

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль подготовки
Арт-педагог (театральное творчество)

Квалификация (степень) выпускника:
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная, заочная

Утверждено на кафедре
педагогики, психологии и
физической культуры
01.06.2023 г., протокол № 9.

Составители: Урусов Г.К.,
Черных М.И.

Кемерово, 2023 г.

Фонд оценочных средств

Освоение базового курса «Физическая культура и спорт» обучающимися направлено на формирование *следующей общекультурной компетенций*:

УК – 7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения курса обучающийся должен:

знать

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь

- использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
- использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

владеть

- системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке), физического самосовершенствования;
- средствами самостоятельного, методически правильно использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

1. Формируемые компетенции в структуре учебной дисциплины и средства их оценивания

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Код оцениваемой	Планируемые результаты	Оценочное средство
-------	---------------------------	-----------------	------------------------	--------------------

		компе- тенции		
1.1	<p>Раздел 1. Теоретический</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	УК-7	<p>Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента.</p> <p>Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках</p> <p>Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности</p>	Рефераты, контрольные вопросы
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	<p>Знать: анатомические и биологические основы организма человека, физиологические механизмы регуляции жизненных процессов.</p> <p>Уметь: оценить воздействие различных факторов на организм человека</p> <p>Владеть: средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма</p>	Рефераты, контрольные вопросы
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	<p>Знать: основные понятия здорового образа жизни и его составляющие.</p> <p>Уметь: выбирать организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>Владеть: средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма.</p>	Рефераты, контрольные вопросы
1.4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	<p>Знать: психофизиологические основы интеллектуального труда.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять режим дня, определять суточную потребность двигательной активности. <p>Владеть: средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.</p>	Рефераты, контрольные вопросы
2.1	<p>Раздел 2. Методико-практический</p> <p>Основы методики самостоятельных</p>	УК-7	<p>Знать: формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять и проводить с группой комплексы физических упражнений <p>Владеть: применением различных</p>	Рефераты

	занятий физическими упражнениями и спортом		физических упражнений разного характера в зависимости от возраста и пола.	
2.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	<p>Знать: особенности воздействия разных физических упражнений на развитие и физическое и умственное состояние личности.</p> <p>Уметь: анализировать модельные характеристики спортсменов</p> <p>Владеть: методами контроля за эффективностью занятий по физической культуре.</p>	Рефераты
2.3	Методика составления комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	УК-7	<p>Знать: Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий</p> <p>Уметь: планировать содержание самостоятельных занятий и уровень нагрузки.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p>	Комплексы ОРУ, рефераты
2.4	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	УК-7	<p>Знать: Способы диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Уметь: Использовать методы проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p>	Рефераты
3.1	Раздел 3. Практический ОФП. Круговая тренировка	УК-7	<p>Знать: основы техники бега на различные дистанции.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	Выполнение комплекса упражнений, тесты ОФП
3.2	Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике	УК-7	<p>Знать: основы техники бега на различные дистанции.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля,</p>	Контрольные нормативы, тесты ОФП

			анализа и исправления ошибок в технике движений.	
3.3	Атлетическая гимнастика	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в атлетической гимнастике.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений</p>	Контроль выполнения комплекса упражнений с установленной нагрузкой
3.4	Спортивные игры (баскетбол)	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в баскетболе, правила игры в баскетбол.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	Контроль выполнения технических приемов
3.5	Спортивные игры (волейбол)	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в волейболе, правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений</p>	Контроль выполнения технических приемов
3.6	Футбол	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в футболе, правила игры.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений</p>	Контроль выполнения технических приемов
3.7	Спортивные игры (бадминтон)	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в бадминтоне, правила игры в бадминтон.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>	Контроль выполнения технических приемов
3.8	Настольный теннис	УК-7	<p>Знать: основы техники основных движений в теннисе, правила игры.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в</p>	Контроль освоения комплекса упражнений

