

Приложение 2 к рабочей программе дисциплины
«Общая физическая подготовка»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Факультет экономики и управления

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

Специальность:
38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация образовательной программы:
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень высшего образования:
специалитет

Квалификация выпускника:
«ЭКОНОМИСТ»

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	3
2	Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	9
2.1	Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	9
2.1.1	Тесты определения физической подготовленности:	9
2.1.2	Контрольные упражнения	9
2.2	Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине «Общая физическая подготовка»	9
2.2.1	Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине	9
2.2.2	Тесты определения физической подготовленности	10
2.2.3	Контрольные упражнения	14
2.2.4	Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2023 года	16
2.2.5	Примерные темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также студентов заочной формы обучения	19
3	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине	20
3.1	Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине «Общая физическая подготовка»	20

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
<p>УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>- <i>знает</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- <i>владеет</i> инструментами непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p>	<p>- <i>имеет базовые знания</i> основ планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> на основе типовых примеров планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> применения по инструкции преподавателя инструментами непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p>	Начальный	зачтено (60 – 74 балла)
		<p>- <i>знает</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> самостоятельного применения инструментов непрерывного</p>	Основной	зачтено (75 – 89 баллов)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		<p>образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p> <p>- знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- владеет опытом применения инструментов непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p>	Завершающий	зачтено (90 – 100 баллов)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- знает составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы	- имеет базовые знания составляющих здорового образа жизни; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; особенностей формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияния условий и характера труда на	Начальный	зачтено (60 – 74 балла)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <i>умеет</i> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений</p>	<p>специалиста выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <i>умеет</i> на основе типовых примеров поддерживать здоровый образ жизни и физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; моделировать условия для формирования психических свойств личности; в осуществлении подбора необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> по инструкции преподавателя техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания) и элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол); базовыми методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- <i>знает</i> составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе</p>	<p>Основной</p>	<p>зачтено (75 – 89 баллов)</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол); методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>	<p>физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет навыками самостоятельного применения техники жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол); использования методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в</p>		

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		<p>быту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности; - умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - владеет опытом применения техники жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол); методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для 	Завершающий	зачтено (90 – 100 баллов)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.		

2 Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1.1 Тесты определения физической подготовленности:

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Входной контроль проводится тестами физической подготовленности по оценке результата в 1 семестре.

Для промежуточной аттестации по дисциплине используются, также тесты физической подготовленности по оценке результата в последующих семестрах.

2.1.2 Контрольные упражнения

По разделу программы «Легкая атлетика»

1. Бег 60м.
2. Метание гранаты.

По разделу программы «Волейбол»

1. Верхняя и нижняя передача мяча.
2. Передача мяча в парах через сетку.
3. Подача мяча в пределах площадки.

По разделу программы «Баскетбол»

1. Передача и ловля отскочившего от стены мяча.
2. Ведение мяча по периметру в/б площадки.
3. Ведение мяча 2 шага - бросок.
4. Штрафные броски.

По разделу программы «Гимнастика»

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Проведение комплекса утренней и производственной гимнастики.

2.2 Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине «Общая физическая подготовка»

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам	Упражнения, предусмотренные

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	программы	разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий
Написание реферата	Письменная работа на определенную тему, состоящая из нескольких глав. По содержанию реферат – краткое осмысленное изложение информации по данной теме, собранной из разных источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п. Готовится по той или иной актуальной теме, обозначенной преподавателем	Темы для рефератов

2.2.2 Тесты определения физической подготовленности

Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка. Пример записи результата в протоколе испытаний: 5,0 (пять - ноль или ровно пять).

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
20-24 лет	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 – 4,8	4,9 и более

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
20-24 лет	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 – 5,9	6,0 и более

2. Бег 3000 м (юноши) 2000 м и 1000 м (девушки) проводится по правилам лёгкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точность до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка. Пример записи результата в протоколе испытаний: 12.24,4 (двенадцать минут двадцать четыре и четыре десятых секунды).

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	12.20 и менее	12.21 – 14.10	14.11 – 15.20	15.21 и более
20-24 лет	12.00 и менее	12.01 – 13.20	13.21 – 14.50	14.51 и более

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	9.40 и менее	9.41 - 11.05	11.06 - 12.20	12.21 и более
20-24 лет	10.40 и менее	10.41 - 12.15	12. 16 - 13.25	13.26 и более

Оценка результата в беге на 1000 м (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
20-24 лет	4.00 и менее	4.01 - 4.15	4.16 - 4.35	4.36 и более

3. Челночный бег 3x10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. *Пример записи результатов в протоколе испытаний: 9,1 (девять и одна десятых секунды).*

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
20-24 лет	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
20-24 лет	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра. *Пример записи результата в протокол испытаний: 215 (два метра пятнадцать сантиметров).*

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	233 и более	232 -213	212 -192	191 и менее
20-24 лет	244 и более	243 -228	227 -207	206 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	188 и более	187 - 173	172 - 157	156 и менее
20-24 лет	198 и более	197 - 183	182 - 167	166 и менее

5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах. *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 10 (десять раз)

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	15 и более	4 - 12	11 - 8	7 и менее
20-24 лет	16 и более	15 - 13	12 - 9	8 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	20 и более	19 -14	13 -10	9 и менее
20-24 лет	19 и более	18 - 12	11 - 9	8 и менее

6. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения). *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 11 (одиннадцать сантиметров).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-24 лет	13 и более	12 - 8	7 - 6	5 и менее

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
20-24 лет	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах. *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 10 (десять раз)

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-24 лет	43 и более	42 - 32	31 - 25	24 и менее

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-24 лет	17 и более	16 -12	11 - 8	7 и менее

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 40 (сорок раз).

