесли второй подтверждающий документ (справку) в конце семестра (см. п.3.8.1.), обязаны отработать все пропущенные занятия за текущий семестр.

3.8.5. Студенты, получившие знаки отличия ВФСК ГТО (при условии сдачи нормативных испытаний в УГМУ), по собственному желанию освобождаются от посещений практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

3.8.5.1. «Золотой знак отличия» - на весь период прохождения программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» до окончания возрастной ступени, в которой действует данный знак отличия.

3.8.5.2. «Серебряный знак отличия» - на весенний и осенний семестр последующего календарного года.

3.8.5.3. «Бронзовый знак отличия» - на весенний семестр последующего календарного года.

Для подтверждения наличия знака отличия ВФСК ГТО студенты, должны предоставить ведущему преподавателю, документ (выписку) из личного кабинета на официальном сайте ВФСК ГТО.

#### **4. Алгоритм определения бонусных баллов**

С целью поощрения студентов за демонстрацию высоких учебных достижений, высокой учебной мотивации, прилежания и на основании высоких результатов текущего контроля, в т.ч. контроля самостоятельной работы, студентам, которые желают сдавать зачёт в формате «автомат», могут предоставляться бонусные баллы.

4.1 Алгоритм определения баллов за активность:

4.1.1. Проведение частей занятий (подготовительная, основная, заключительная части).

4.1.2. Демонстрация лучших результатов на занятии.

4.1.3. Наличие прогресса развития физических качеств на занятии.

## 5. Алгоритм определения итогового рейтинга студента по учебной дисциплине

5.1. Для перевода итогового рейтинга студента по дисциплине в аттестационную оценку вводится следующая шкала:

Аттестационная оценка студента по дисциплине	Итоговый рейтинг студента по дисциплине, рейтинговые баллы	Выполнение самостоятельной работы
«Зачтено»	70 – 100	Зачтено
«Не зачтено»	0 – 69	Не зачтено

5.2. Полученный студентом итоговый рейтинг по дисциплине выставляются в зачётную книжку студента, экзаменационную ведомость и карту физической подготовленности студента. Текущий рейтинг выставляется в карту физической подготовленности студента (Приложение 1).

## 6. Порядок и сроки добора баллов

6.1. После подведения итогов текущего контроля учебных достижений студентов и выставления рейтинга студенту по дисциплине в семестре данная информация доводится до сведения студентов на последнем практическом занятии, сайте ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России и т.п.

6.2. До начала экзаменационной сессии и до даты сдачи в деканат журнала посещаемости и текущей успеваемости студентов вправе добрать баллы до минимальной суммы рейтинговых баллов, при которой он может быть допущен к зачёту.

6.3. Добор рейтинговых баллов может проходить в форме тестового (включая переменные тесты) контроля учебных достижений студентов, выполнения самостоятельной работы по заданию ведущего преподавателя, отработок пропущенных практических занятий и предоставления письменно выполненных заданий (научно – исследовательской работы) и/или собеседования.

## 7. Контрольные нормативы и их оценка в баллах

7.1. Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме двигательных тестов. Двигательные тесты обязательны для прохождения обучающимися, определенными в основные и специальные медицинские группы. Они состоят из обязательной и переменной части. В обязательную входит тестирование основных двигательных качеств – скоростных, силовых, выносливости и гибкости. (Приложение 2):

**Скоростные качества** (макс. 10 баллов):

- бег на 100 м (с).

**Силовые качества** (макс. 10 баллов):

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 60 сек.) – для женщин;

- прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 60 сек.) – для мужчин.

**Выносливость** (макс. 10 баллов):

*основная медицинская группа:*

- осенний семестр – бег на 2000м - женщины, на 3000м – мужчины;

- весенний семестр – бег на лыжах 3000м – женщины, на 5000м – мужчины;

*специальная медицинская группа:*

- осенний семестр – бег на 1000м – женщины, на 2000м – мужчины,

- весенний семестр – бег на лыжах 2000м – женщины, на 3000м – мужчины.

