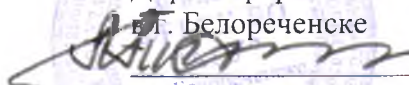


|  |  |
|--|--|
| филиал<br>ФГБОУ ВО<br>«АГУ»<br>в г. Белореченске | филиал федерального государственного бюджетного<br>образовательного учреждения высшего образования<br>«Адыгейский государственный университет» в г. Белореченске |
|  | Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)   |
| СМК. ОП - 2/РК - 7.3.3                           |  |

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала ФГБОУ ВО «АГУ»  
в г. Белореченске



А.К. Тлехатук

«30» августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

**Б1.В.ДЭ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.ДЭ.01.01 Баскетбол**

**Б1.В.ДЭ.01.02 Волейбол**

**Б1.В.ДЭ.01.03 Лечебная физическая культура**

**Б1.В.ДЭ.01.04 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль): Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

Филиал ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» в г. Белореченске

Кафедра правовых, психолого-педагогических и экономических дисциплин

Составитель (разработчик) программы:

А.А. Макеева



Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры правовых, психолого-педагогических и экономических дисциплин  
«29» августа 2023 г., протокол № 1

Заместитель директора по образовательной деятельности:

А.А. Нурахмедова



Согласовано с представителем работодателей в части формируемых компетенций по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль): «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» (протокол заседания научно-методической комиссии №1 от 29.08.2023 г.).

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме контроля систематичности занятий и **промежуточной аттестации** в форме тестовых заданий по оценке знаний и физической подготовленности.

## 2. Перечень формируемых компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)*

| Компетенция   | Компонентный состав компетенций  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Знает  | Умеет   | Владеет  |
| <p>Индикаторы компетенций</p> <p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> | <p>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> | <p>использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.</p> |

## 3. Этапы формирования компетенций.

| №  | Раздел дисциплины темы  | Виды работ |                                     | Компетенции | Конкретизация компетенций (знания, умения, навыки)  |
|----|-------------------------|------------|-------------------------------------|-------------|---|
|    |                         | Аудиторная | СРС                                 |             |   |
| 1. | Легкая атлетика (часов) | —          | подготовка к дискуссионным вопросам | УК-7        | <p><i>Знает:</i> научно-методические основы занятий легкой атлетикой.</p> <p><i>Умеет:</i> применять средства и методы легкой атлетике в целях собственного физического совершенства.</p> <p><i>Владеет:</i> техникой выполнения бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега.</p> |

|    |                 |   |                                     |      |   |
|----|-----------------|---|-------------------------------------|------|---|
| 2. | Спортивные игры | — | подготовка к дискуссионным вопросам | УК-7 | <i>Знает:</i> научно-методические основы занятий спортивными играми.<br><i>Умеет:</i> применять средства и методы спортивных игр в целях собственного физического развития.<br><i>Владеет:</i> техникой выполнения базовых приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. |
| 3. | Гимнастика      | — | подготовка к дискуссионным вопросам | УК-7 | <i>Знает:</i> научно-методические основы занятий гимнастикой.<br><i>Умеет:</i> применять средства и методы спортивных игр в целях собственного физического развития.<br><i>Владеет:</i> техникой выполнения базовых приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.        |
| 4. | Туризм          | — | подготовка к дискуссионным вопросам | УК-7 | <i>Знает:</i> научно-методические основы занятий туризмом.<br><i>Умеет:</i> применять средства и методы туризма в целях собственного физического развития.<br><i>Владеет:</i> базовой техникой пешеходного туризма.   |

**4. Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации для занимающихся общей физической и профессионально-прикладной физической подготовкой**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства   |   |
|-------|--|---|--|---|
|       |  |   | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация  |
| 1     | Легкая атлетика                          | УК-7  | 1. Виды испытаний ВФСК ГТО<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками | 1. Рейтинг систематичности занятий.<br>2. Рейтинговая оценка физической подготовленности. |

|   |                 |      |  |  |
|---|-----------------|------|--|--|
| 2 | Спортивные игры | УК-7 | 1. Виды испытаний ВФСК ГТО<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)                              | 1. Рейтинг систематичности занятий.<br>2. Рейтинговая оценка физической подготовленности.  |
| 3 | Гимнастика      | УК-7 | 1. Тесты по оценке знаний<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)<br>3. Виды испытаний ВФСК ГТО | 1. Рейтинг тестирования знаний<br>2. Рейтинг систематичности занятий<br>3. Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО                            |
| 4 | Туризм          | УК-7 | 1. Тесты по оценке знаний<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)<br>3. Виды испытаний ВФСК ГТО | 1. Рейтинг тестирования знаний<br>2. Рейтинг систематичности занятий с учетом элективного курса<br>3. Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО |

**Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, дзюдо, легкая атлетика, туризм, аэробика, пауэрлифтинг)**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины* | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства  |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |   |   | Текущий контроль  | Промежуточная аттестация  |
| 1     | Общая физическая подготовка               | УК-7  | 1. Виды испытаний ВФСК ГТО<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками                              | 1. Рейтинг систематичности занятий.<br>2. Рейтинговая оценка физической подготовленности. |
| 2     | Специальная физическая подготовка         | УК-7  | 1. Виды испытаний ВФСК ГТО<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса) | 1. Рейтинг систематичности занятий.<br>2. Рейтинговая оценка физической подготовленности. |

|   |                        |      |  |   |
|---|------------------------|------|--|---|
| 3 | Техническая подготовка | УК-7 | 1. Тесты по оценке знаний<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса) | 1. Рейтинг тестирования знаний<br>2. Рейтинг систематичности занятий<br>3. Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО         |
| 4 | Тактическая подготовка | УК-7 | 1. Тесты по оценке знаний<br>2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса) | 1. Рейтинг тестирования знаний<br>2. Рейтинг систематичности занятий с учетом элективного курса<br>3. Рейтинг прохождения |
| 5 | Судейская подготовка   | УК-7 | Оценка выполнения судейских жестов.  | Оценка практики судейства.  |

**Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации для занимающихся ЛФК (лечебной физической культурой)**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                             |  |
|-------|---|---|--|--|
|       |   |   | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация   |
| 1     | Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах.             | УК-7  | 1. Виды испытаний ВФСК ГТО (по допуску врача)                | 1. Рейтинг систематичности занятий.<br><br>2. Рейтинговая оценка физической подготовленности (выполнение тестов по допуску врача). |
| 2     | Комплекс специальных корригирующих упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата              |   | 2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками |  |
| 3     | Комплекс специальных упражнений для формирования и укрепления навыков правильной осанки                   |   |  |  |
| 4     | Комплекс специальных упражнений для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника             |   |  |  |
| 5     | Дыхательные упражнения:<br>1) обучение правильному дыханию<br>2) упражнения для укрепления мышц диафрагмы |   |  |  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 6.  | Развитие координации движений<br>1) упражнения с предметами и без них<br>2) ритмическая гимнастика  |  |  |
| 7.  | Комплекс специальных упражнений при заболеваниях органа зрения  |  |  |
| 8.  | Комплекс специальных упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях  |  |  |
| 9.  | Игры:<br>1) подвижные игры целенаправленного характера;<br>2) подвижные игры тренирующего характера;<br>3) подвижные игры с элементами упражнений на координации. |  |  |
| 10. | Профилактика плоскостопия.<br>Элементы самомассажа  |  |  |
| 11. | Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц   |  |  |
| 12. | Проведение контрольных мероприятий:<br>1) тесты<br>2) медицинский контроль<br>3) педагогический контроль  |  |  |
| 13. | Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах.   |  |  |

## 5. Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

| Код и наименование компетенций | Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания               |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|
|                                | номинальный  | потенциальный   | творческий  |
|                                | Оценка   |   |   |
|                                | Удовлетворительно / зачтено  | Хорошо/зачтено  | Отлично /зачтено  |
| УК-7                           | <i>Знает</i> – о важности применения средств физического воспитания и спорта для сохранения собственного здоровья. | <i>Знает</i> – основные средства и методы физического воспитания и формы организации занятий физическими упражнениями | <i>Знает</i> – структуру проведения учебно-тренировочного занятия особенности их планирования и применения средств физического воспитания и избранного вида спорта.<br>Имеет высокий уровень знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. |
|                                | <i>Умеет</i> – спонтанно применять средства физического воспитания   | <i>Умеет</i> – использовать основные средства и методы физического воспитания   | <i>Умеет</i> – систематически использовать средства и методы физической культуры в  |
|                                | <i>Владеет</i> – способами применения отдельных средств физического воспитания                                     | <i>Владеет</i> – способами использования комплекса средств физического воспитания                                     | <i>Владеет</i> – способами самообразования, самопознания, саморегулирования, и совершенствования с широким использованием системы активных средств и методов физического воспитания.  |

