

Приложение 2 к рабочей программе дисциплины  
**«Общая физическая подготовка»**

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

Юридический факультет

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

Направление подготовки:  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**Общий правовой профиль**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
«бакалавр»

## 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 .....	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 .....	13
2.2.4	Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .....	16
2.2.5	Примерные темы рефератов .....	20
3	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине .....	21
3.1	Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине .....	21

**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
Способность к и самоорганизации самообразованию (ОК-7);	<p>- <b>знает</b> особенности мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;</p> <p>- <b>умеет</b> самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности;</p>	<p>- <b>имеет базовые знания</b> особенностей мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности и особенностей формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;</p> <p>- <b>умеет</b> на основе типовых примеров выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; моделировать условия для формирования психических свойств личности;</p> <p>- <b>владеет навыками</b> по инструкции преподавателя выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; средства и методы воспитания морально-волевых качеств;</p>	Начальный	зачтено (60 – 74 балла)
	<p>- <b>владеет</b> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к</p>	<p>- <b>знает</b> особенности мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;</p> <p>- <b>умеет</b> выбрать вид спорта или</p>	Основной	зачтено (75 – 89 баллов)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>профессиональной деятельности; средствами и методами воспитания морально-волевых качеств;</p>	<p>систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и смоделировать условия для формирования психических свойств личности;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; средств и методов воспитания морально-волевых качеств;</p> <p>- <i>знает</i> особенности мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;</p> <p>- <i>умеет</i> самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности;</p> <p>- <i>владеет опытом</i> применения методов для самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной</p>	<p>Завершающий</p>	<p>зачтено (90 – 100 баллов)</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		деятельности; средств и методов воспитания морально-волевых качеств;		
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).</p>	<p>- <b>знает</b> составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <b>умеет</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими</p>	<p>- <b>имеет базовые знания</b> составляющих здорового образа жизни; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияния условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <b>умеет</b> на основе типовых примеров поддерживать здоровый образ жизни и физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <b>владеет навыками</b> по инструкции преподавателя техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания) и элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол); методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья</p>	Начальный	зачтено (60 – 74 балла)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет</i> 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 качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>	<p>различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- <i>знает</i> составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра 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; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> самостоятельного применения техники жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол);</p>	<p>Основной</p>	<p>зачтено (75 – 89 баллов)</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		<p>методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- <b>знает</b> составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <b>умеет</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <b>владеет опытом</b> применения техники жизненно важных действий</p>	<p>Завершающий</p>	<p>зачтено (90 – 100 баллов)</p>

<b>Перечень компетенций</b>	<b>Показатели оценивания компетенций</b>	<b>Критерии оценивания компетенций</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
		(ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол); методик и методов самодиагностики, самооценки, применении средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов для воспитания физических 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**

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы,	Фонд тестовых заданий

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	
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

**1. 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
2-8	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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
2-8	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 – 5,9	6,0 и более

**2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
2-8	12.00 и менее	12.01 – 13.40	13.41 – 14.30	14.31 и более

#### Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	9.50 и менее	9.51 - 11.20	11.21 - 12.00	12.01 и более
2-8	10.50 и менее	10.51 - 12.30	12. 31 - 13.10	13.11 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7 - 7,9	8,0 и более
2-8	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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
2-8	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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	230 и более	229 - 210	209 - 195	194 и менее
2-8	240 и более	239 - 225	224 - 210	209 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
2-8	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
2-8	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	19 и более	18 - 13	12 - 11	10 и менее
2-8	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 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 (юношии)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1-8	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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
2-8	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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
2-8	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

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

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	16 и более	15 -11	10 - 9	8 и менее
2-8	17 и более	16 -12	11 - 10	9 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
2-8	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

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

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
2-8	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ), посещающие адаптивные занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» для оценки общей физической подготовленности используются функциональные пробы: ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генче и другие в зависимости от нозологии обучающегося.

### 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	8,0 и менее	8,1 - 8,5	8,6 - 8,8	8,9 и более
2-8	7,9 и менее	7,8 - 8,6	8,7 - 9,0	9,1 и более

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

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	9,3 и менее	9,4 - 10,1	10,2 -10,5	10,6 и более
2-8	9,6 и менее	9,7 - 10,5	10,6 -10,9	11,0 и 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)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	35 и более	34.99 - 29	28.99 - 27	26.99 и менее
2-8	37 и более	37.99 - 35	35.99 - 33	32.99 и менее

## Оценка результата в метании гранаты (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	20 и более	19.99 - 16	15.99 - 13	12.99 и менее
2-8	21 и более	20.99 - 17	16.99 - 14	13.99 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	12 и более	11-10	9-8	7 и менее
2	15 и более	14-12	11-10	9 и менее
3-4	18 и более	17-14	13-12	11 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	10 и более	9-8	7-6	5 и менее
2	12 и более	11-10	9-8	7 и менее
3-4	15 и более	14-12	11-10	9 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)**

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Нормативы, испытания (тесты).

**Мужчины**

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты).							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	13.40	12.50



№ п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору.							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	9,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	47	48	30	35	45
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с	10					

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
	проверкой туристических навыков (не менее км)						

**Женщины**

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500г(м)	14	17	21	13	15	18
9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин,	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	с)						
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км)	10					
примечание							
Участники		мужчины			женщины		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса		7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности.

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов).

№ пп	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, спортивной гимнастике,	120

№ пп	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю (мин)
	спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях.	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности.	265
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.		

Возрастная группа от 24 до 29 лет (не менее 12 часов).

№ пп	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях.	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности.	320
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.		

### **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:

<b>Виды контроля</b>	<b>Максимальная сумма баллов на выполнение одного вида задания</b>	<b>Кол-во работ, возможных за семестр</b>	<b>Итого максимальная сумма баллов</b>
Посещение и работа на практических занятиях	1,2-2,2	18-36	40
Тесты определения физической подготовленности	5	2	10
Контрольные упражнения	5	2	10
Написание реферата (для освобожденных от практических занятий)	15		
<b>Итого за семестр</b>	-	-	<b>60</b>
<b>Зачет</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>40</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	-	-	<b>100</b>

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><b>Виды работ</b></i>	<i><b>Максимальная сумма баллов</b></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
<b>Итого</b>	<b>40</b>

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

**Итоговая оценка по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

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