**Гибкость** (макс. 10 баллов):

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см.).

### **Вариабельные тесты** (Приложение 5):

1. Челночный бег 3x10 (сек. – М, Ж), макс. 10 баллов;
2. Сгибание – разгибание рук, в упоре лежа на полу, с использованием специальных приспособлений (контактных платформ), (кол-во раз – М, Ж), макс. 10 баллов;
3. Прыжки через скакалку (кол-во раз/за 60 сек., – М, Ж), макс. 10 баллов;
4. Силовой комплекс (кол-во раз, – М, Ж), макс. 10 баллов;
5. Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину (кол-во попаданий, – М, Ж), макс. 10 баллов;
6. Метание на точность теннисного мяча (кол-во попаданий, – М, Ж), макс. 10 баллов;
7. Метание спортивного снаряда на дальность (метров, Ж – снаряд весом 500 гр., М – снаряд весом 700 гр.), макс. 10 баллов;
8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, – Ж), макс. 10 баллов;
9. Бег на 400м (сек. – М, Ж), макс. 10.

7.2. Контрольные нормативы делятся на нормативы для мужчин и нормативы для женщин (Приложение 2), нормативы для мужчин (специальная медицинская группа) и нормативы для женщин (специальная медицинская группа) (Приложение 3).

7.3. Для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья:

7.3.1. *Посещение* практических занятий в специальной медицинской группе и занятий по индивидуальной программе – до 40 баллов;

7.3.2. *Научно-исследовательская работа* (составление рекомендаций для практических занятий по физической культуре по своему заболеванию публикация научных статей, участие в научно-практических конференциях различного уровня и т.п.) – до 70 баллов;

### **8. Самостоятельная работа студента**

8.1. По программе ФГОС дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривает самостоятельную работу в соответствии с учебным планом специальности в семестрах.

8.2. По факту выполнения самостоятельной работы проводится рубежный контроль в виде ведения студентом «Дневника самоконтроля» и контролем ведущего преподавателя (зачтено/не зачтено). За самостоятельную работу студент может получить от 1 до 10 баллов. (Приложение 4).

### **9. Заключительные положения**

9.1. Настоящая Методика вступает в силу с момента её утверждения на заседании кафедры физической культуры.

9.2. Преподаватели кафедры, ведущие занятия обязаны ознакомить студентов с Методикой балльно - рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Настоящая Методика размещается на информационном стенде кафедры и образовательном портале университета для всеобщего ознакомления.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.Р. Хайрулин

Карта физической подготовленности студента

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_ Номер зачетной книжки \_\_\_\_\_

			1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр			
			Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:			
Преподаватель кафедры																
Мед. группа																
Посещаемость																
Самостоятельная работа (кол-во часов/подпись преподавателя)																
Контрольные нормативы	Скоростные качества	Бег 100 м	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
	Силовые качества	прыжок с места														
			подтяг /отжим.													
				пресс												
	Выносливость	Бег														
Лыжи																
Гибкость																
Вариабельный тест по программе преподавателя																
Бонусные баллы																
Общее количество баллов																
Отметка о зачете																

## Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

## Женщины

баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max	
1	<b>Скоростные качества на выбор:</b>											
Бег 100 м	>18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	16,8	<16,4	<b>10 баллов</b>	
<i>Варибельный тест:</i> 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	<b>10баллов</b>	
2	<b>Силовые качества:</b>											
Прыжок в длину с места (см)	<160	170	180	195							4 балла	<b>Суммарно 10 баллов</b>
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	
<i>Варибельный тест:</i> Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	<14	17	21								<b>3 балла</b>	
<i>Варибельный тест:</i> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	<10	12	18								<b>3 балла</b>	
3	<b>Выносливость на выбор:</b>											
Бег 2000 м (мин)	>15,40	15,10	14,40	14,10	13,40	13,10	12,30	12,00	11,30	<10,50	<b>10 баллов</b>	
Лыжи 3000 м (мин)	>27,30	26,30	25,30	24,30	22,30	21,00	20,30	19,40	18,50	<18,10	<b>10 баллов</b>	
4	<b>Гибкость:</b>											
Наклон вниз стоя на скамье	<3	4	5	6	7	8	10	11	13	>16	<b>10 баллов</b>	

### Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

#### Мужчины:

баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max	
1	<b>Скоростные качества на выбор:</b>											
Бег 100 м	>16	15,7	15,2	15,0	14,8	14,4	14,2	14,0	13,5	<13,0	<b>10 баллов</b>	
<i>Варибельный тест:</i> 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	<b>10 баллов</b>	
2	<b>Силовые качества:</b>											
Прыжок в длину с места (см)	<210	210	225	240							4 балла	суммарно <b>10 баллов</b>
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	<i>Варибельный тест:</i> сгибание –разгибание рук в упоре (раз)	<28	32	44								<b>3 балла</b>
4	<i>Варибельный тест:</i> метание спортивного снаряда 700 гр. (м.)	<33	35	37								<b>3 балла</b>
5	<b>Выносливость на выбор:</b>											
Бег 3000 м (мин)	>17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,40	13,00	<12,00	<b>10 баллов</b>	
Лыжи 5000 м (мин)	>28,00	28,00	27,30	27,00	26,30	26,00	25,30	25,00	23,00	<22,00	<b>10 баллов</b>	
6	<b>Гибкость:</b>											
Наклоны вниз стоя на скамье	<1	2	3	4	5	6	7	8	10	>13	<b>10 баллов</b>	

**Контрольные нормативы и их оценка в баллах:  
Женщины (СПЕЦ)**

баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max	
1	<b>Скоростные качества на выбор:</b>											
Бег 100 м	>19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	<b>10 баллов</b>	
<i>Варибельный тест:</i> Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	<b>10баллов</b>	
2	<b>Силовые качества:</b>											
Прыжок в длину с места (см)	<140	150	160	>170							4 балла	<b>Суммарно 10 баллов</b>
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамьи (раз)	<7	12	20								3 балла	
Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	<25	28	32								3 балла	
3	<i>Варибельный тест:</i> Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	<8	11	14								<b>3 балла</b>
4	<i>Варибельный тест:</i> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во. раз)	<4	6	8								<b>3 балла</b>
5	<b>Выносливость на выбор:</b>											
Бег 1000 м (мин)	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оценку на 1 балл.										<b>10 баллов</b>	
Льжи 2000 м (мин)	Передвижение в темпе личной физподготовленности.										<b>10 баллов</b>	
6	<b>Гибкость:</b>											
Наклон вниз стоя на скамье	<0	1	2	3	4	5	6	7	8	>9	<b>10 баллов</b>	

**Контрольные нормативы и их оценка в баллах:**

**Мужчины (СПЕЦ):**

баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max	
1	<b>Скоростные качества на выбор:</b>											
Бег 100 м	>17,3	17,0	16,6	16,3	16	15,7	15,2	15,0	14,8	<14,4	<b>10 баллов</b>	
<i>Варибельный тест:</i> 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	<b>10 баллов</b>	
2	<b>Силовые качества:</b>											
Прыжок в длину с места (см)	<190	191	200	≥210							4 балла	суммарно <b>10 баллов</b>
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	<i>Варибельный тест:</i> сгибание – разгибание рук в упоре (раз)	<20	24	28								<b>3 балла</b>
4	<i>Варибельный тест:</i> метание спортивного снаряда 700 гр. (м.)	<28	30	33								<b>3 балла</b>
5	<b>Выносливость на выбор:</b>											
Бег 2000 м (мин)	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оценку на 1 балл.										<b>10 баллов</b>	
Льжи 3000 м (мин)	Передвижение в темпе личной физподготовленности.										<b>10 баллов</b>	
6	<b>Гибкость:</b>											
Наклоны вниз стоя на скамье	<0	1	2	3	4	5	6	7	8	>9	<b>10 баллов</b>	

## Пример дневника самоконтроля

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)

### ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Группа \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Студент:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*ФИО*

Преподаватель:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*ФИО*

Начат

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_г.