**6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы:**

### 6.1. Текущая аттестация

1. Вопросы для тестирования знаний.
2. Контрольные упражнения по оценке физической подготовленности и качества выполнения двигательных навыков.
3. Оценка систематичности занятий по физическому воспитанию.
4. Судейская работа.
5. Спортивно массовая работа.

#### Вопросы для тестирования знаний:

#### МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (МПК) - ЭТО

- 1) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы
- 2) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 3) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха



4) **наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе**

### **ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - ЭТО**

- 1) **сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека**
- 2) сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
- 3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

### **ЛЕГОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ - ЭТО**

- 1) **объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту**
- 2) **максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха**
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

### **ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) - ЭТО**

- 1) **объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту**
- 2) **максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха**
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

### **ПОД БЫСТРОТОЙ ПОНИМАЮТ**

- 1) способность человека преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- 2) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи
- 3) способность противостоять утомлению
- 4) **комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений**

### **ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ**

- 1) длительное время выполнять физические упражнения
- 2) **эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление**
- 3) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения
- 4) в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ**

- 1) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения
- 2) длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы
- 3) **эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление**

### **ЛОВКОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ**

- 1) противостоять утомлению
- 2) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- 3) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
- 4) **быстро, точно, экономно решать двигательные задачи**

### **АБСОЛЮТНАЯ СИЛА - ЭТО**

- 1) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека
- 2) **сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении**
- 3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений

4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК - ЭТО**

1) степень владения техникой действия, при которой наблюдается нестабильное решение двигательной задачи

2) **степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ**

1) состоянием всех функциональных систем организма, гармонией физиологических процессов, высокой степенью адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

2) активностью человека в обществе, стремлением к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности

3) **убежденностью человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией**

#### **СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТ**

1) **активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности**

2) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией

3) состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

#### **БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ОТРАЖАЕТ**

1) активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности

2) **состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды**

3) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией

#### **ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ - ЭТО**

1) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматически и отличается надежностью

2) **степень владения техникой, при которой наблюдается нестабильное решение двигательных задач**

#### **ВЫНОСЛИВОСТЬ РАЗВИВАЮТ**

1) **езда на велосипеде**

2) метание в цель и на дальность

3) бег в гору на 30-60 метров

4) прыжки с места или с разбега

#### **СИЛУ РАЗВИВАЮТ**

1) дартс

2) метание мяча

3) бег на 60, 100 и 200 метров

4) **сгибание и разгибание рук в упоре**

#### **СИЛА ИЗМЕРЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ**

1) спирометра

2) тахометра

3) **динамометра**

4) барометра

#### **МАКСИМАЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

1) скоростно-силовых

2) выносливости

3) ловкости

4) **силовых**

5) скоростных

#### **УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ВОСПИТЫВАЮТ**

- 1) скоростные качества
- 2) силовые
- 3) скоростно-силовые
- 4) **выносливость**

#### **НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ КАЧЕСТВА**

- 1) скоростные
- 2) силовые
- 3) **выносливость**
- 4) ловкость

#### **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НАЧИНАЮТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ**

- 1) 35 - 38 градусов Цельсия
- 2) 30 - 34
- 3) 26 - 30
- 4) **22 - 26**

#### **ПРИ БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ**

- 1) от 20 до 25 секунд
- 2) от 25 секунд до 3-5 минут
- 3) **от 3-5 минут до 30 минут**
- 4) свыше 30 минут

#### **ПРИ УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ**

- 1) от 20 до 25 секунд
- 2) от 25 секунд до 3-5 минут
- 3) от 3-5 до 30 минут
- 4) **свыше 30 минут**