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	45 и более	44 - 37	36 - 32	3 и менее
20-24 лет	45 и более	44 - 36	35 - 31	30 и менее

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	51 и более	50 - 41	40 - 35	34 и менее
20-24 лет	50 и более	49 - 38	37 - 32	31 и менее

2.2.3 Контрольные упражнения

По разделу программы «Легкая атлетика»

1. Бег на 60м. выполняется с высокого или низкого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка. Пример записи результата в протоколе испытаний: 8,5 (восемь и пять десятых секунды).

Оценка результата в беге на 60 м с высокого старта/ низкого старта (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	7,9 и менее	7,8 - 8,4	8,3 - 8,9	8,8 и более
20-24 лет	8,0 и менее	7,9 - 8,5	8,6 - 9,1	9,2 и более

Оценка результата в беге на 60 м с высокого старта/ низкого старта (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	9,2 и менее	9,3 - 9,9	9,8 -10,7	10,8 и более
20-24 лет	9,5 и менее	9,6 - 10,3	10,2 -11,1	11,2и более

2. Метание гранаты на дальность (весом 500гр. для девушек и 700гр. для юношей) проводится на стадионе или ровной площадке в коридор шириной 15м.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Студенту предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра. *Пример записи результата в протокол испытаний: 25.15* (двадцать пять метров пятнадцать сантиметров).

Оценка результата в метании гранаты (юноши)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	36 и более	35.99 - 29	28.99 - 27	26.99 и менее
20-24 лет	38 и более	37.99 - 36	35.99 - 32	31.99 и менее

Оценка результата в метании гранаты (девушки)

Возраст	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
18-19 лет	20 и более	19.99 - 16	15.99 - 13	12.99 и менее
20-24 лет	22 и более	21.99 - 18	17.99 - 13	12.99 и менее

По разделу программы «Волейбол»

1. Верхняя и нижняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее метра, стоя в кругу диаметром 2м.

2. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника.

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	20 и более	15-19	10-14	9 и менее
2	22 и более	17-21	12-16	11 и менее
3-4	25 и более	20-24	15-19	14 и менее

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	18 и более	13-17	8-12	7 и менее
2	20 и более	15-19	10-14	9 и менее
3-4	22 и более	17-21	12-16	11 и менее

3. Подача мяча в пределах площадки из 5 подач (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4 и более	3	2	1 и менее
2-4	5 и более	4	3	2 и менее

Оценка подачи мяча (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	3 и более	2	1	менее
2	4 и более	3	2	1 и менее
3-4	5	4	3	2 и менее

По разделу программы «Баскетбол»

1. Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5. Время 30 сек. (количество раз).

Оценка передачи и ловли отскочившего от стены мяча (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	30 и более	29-27	26-22	21 и менее
2-3	32 и более	31-29	28-23	22 и менее

Оценка передачи и ловли отскочившего от стены мяча (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	28 и более	27-25	24-18	17 и менее
2-3	30 и более	29-27	26-20	19 и менее

2. Ведение мяча по периметру в/б площадки. Время в секундах. Техника.

Оценка ведение мяча по периметру в/б площадки (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	12,0 и менее	12,1 - 13,0	13,1 - 14,0	14,1 и более
2-3	11,5 и менее	11,6 - 12,5	12,6 - 13,5	13,6 и более

Оценка ведение мяча по периметру в/б площадки (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	16,0 и менее	16,1 - 17,0	17,1 - 18,0	18,1 и более
2-3	15,5 и менее	15,6 - 16,5	16,6 - 17,5	17,6 и более

3. Ведение мяча 2 шага - бросок. Из 5 бросков (кол-во раз).

Оценка ведение мяча 2 шага - бросок (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4 и более	3	2	1 и менее
2-3	5	4	3	2 и менее

Оценка ведение мяча 2 шага - бросок (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	3 и более	2	1	менее
2-3	4 и более	3	2	1 и менее

4.Штрафные броски 10 бросков – попадания (кол-во раз).

Оценка штрафные броски (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4 и более	3	2	1 и менее
2-3	5	4	3	2 и менее

Оценка штрафные броски (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	3 и более	2	1	менее
2-3	4	3	2	1 и менее

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся адаптивными занятиями по дисциплине «Общая физическая подготовка» по разделу «Игры» контрольные упражнения не сдают.

По разделу программы «Гимнастика»

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений.