			технике движений.	
3.9 .1	Элементы аэробики 1.Классической	УК-7	Знать: основы техники основных движений в фитнесе. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль освоения комплекса упражнений
3.9 .2	Элементы аэробики 2.Степ-аэробика	УК-7	Знать: основы техники основных движений в степ-аэробике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль освоения комплекса упражнений
3.1 0	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	Знать: содержание и формы занятий физической культурой; Уметь: планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях; Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями	Контроль освоения комплекса упражнений

2. Оценочные средства по дисциплине

4.1 Примерные темы рефератов

1. Режим дня, как модель формирования здорового образа жизни.
2. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
3. Здоровье сберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
4. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
5. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
6. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
7. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
8. Профессионально-важное двигательное качество работников умственного труда.
9. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
10. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
11. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
12. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
13. Воспитание личностных социально-значимых качеств в процессе профессиональной двигательной активности.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
16. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
17. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.

18. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
19. Цель, задачи, содержание и особенности оздоровительной спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
20. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
21. Спортивный маркетинг, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие и физической культуры и спорта.

4.2 Перечень вопросов для контроля по теоретической части дисциплин.

1. Спорт - явление культурной жизни.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт студента.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в вузе: гуманитарная значимость.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Основы организации физической культуры и спорта в вузе. Программное построение курса «Физическая культура и спорт» (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
9. Физическое качество «сила» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
10. Физическое качество «быстрота» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
11. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
12. Первые советские спортсмены, принявшие участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта они добились успехов.
13. Физическое качество «гибкость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
14. Физическое качество «выносливость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
15. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
16. Тестирование физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
17. История возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертен на в развитии современного Олимпийского движения (раскройте основные положения Олимпийской хартии).
18. Правильная осанка, с помощью каких упражнений осуществляют её формирование и профилактику нарушений?
19. Скоростно-силовые и собственно силовые качества человека, с помощью каких упражнений они развиваются?
20. Общая специальная выносливость, с помощью каких упражнений они развиваются?
21. Значение современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
22. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
23. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
24. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
25. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

26. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.
27. Выдающиеся кузбасские спортсмены - олимпийские чемпионы, на каких играх и в каких видах спорта они добились успеха.
28. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест для занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря, оборудования, гигиена тела и одежды).
29. История развития лыжных гонок в России.
30. История развития лыжных гонок в Кузбассе.
31. Выступление сборной России по лыжным гонкам на XX1 Олимпиаде в Ванкувере.

4.3 Тесты по лёгкой атлетике

Содержание	отлично	хорошо	удовлетворит.
Бег 100м (с) муж. жен.	13,2 и лучше 15,5 и лучше	13,3 - 13,5 15,6 – 16,0	13,6- 14,0 16,1 – 16,5
Бег 500 м (мин, сек) муж. Бег 1000 м (мин, сек) жен.	1,46 и лучше 3, 10.0и лучше	1,47.0 -1,50.0 3,15.0–3,20.0	1,51.0 -1,54.0 3,21.0 – 3,25.0
Бег 2000м (мин, сек) муж. 3000м (мин, сек) жен.	10,20.0 и лучше 12,15.0 и лучше	10,21.0-10,40.0 12,16.0- 12,30.0	10,41.0-11,00.0 12,31.0-12,45.0
Равномерный кроссовый бег (ЧСС-150 уд/ мин)	45 мин	40 мин	35 мин
Прыжки в длину (см) муж. жен.	450 и лучше 345 и лучше	449 -435 344 - 330	436 – 420 329 -315
Прыжки в длину с места муж. жен.	240 и лучше 191 и лучше	239 - 220 190 - 170	219 - 210 169 - 150

4.4

Тесты по атлетической гимнастике

Контрольный раздел

№	Контрольные нормативы	1 курс (базовый)
1	Подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках	12
2	Отжимание от пола из положения упор лежа	45
3	Поднимание ног в висе (до прямого угла)	12
4	Сгибание –разгибание туловища положения лежа	55
5	Рывок гири (левой и правой рукой поочередно, вес гири 16 кг.)	10