#### **ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ**

- 1) **от 20 до 25 секунд**
- 2) от 25 секунд до 3 - 5 минут
- 3) от 3 - 5 до 30 минут
- 4) свыше 30 минут

#### **ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ**

- 1) от 20 до 25 секунд
- 2) **от 25 секунд до 3-5 минут**
- 3) от 3-5 до 30 минут
- 4) свыше 30 минут

#### **ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

- 1) силу
- 2) **выносливость**
- 3) гибкость
- 4) ловкость

#### **ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ**

- 1) значительное покраснение лица
- 2) **небольшое покраснение**
- 3) очень сильное покраснение
- 4) никаких видимых изменений

**БЕГ НА 100 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА**

- 1) общую выносливость
- 2) **скоростно-силовую подготовленность**
- 3) силовую подготовленность

**БЕГ НА 2000 и 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА**

- 1) **общую выносливость**
- 2) силовую подготовленность
- 3) скоростно-силовую подготовленность

**ОПТИМАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

- 1) 1 - 2 раз в неделю
- 2) **3 - 4 раз в неделю**
- 3) 5 раз в неделю
- 4) 6 раз в неделю

**ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ:**

- 1) 10 мин
- 2) 20 мин
- 3) 30 мин
- 4) **40 мин**

**НЕОБХОДИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

- 1) 6 - 7 часов
- 2) **7 - 8**
- 3) 8 - 9
- 4) 9 - 10

**РАЦИОНАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ПРИЕМ ПИЩИ**

- 1) 2 - 3 раза в день
- 2) **3 - 4**
- 3) 4 - 5
- 4) 5 - 6

**ОСНОВАТЕЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) лорд Килланен
- 2) Хуан Антонио Самаранч
- 3) **Пьер де Кубертен**

**ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) Сухомлинский
- 2) Матвеев
- 3) **Лесгафт**
- 4) Семашко

Таблица 1

**Тесты по оценке физической подготовки юношей**

| №  | Виды испытаний            | Нормативы       |                 |                   |             |                 |                   |                   |             |
|----|---------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|
|    |                           | от 18 до 24 лет |                 |                   |             | от 25 до 29 лет |                   |                   |             |
|    |                           | 1 балл          | 2 балла         | 3 балла           | 4 балла     | 1 балл          | 2 балла           | 3 балла           | 4 балла     |
| 1. | Бег на 100 м (сек.)       | от 15,2 и выше  | от 14,9 до 15,1 | от 13,6 до 14,8   | до 13,5     | от 15,1 и выше  | от 14,7 до 15     | от 14 до 14,6     | до 13,9     |
| 2. | Бег на 3 000 м. (мин.)    | от 14,01 и выше | от 13,31 до 14  | от 12,31 до 13,30 | до 12,30    | от 14,51 и выше | от 13,51 до 14,50 | от 12,11 до 13,50 | до 12,10    |
| 3. | Подтягивание (кол-во раз) | до 8            | 9               | 10-12             | 13 и больше | до 8            | 9                 | 10-11             | 12 и больше |

|    |   |        |               |               |              |        |               |               |             |
|----|---|--------|---------------|---------------|--------------|--------|---------------|---------------|-------------|
| 4. | Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)          | до 19  | от 20 до 30   | от 30 до 40   | 40 и больше  | до 19  | от 20 до 30   | от 30 до 40   | 40 и больше |
| 5. | Тест на гибкость (см)                   | до 5   | 6             | от 7 до 12    | 13 и больше  | до 4   | 5             | от 6 до 9     | 10 и больше |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см)           | до 379 | от 380 до 389 | от 390 до 429 | 430 и больше | —      | —             | —             | —           |
| 7. | Прыжок в длину с места (см)             | до 214 | от 215 до 229 | от 230 до 239 | 240 и выше   | до 224 | от 225 до 229 | от 230 до 239 | 240 и выше  |
| 8. | Метание спортивного снаряда 700 гр. (м) | до 32  | 33-34         | 35-36         | 37 и больше  | до 32  | 33-34         | 35-36         | 37 и больше |
| 9. | Пресс на перекладине (кол-во раз)       | до 8   | 9-12          | 13-18         | 18 и больше  | до 8   | 9-12          | 13-18         | 18 и больше |