2. Проведение комплекса утренней и производственной гимнастики.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивными занятиями по дисциплине «Общая физическая подготовка»:

1. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.

2. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.

3. Дневник самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью, состоянием здоровья.

4. Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся.

5. Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности) и заболевания.

2.2.4 Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2023 года

№ п/п	7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания							

№ п/п	7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)	нормативы						
		Мальчики			Девочки			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг к-во раз	14	19	35	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа на полу к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи в см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору.								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	233	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г, (м)				13	16	20	прикладные
	700 г, (м)	27	29	36				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.17	1.03	0.49	1.30	1.16	1.00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо	18	25	30	18	25	30	

№ п/п	7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)	нормативы						
		Мальчики			Девочки			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
	электр. оружия, очков							
	Тур. поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
	Количество оцениваемых качеств	6	6	6	6	6	6	
	Количество испытаний (тестов) на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

№ п/п	8-я ступень (20 - 24 лет) Испытания (тесты)	нормативы						
		Мужчины			Женщины			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	скорость
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:156	4:00	выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине к-во раз	9	13	16	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	9	13	19	
	Рывок гири 16 кг к-во раз	20	26	44	-	-	-	
4	Отжимания в упоре лежа на полу к-во раз	25	32	43	8	12	17	гибкость
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи в см	+6	+8	+13	+8	+11	+16	
Испытания (тесты) по выбору.								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	207	228	244	167	183	198	скоростно силовые

№ п/п	8-я ступень (20 - 24 лет) Испытания (тесты)	нормативы						
		Мужчины			Женщины			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г, (м)	-	-	-	13	18	22	прикладные
	700 г, (м)	32	36	38				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	0.58	0.48	1.28	1.13	0.58	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Тур. поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
	Количество оцениваемых качеств	6	6	6	6	6	6	
	Количество испытаний (тестов) на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

2.2.5 Примерные темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также студентов заочной формы обучения

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. Кинезиотерапия 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. Лечебная физическая культура.
6. Оздоровительные методики и системы в физическом воспитании (системы Купера, Амосова, Лидьярда, Моргауза, калланетика, аэробика, система Брэгга и другие, выбрать одну или сравнить несколько).
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
8. Основы методики самомассажа.
9. История развития волейбола.
10. Правила волейбола. Жесты судей.
11. Терминология и правила в волейболе.
12. Элементы техники волейбола.

13. Состояние и развитие волейбола в России.
14. Совершенствование умений владения мячом в волейболе.
15. Оборудование и инвентарь волейбольного зала.
16. Влияние занятий волейбола на развитие координационных способностей.
17. История развития легкой атлетики в России и мире.
18. Правила соревнований в легкой атлетике.
19. Выдающиеся легкоатлеты и их спортивные достижения.
20. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
21. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
22. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
23. Общая и специальная физическая подготовка: цели и задачи.
24. Средства и методы воспитания физических качеств.
25. Развитие двигательных способностей.
26. История развития баскетбола.
27. Правила баскетбола. Жесты судей.
28. Состояние и развитие баскетбола в России.
29. Совершенствование умений владения мячом в баскетболе.

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине

3.1 Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине «Общая физическая подготовка»

В целях оперативного контроля уровня усвоения материала учебной дисциплины и стимулирования активной учебной деятельности студентов (очной формы обучения) используется **балльно-рейтинговая система оценки успеваемости.**

Балльно-рейтинговая система по дисциплине за семестр:

<i>Виды контроля</i>	<i>Максимальная сумма баллов на выполнение одного вида задания</i>	<i>Кол-во работ, возможных за семестр</i>	<i>Итого максимальная сумма баллов</i>
Посещение и работа на практических занятиях	1,5-3,6	11-27	40
Тесты определения физической подготовленности	5	2	10
Контрольные упражнения	5	2	10
Написание реферата (для освобожденных от практических занятий)	15		
Итого за семестр	-	-	60
Зачет	40	1	40
Итого по дисциплине	-	-	100

Для получения допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать в семестре не менее 30 баллов.

Оценка «зачтено» может быть выставлена студенту («автоматом»), по результатам его работы в течение семестра, если набрано 60 баллов в ходе текущей аттестации (регулярное посещение и работа на практических занятиях, выполнение тестов определения физической подготовленности и контрольных упражнений и др.), о чём объявляется студентам в начале семестра.

Балльно-рейтинговая оценка по дисциплине предусматривает поощрение обучающихся за

работу в семестре проставлением «премиальных» баллов.

Критерии выставления дополнительных баллов по дисциплине

«Общая физическая подготовка»

<i>Виды работ</i>	<i>Максимальная сумма баллов</i>
Посещение спортивных секций (за семестр)	20
Участие во внутривузовских соревнованиях, спортивных праздниках, в городских физкультурно-спортивных мероприятиях	10
Участие в Спартакиаде студентов вузов города	10
Итого	40

Разница полученных премиальных баллов выставляется на промежуточной аттестации (зачете).

Итоговая оценка по дисциплине «Общая физическая подготовка»

<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>
60 и более	«зачтено»
менее 60	«не зачтено»