

Филиал ФГБОУ ВО «АГУ» в г. Белореченске	Филиал федерального государственного бюджетного образова- тельного учреждения высшего образования «Адыгейский государственный университет» в г. Белореченске
	Рабочая программа дисциплины (модуля)
	СМК. ОП - 2/ПК - 7.3.3

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор филиала ФГБОУ ВО «АГУ»  
 в г. Белореченске  
 \_\_\_\_\_ А.К. Тлехатук

«01» сентября 2022 г.

**Фонд оценочных средств  
 по дисциплине**

**Б1.О.07 Физическая культура и спорт**


**Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
 Направленность (профиль): Психология и педагогика начального образования**

Белореченск, 2022

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

Кафедра правовых, психолого-педагогических и экономических дисциплин

Составитель (разработчик) программы:

ассистент А.А. Макеева 

Рассмотрен и одобрен на заседании кафедры правовых, психолого-педагогических и экономических дисциплин

«29» августа 2022 г., протокол № 1

Заместитель директора по образовательной деятельности:

кандидат педагогических наук, доцент Е.И. Шарова 

Согласовано с представителем работодателей в части формируемых компетенций по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность: Психология и педагогика начального образования (протокол заседания научно-методической комиссии №1 от 29.08.2022 г.).

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

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 «Физическая культура и спорт» 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
УК-7	научно-методические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

## 3. Этапы формирования компетенций.

№	Раздел дисциплины темы	Виды работ		компете нции	Конкретизация компетенций (знания, умения, навыки)
		Аудито рная	СРС		
1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.	2 часа		(УК-7)	<i>Знает:</i> место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Умеет:</i> технически правильно выполнять обязательные испытания комплекса ГТО. <i>Владеет:</i> навыками определения уровня физической подготовленности.
2	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных	2 часа		(УК-7)	<i>Знает:</i> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. <i>Умеет:</i> осуществлять контроль уровня физической подготовленности.

	занятий физическими упражнениями. Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО				<i>Владеет:</i> навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений. Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	2 часа		(УК-7)	<i>Знает:</i> Научно-методические особенности занятий избранным видом спорта. <i>Умеет:</i> осуществлять контроль уровня физической подготовленности; <i>Владеет:</i> методикой занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; базовой техникой избранного вида спорта.
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	2 часа		(УК-7)	<i>Знает:</i> научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки. <i>Умеет:</i> осуществлять контроль уровня физической подготовленности; <i>Владеет:</i> методикой самоконтроля физического состояния.

#### 4. Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	1. Тесты по оценке знаний 2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)	1. Рейтинг тестирования знаний 2. Рейтинг систематичности занятий (с учетом элективного курса)
	Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО		Виды испытаний ВФСК ГТО	Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО
2	4. Психофизиологические основы учебного труда и	УК-7	1. Тесты по оценке знаний 2. Тесты по оценке	1. Рейтинг тестирования знаний

	интеллектуальной деятельности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)	2. Рейтинг систематичности занятий с учетом элективного курса
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО		Виды испытаний ВФСК ГТО	Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.		1. Тесты по оценке знаний 2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)	1. Рейтинг тестирования знаний 2. Рейтинг систематичности занятий с учетом элективного курса
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО		Виды испытаний ВФСК ГТО	Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов. 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.		1. Тесты по оценке знаний 2. Тесты по оценке качества овладения двигательными навыками (с учетом элективного курса)	1. Рейтинг тестирования знаний 2. Рейтинг систематичности занятий с учетом элективного курса
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО		Виды испытаний ВФСК ГТО	Рейтинг прохождения испытаний ВФСК ГТО

### 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	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено

	/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 форм организации занятий физическими упражнениями	<i>Знает</i> – структуру проведения учебно-тренировочного занятия особенности их планирования и применения средств физического воспитания и избранного вида спорта. 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 процессе самосовершенствования.
	<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 самосовершенствования 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 неустойчивое 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 неустойчивое 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**

- 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

### **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 ОЛИМПЕЙСКОГО 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

**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

### 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**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 (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
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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 мин.)	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

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 для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

### Задание.

#### Разработать индивидуальную программу физического воспитания.

Для разработки индивидуальной программы физического воспитания необходимо выполнить 3 задания.

1. Провести анализ функционального состояния организма и показателей физического развития. Проведение анализа должно основываться на изучении результатов выполненных вами функциональных тестов, представленных в протоколе самообследования, а также на субъективной оценке состояния вашего организма. Кроме того, по желанию можно использовать результаты медицинского осмотра.

Выполненное задание должно быть представлено в виде «Заключения об индивидуальном уровне функционального развития», где необходимо последовательно указать:

- функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на хорошем и отличном уровне развития (как в протоколе самообследования);
- функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на удовлетворительном уровне развития;
- функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на плохом уровне развития.

К примеру.

*Заключения об индивидуальном уровне физического развития и физической подготовленности студента 2 курса группы «А» математического факультета*

*Анагульева Сердара.*

- функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на хорошем и отличном уровне:

1....

2.....

3.....

-функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на удовлетворительном уровне развития:

1....

2....

3....

-функциональные системы организма и показатели физического развития, находящиеся на плохом уровне развития:

1....

2....

3....

2. Определить состав средств физического воспитания (среди которых физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы), направленных на развитие функциональных систем и показателей физического развития организма, находящихся на разных уровнях развития.

К примеру:

*Выбор средств физического воспитания для индивидуальной программы физического воспитания студента 2 курса группы «А» математического факультета Анагульева*

*Сердара.*

Средства физического воспитания для развития функциональных системы организма и показателей физического развития, находящихся на хорошем и отличном уровне:

1....



2....

3....

Средства физического воспитания для развития функциональных системы организма и показателей физического развития, находящихся на удовлетворительном уровне развития.

1....

2....

3....

Средства физического воспитания для развития функциональных системы организма и показателей физического развития, находящихся на плохом уровне развития.

1...

2...

3...

*Число выбранных средств для каждого уровня не ограничено.*

3. Разработать индивидуальную программу физического воспитания, которая включает три формы:

3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (утренняя зарядка). Комплекс для ежедневного выполнения.

3.2. Упражнения в режиме дня (в процессе самоподготовки теоретических учебных заданий). Комплекс для ежедневного выполнения.

3.3. Индивидуальные тренировочные занятия. Комплекс для выполнения 3-х раз в неделю.

Для разработки продолжительности комплексов и определения дозировки выбранных вами физических упражнений необходимо использовать лекционный материал, представленный в первом модуле.

*К примеру:*

*Комплекс утренней гигиенической гимнастики для индивидуальной программы физического воспитания студента 2 курса группы «А» математического факультета Анагульева Сердара*

№	Средства физического воспитания	дозировка
1.		1 минута
2.		
3.		

*Комплекс упражнений в режиме рабочего дня для индивидуальной программы физического воспитания студента 2 курса группы «А» математического факультета Анагульева Сердара*

№	Средства физического воспитания	дозировка
1.		1 минута
2.		
3.		

*Комплекс тренировочных занятий для индивидуальной программы физического воспитания студента 2 курса группы «А» математического факультета Анагульева Сердара*

№	Средства физического воспитания	дозировка
Понедельник 15-00 до 17-00		
1.		1 минута
2.		5 минут
3.		

Среда 15-00 до 17-00		
1.		
2.		
3.		
Пятница 15-00 до 17-00		
1.		
2.		

## 6.2 Зачтено-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**.

За выполнение нормативов комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой значок. – **70 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**.