**Таблица 2**

**Тесты по оценке физической подготовки девушек**

| №  | Виды испытаний                          | Нормативы       |                   |                   |              |                 |                   |                   |              |
|----|---|-----------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|--------------|
|    |   | от 18 до 24 лет |                   |                   |              | от 25 до 29 лет |                   |                   |              |
|    |   | 1 балл          | 2 балла           | 3 балла           | 4 балла      | 1 балл          | 2 балла           | 3 балла           | 4 балла      |
| 1. | Бег на 100 м (сек.)                     | от 17,6 и выше  | от 17,1 до 17,5   | от 16,6 до 17     | до 16,5      | от 18 и выше    | от 17,6 до 17,9   | от 16,9 до 17,5   | до 16,8      |
| 2. | Бег на 2 000 м. (мин.)                  | от 11,36 и выше | от 11,16 до 11,35 | от 10,31 до 11,15 | до 10,30     | от 11,51 и выше | от 11,29 до 11,50 | от 11,01 до 11,30 | до 11        |
| 3. | Подтягивание на низк. пер. (кол-во раз) | до 9            | от 10 до 14       | от 15 до 19       | 20 и больше  | до 9            | от 10 до 14       | от 15 до 19       | 20 и больше  |
| 4. | Отжимание от пола (кол-во раз)          | до 9            | 10-11             | 12-13             | 14 и больше  | до 9            | 10-11             | 12-13             | 14 и больше  |
| 5. | Тест на гибкость (см)                   | до 7            | от 8 до 10        | от 11 до 15       | 16 и больше  | до 6            | 7-8               | от 9 до 12        | 13 и больше  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см)           | до 269          | от 270 до 289     | от 290 до 319     | 320 и больше | —               | —                 | —                 | —            |
| 7. | Прыжок в длину с места (см)             | до 169          | от 170 до 179     | от 180 до 194     | 195 и больше | до 164          | от 165 до 174     | от 175 до 189     | 190 и больше |
| 8. | Пресс лежа за 1 мин. (кол-во раз)       | до 33           | от 34 до 39       | от 40 до 46       | 47 и больше  | до 29           | от 30 до 34       | от 35 до 39       | 40 и больше  |
| 9. | Метание спортивного снаряда 500 гр. (м) | до 13           | от 14 до 16       | от 17 до 20       | 21 и больше  | до 12           | от 13 до 15       | от 16 до 18       | 19 и больше  |

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

### Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации МУЖЧИНЫ

| №<br>п/п                              | Виды испытаний (тесты)   | Возраст (лет)     |                    |                   |                   |                    |                   |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|                                       |  | 18-24             |                    |                   | 25-29             |                    |                   |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак   | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак   |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                   |                   |                    |                   |
| 1.                                    | Бег на 100 м (сек.)  | 15,1              | 14,8               | 13,5              | 15,0              | 14,6               | 13,9              |
| 2.                                    | Бег на 3 км (мин., сек.)   | 14.00             | 13.30              | 12.30             | 14.50             | 13.50              | 12.10             |
| 3.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380               | 390                | 430               | -                 | -                  | -                 |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 215               | 230                | 240               | 225               | 230                | 240               |
| 4.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)   | 9                 | 10                 | 13                | 9                 | 10                 | 12                |
|                                       | или рывок гири (кол-во раз)  | 20                | 30                 | 40                | 20                | 30                 | 40                |
| 5.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)                                     | + 6               | + 7                | + 13              | + 5               | + 6                | + 10              |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                   |                   |                    |                   |
| 6.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 33                | 35                 | 37                | 33                | 35                 | 37                |
| 7.                                    | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)  | 26.30             | 25.30              | 23.30             | 27.00             | 26.00              | 24.00             |
|                                       | или кросс на 5 км по пересеченной местности*   | Без учета времени | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени  | Без учета времени |
| 8.                                    | Плавание на 50 м (мин., сек.)  | Без учета времени | Без учета времени  | 0.42              | Без учета времени | Без учета времени  | 0.43              |
| 9.                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м | 15                | 20                 | 25                | 15                | 20                 | 25                |