Окончен

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_г.



**ВАРИАБЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

**Тест 1**

**Силовое комплексное упражнение для женщин.**

**(вариант №1)**

1. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа (5 раз).
2. Упор лежа, принять положение упор присев (колени между рук) (5раз).
3. Лечь на спину, принять положение сидя, руки на поясе (5 раз).
4. Из полуприседа произвести выпрыгивание вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (5 раз).

*Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.*

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во циклов	0>1	1	1>2	2	2>3	3	3>4	4	4>5	5

**Силовое комплексное упражнение для женщин.**

**(вариант №2)**

*Упражнение выполняются в течение 1 минуты:*

*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).*

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во повторений	19	21	23	24	25	26	28	30	32	34

**Силовое комплексное упражнение для мужчин.  
(вариант №1)**

1. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа (10 раз).
2. Упор лежа, принять положение упор присев (колени между рук) (10 раз).
3. Лечь на спину, принять положение сидя, руки на поясе (10 раз).
4. Из полуприседа произвести выпрыгивание вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (10 раз).

*Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.*

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во циклов	0>1	1	1>2	2	2>3	3	3>4	4	4>5	5

**Силовое комплексное упражнение для мужчин.  
(вариант №2)**

*Упражнение выполняются в течение 1 минуты.*

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).

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во повторений	20	22	24	26	28	30	34	36	38	40

**ТЕСТ 2.**  
**Челночный бег 3\*10.**  
**(Женщины)**

Балл	Результат/сек.
10	до 8,4
9	до 8,7
8	до 9,0
7	до 9,3
6	до 9,7
5	до 10,0
4	до 10,3
3	до 10,7
2	до 11

**Челночный бег 3\*10.**  
**(Мужчины)**

Балл	Результат
10	до 7,4
9	до 7,7
8	до 8,0
7	до 8,3
6	до 8,7
5	до 9,0
4	до 9,3
3	до 9,7
2	до 10,1

**ТЕСТ 3.**  
**Прыжки через скакалку за 60 сек.**  
**(Мужчины и женщины)**

Балл	Результат
10	>161
9	151-160
8	141-150
7	131-140
6	121-130
5	101-120
4	81-101
3	61-80
2	41-60
1	< 40

**ТЕСТ 4.**  
**Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину (10 бросков/6 бросков).**  
**(Мужчины и женщины)**

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во попаданий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Баллы	2	4	6	8	10	10+2 бонус
Кол-во попаданий	1	2	3	4	5	6

**ТЕСТ 5.**  
**Бег 400 м.**  
**(Мужчины и женщины)**

*Бег 400 м (девушки)*

<b>Балл</b>	<b>Результат</b>
<b>10</b>	<b>1,10&lt;</b>
<b>8</b>	<b>1,11 – 1,15</b>
<b>6</b>	<b>1,16 – 1,20</b>
<b>4</b>	<b>1,21 – 1,25</b>
<b>2</b>	<b>1,26 – 1,30</b>
<b>1</b>	<b>&gt;1,31</b>

*Бег 400 м (юноши)*

<b>Балл</b>	<b>Результат</b>
<b>10</b>	<b>1,00&lt;</b>
<b>8</b>	<b>1,01 – 1,05</b>
<b>6</b>	<b>1,06 – 1,10</b>
<b>4</b>	<b>1,11 – 1,15</b>
<b>2</b>	<b>1,16 – 1,20</b>
<b>1</b>	<b>&gt;1,21</b>