4.5 Тесты по спортивным играм Баскетбол

Виды заданий	отлично	хорошо	удовлетворит
Бег 30 м	5.3 - 5.0	5.2 - 4.9	5.0 - 4.7
Челночный бег (4 × 12 м)	19.5 - 18.5	18.5 - 17.5	18.0 - 17.0
Прыжки в длину с места	180 - 170	190 - 180	200 - 190
Прыжки в высоту с места	40 - 30	45 - 35	55- 45
Броски со средней и дальней дистанций	9 - 7	11 -9	13 -11
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 раз)	6- 5	7 -6	8 -7
Прыжки со скакалкой за 10 сек.	32 -29	35 - 32	-32

Волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд; 7 передач.

2. Передача мяча снизу двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд 10 передач.

3. нападающий удар 2 из 5.

4. нижняя прямая подача; 2 из 5.

5. верхняя прямая подача 2 из 5.

6. нападающий удар по зонам 2 из 5.

7. верхняя прямая подача по зонам 2 из 5.

8. верхняя передача двумя руками через сетку в парах 7 из 10.

9. нижняя передача двумя руками через сетку в парах; 6 из 10.

10. Бег «елочкой» на одной стороне волейбольной площадки. На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 теннисных мячей. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей.

Оценивается время перемещения в секундах:

м)-26,0, (ж)-(28,0).

11. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из Центра площадки. Два

набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковым линиям, два других мяча—в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра площадки, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 2—коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 1 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 5 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах. (м)-(25,0), (ж)-(26,0),

12. Прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову, дается три попытки, см). (м)-(45), (ж)-(35).

13. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием рукой отметки возможно выше (дается три попытки, см (280), (ж)-(240).

Футбол

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по футболу

Упражнения	Курс	Результаты и оценка		
		3	4	5
1. Удары по мячу в цель (сек.)	1	9,5	9,0	8,5
2. Удары по неподвижному мячу в	1	1	2	3
3. Удары на дальность и точность, м	1	15	20	25
4. Вбрасывание мяча на дальность и точность, м	1	18	20	22

Бадминтон

1. Тест «Короткая подача из 10 попыток		
удов.	хорошо	Отлично
1 курс-5	1 курс -6	1 курс-7
2.Тест «Высокая далёкая подача из 10 попыток		
удов.	хорошо	отлично
1 курс -5	1 курс -6	1 курс -7

3.Тест «Плоская подача из 10 попыток»		
удов.	хорошо	отлично
1 курс - 5	1 курс - 6	1 курс -7

4. Тест «Удар сверху (смеш) из 10 попыток»		
удов.	хорошо	отлично
1 курс - 5	1 курс -6	1 курс -7

3. Тест «Высоко-дальние удары с задней линии на заднюю линию соперника		
удовлетвор.	хорошо	отлично
1 курс - 3	1 курс - 4	1 курс- 5

1. Тест «Скрестные удары на сетке. 10 попыток»			
удовлетв.	хорошо	отлично	удовлетв.
1 курс - 3	1 курс – 5	1 курс – 6	1 курс - 3

7. «Скрестные удары с задней линии на сетку соперника 10 попыток»		
удовлет.	хорошо	отлично
1 курс - 3	1 курс – 5	1 курс – 6

Настольный теннис

Физическая подготовка:

- бег 30 м с высокого старта (девушки 5.1);
- прыжки в длину с места (девушки– 1м 45 см – 1м 60 см;
юноши: – 2м 15 см- 2м 25см.
- имитация перемещений у стола в 3 – метровой зоне в стойке тенниса в две точки;
- прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку.