|     |  |   |    |    |    |    |    |
|-----|--|---|----|----|----|----|----|
|     | (очки)   |   |    |    |    |    |    |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18  | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |    |    |
|     | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|     | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**            | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                       | Возраст (лет)     |                    |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |   | 18 - 24           |                    |                 | 25 - 29           |                    |                 |
|                                |   | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                             | Бег на 100 м (сек.)   | 17,5              | 17,0               | 16,5            | 17,9              | 17,5               | 16,8            |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 11.35             | 11.15              | 10.30           | 11.50             | 11.30              | 11.00           |
| 3.                             | 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             |
| 4.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)    | 10                | 15                 | 20              | 10                | 15                 | 20              |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10                | 12                 | 14              | 10                | 12                 | 14              |

|   |  |   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1  | 34  | 40                | 47                | 30                | 35                | 40                |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)   | + 8                                       | + 11              | + 16              | + 7               | + 9               | + 13              |
| Испытания (тесты) по выбору                                   |  |   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 14  | 17                | 21                | 13                | 16                | 19                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  | 20.20                                     | 19.30             | 18.00             | 21.00             | 20.00             | 18.00             |
|   | или на 5 км (мин., сек.)   | 37.00                                     | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | Без учета времени                         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)  | Без учета времени                         | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м(очки) | 15  | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м(очки)          | 18  | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |                   |                   |                   |                   |                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе           |  | 11  | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить |  | 6   | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |



**6.2 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации** Промежуточная аттестация проводится на основе рейтинговых показателей, обучающихся на момент аттестации. Методика определения рейтинга приведена в пункте 7. Процедура оценивания обучающихся.

### **7. Процедура оценивания обучающихся.**

Промежуточная аттестация (зачет) складывается по результатам текущей аттестации на основе рейтинговой системы оценки.

#### **Рейтинговая система оценки по физическому воспитанию.**

Оценка деятельности студентов по физическому воспитанию складывается из индивидуального рейтинга, полученного, путем сложения рейтингов по четырем модулям: практического, теоретического, контрольного, и спортивно-массового модуля.

**Практический модуль.** Рейтинг практического модуля складывается из баллов, полученных за систематичность занятий по физическому воспитанию. За каждое занятие студенту начисляется **2 балла**. *Рейтинг модуля определяется путем умножения количества занятий, прошедших в семестре на количество баллов, полученных на одном занятии.*

**Контрольный модуль.** Рейтинг контрольного модуля складывается из баллов, полученных за результаты тестирования физической подготовленности студентов. Определение физической подготовленности производится путем выполнения 6 тестов, 4 из которых обязательные. Начисления баллов производится путем сопоставления результатов тестирования с таблицами, по оценке уровня физической подготовленности. Оценивается низкий, средний и высокий уровень развития физических качеств. За выполнение тестового задания начисляется 1 балл, за выполнение тестового задания, соответствующего низкому уровню физической подготовленности, начисляется **2 балла**, за проявление среднего уровня физической подготовленности начисляется **2 балла** и высокого **4 балла**.

**Спортивно-массовой модуль.** Рейтинг спортивно-массового модуля складывается из баллов, полученных за участие в спортивно-массовых мероприятиях.

За участие в соревнованиях за ВУЗ начисляется **7 баллов**, за факультет - **4 балла**,

За участие в спортивно-массовых мероприятиях факультета начисляется **2 балла**.

За организацию и проведение спортивных мероприятий **7 баллов**.

За судейскую деятельность **7 баллов**.

**Теоретический модуль.** Рейтинг теоретического модуля складывается из количества баллов, полученных по результатам контрольного тестирования знаний, полученных на теоретических занятиях, а также за участие в студенческих научных конференциях.

Низкий уровень знаний полученный по результату контрольного тестирования балами не оценивается. Средний уровень знаний оценивается в **4 балла**, а высокий в **7 баллов**.

По итогам студенческой конференции работа третьей степени оценивается в **4 балла**, второй степени в **6 баллов**, и первой степени в **8 баллов**.

Для получения итоговой оценки (зачтено) необходимо набрать базовый рейтинг, который соответствует сумме баллов, полученных за практический модуль и за минимальное количество баллов набранных в контрольном модуле (6 баллов).

К примеру. В семестре было проведено 30 занятий. За каждое занятие начисляется по 2 балла плюс 6 баллов за выполнение каждого обязательного теста на низком уровне. Таким образом, базовый рейтинг за семестр соответствует **66 баллам**.