Элементы аэробики

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Отжимания в упоре лежа	16	13	10	7	4
2. Отжимания в упоре стоя на коленях	20	16	13	10	7
3. «Рыбка» (мин., сек.)	2.0	1.40	1.30	1.0	0.30
4. Гибкость (наклон туловища вперед из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	13	11	9	7	5
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	40	35	30	20	10
6. Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	30	25	20	15	10
7. Поднимание ног из исходного положения лежа на спине до угла в 90° (кол-во раз)	40	30	25	15	10

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
		юноши	девушки
1. Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2. Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1	35-40	21-35
3. Оздоровительный бег (км)	1	15-17	12-14
Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
		юноши	девушки
1. Бег 100 м (сек.)	1	не более 14,5	не более 16,5
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1	70-85	120-140
3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1	140-160	100-120
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1	120-140	100-120
5. Прыжки в длину с разбега (см)	1	460	350
6. Спортивные игры			

5. Зачётные требования

Таблица №1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скорость: Бег 100 м вес до 70 кг	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7					
вес более 70 кг	6.0	17.0	17.9	18.7	19.2					
вес до 85 кг						13.2	13.5	14.0	14.3	14.6
вес более 85 кг						13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см) вес до 70 кг	191	180	168	160	150					
вес более 70 кг	180	170	160	150	140					
вес до 85 кг						250	240	230	223	215
вес более 85 кг						240	230	220	210	200

Таблица №2

Характеристики направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				

Тест на	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
силовую подготовлен- ность:										
Поднимание и опускание туловища, руки за головой	60	50	40	30	20					
Сгибание рук в упоре лёжа						50	40	30	20	15
Сгибание рук в упоре на коленях	20	14	8	5	3					
Подтягивание на перекладине										
вес до 85 кг						15	12	10	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Подтягивание на перекладине из виса лёжа										
вес до 70 кг	18	15	13	11	8					
вес более 70 кг	15	13	11	8	6					
Подъём ног до прямого угла из виса на перекладине										
вес до 85 кг						14	10	8	6	4
вес более 85 кг						10	8	6	4	2
Тест на общую выносливость Бег 2000 м вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					

вес более 70 кг	10.3	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м вес до 85 кг						12.35	13.10	13.50	14.00	14.30
вес более 85 кг						13.10	13.50	14.40	15.30	16.00

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 500м (мин. сек.)	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0	2.25,0
2	Бег 3000м (мин. сек.)	9.15	20.30	21.20	22.20	23.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	165	155	145
4	Прыжок со скакалкой (за 10 сек. кол-во раз)	30	28	26	24	20
5	Челночный бег 6 х 12м (сек.)	18,5	19,5	20,5	21,5	23,0

Таблица №3

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Бег 1000м (мин. сек.)	3.20	3.30	3.40	3.45	4.00
	Бег 5000м (мин. сек.)	21.45	22.45	23.45	25.00	26.00
	Прыжок в длину с места (см.)	245	235	230	225	215
	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2
	Челночный бег 8 х 12м (сек.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0

Таблица №4

Оценка тестов общей физической, спортивной и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов (в очках)	2,0	3,0	3,5

Итоговый балл формируется суммированием баллов :

Посещение одного занятия: Выполнение нормативов	4 балла
Посещение спортивных секций	30 баллов
Выступление на соревнованиях в составе сборной КемГИК	30 баллов
Выступление на соревнованиях в составе сборной факультета	10 баллов

6. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Зачетные требования:

1. Регулярное посещение учебных занятий;
2. Выполнение тестов и контрольных нормативов.

В течение семестра студенты сдают:

- 3 обязательных теста по общей физической подготовке (ОФП) и спортивным играм
- 2-3 норматива, утвержденных кафедрой.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, пишут рефераты по темам разработанных кафедрой (либо по согласованию с преподавателем) и могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов на уровень физической подготовки.

Студенты, пропускающие занятия без уважительных причин, к сдаче тестов и нормативов по общефизической подготовке, без отработки пропущенных занятий, не допускаются.

Зачет проставляется в ведомость и зачетную книжку преподавателями, закрепленными кафедрой за институтом, направлением подготовки.

Промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета.