

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Сибирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Фармацевтический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом
Протокол № 10 от 01.11.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Фармацевтическая и пищевая биотехнология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 9,11 з.е.
в академических часах: 328 ак.ч.

Разработчики:

Доктор исторических наук Сарычева Т.В.

Бибик В.Л.

Каширина И.В.

Парафиенко О.А.

Зарапов Д.В.

Оценочные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист по промышленной фармации в области контроля качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 431н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н; "Специалист по валидации (квалификации) фармацевтического производства", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 434н; "Специалист в области биотехнологий продуктов питания", утвержден приказом Минтруда России от 24.09.2019 № 633н.

1. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Знать:

УК-7.1/Зн1 Правила контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений

УК-7.1/Зн2 Значение образа жизни в формировании популяционного и индивидуального здоровья

УК-7.1/Зн3 Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний

УК-7.1/Зн4 Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Использовать средства физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Ум2 Применять теоретические знания для формирования физической подготовленности человека

УК-7.1/Ум3 Разрабатывать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Применение средств физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Нв2 Применение навыков физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.1/Нв3 Использование приемов самоконтроля и регуляции физического состояния

УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные закономерности формирования здоровья человека.

УК-7.2/Зн2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.2/Зн3 Методика построения производственной гимнастики, спортивных и оздоровительных тренировок профессионально прикладной физической подготовки.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

УК-7.2/Ум2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

УК-7.2/Нв2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.3/Зн1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Пропагандировать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Использование методов физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.3/Нв2 Использование методов физической культуры для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

2. Шкала оценивания

2.1. Уровни овладения

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79
Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79

Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Знать теорию физической культуры; Знать физиологические основы двигательной активности; Владеть методиками физической культуры.	80-100
Базовый	Знать основы физической культуры; Знать принципы профессионально – прикладной физической подготовки; Уметь совершенствовать физические качества; Уметь составлять комплексы физических упражнений для производственной гимнастики, самостоятельных занятий; Владеть средствами самоконтроля физиологического состояния.	70-79
Пороговый	Знать общие представления о физической культуре; Знать основные физические упражнения; Уметь выполнять комплексы физических упражнений производственной гимнастики, самостоятельных занятий.	60-69
Ниже порогового	Частичные знания и понимание порогового уровня.	0-59

2.2. Формирование оценки по результатам промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

Промежуточная аттестация: Зачет, Шестой семестр.

Оценка	зачтено	не зачтено
Итоговый рейтинг	60-100	0-59

3. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Выполнение индивидуального задания Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Развивающий	Выполнение индивидуального задания Выполнение практического задания	Зачет
2	Формирующий	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет
3	Начальной подготовки	Выполнение практического задания	Зачет
4	Учебно-тренировочный	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет
5	Тренировочный	Выполнение индивидуального задания Выполнение практического задания	Зачет
6	Спортивного совершенствования	Тестовый контроль Выполнение практического задания Итоговое тестирование	Зачет

4. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Развивающий

Тема 1.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьба, бег низкой интенсивности

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 1.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость» способом фартлек

Ходьба, бег с прохождением определенных дистанций разной интенсивности.

Тема 1.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Быстрота как физическое качество

ОРУ. Прием нормативов 60м, 100м.

Тема 1.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, прыжковые упражнения

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Скоростно - силовые способности

ОРУ. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), прыжковые упражнения

Тема 1.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости методом равномерного бега

ОРУ. Прием нормативов 2000, 3000 метров

Тема 1.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие специальной выносливости методом круговой тренировки

Упражнения методом круговой тренировки

Тема 1.7. Комплексное развитие физических качеств «быстрота», «ловкость», «сила», «гибкость». Обучение методам самоконтроля

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие физических качеств

Комплекс упражнений методом круговой тренировки. Самоконтроль при выполнении физической нагрузки

Тема 1.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость»

ОРУ. Прием нормативов - подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 1.9. Развитие качества «ловкость». Освоение элементов техники из различных видов спорта

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость»

Освоение элементов техники из различных видов спорта

Тема 1.10. Развитие качества «ловкость». Повторение пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость»

Повторение пройденного материала темы 1.9

Тема 1.11. Развитие качества «ловкость». Закрепление пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «ловкость».

Закрепление пройденного материала тем 1.9, 1.10

Тема 1.12. Отработка технических элементов из различных видов спорта, развитие качества «сила».

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «сила».

Отработка технических элементов из различных видов спорта силовой направленности

Тема 1.13. Отработка технических элементов из различных видов спорта, развитие взрывной силы различными методами

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение индивидуального задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие взрывной силы, различными методами

Отработка технических элементов из различных видов спорта методом строго регламентированного упражнения (сопряженный)

Тема 1.14. Освоение новых технических элементов из различных видов спорта, развитие качеств «выносливость», «гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «выносливость», «гибкость»

Освоение новых технических элементов из различных видов спорта методом строго регламентированного упражнения (расчлененного упражнения)

Тема 1.15. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Повторение пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость», «гибкость»

Повторение пройденного материала темы 1.14

Тема 1.16. Развитие качества «выносливость», «гибкость». Закрепление пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение индивидуального задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость», «гибкость»

Закрепление пройденного материала тем 1.14, 1.15 игровым методом

Тема 1.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Упражнение «Берпи» (упор присев — упор лежа) за 30 сек.; упражнения на координацию движений

Раздел 2. Формирующий

Тема 2.1. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

ОРУ. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Прыжки на скакалке

Тема 2.2. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «быстрота». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

ОРУ. Челночный бег

Тема 2.3. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила»

ОРУ. Упражнения силовой направленности («планка», отжимание, пресс)

Тема 2.4. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «сила». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила»

Отжимание от пола из различных исходных положений

Тема 2.5. Расширение фонда двигательных умений, развитие скоростно-силовых способностей

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки из различных исходных положений, многоскоки

Тема 2.6. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «ловкость», «быстрота». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «ловкость», «быстрота»

Упражнения с предметом в движении, на месте

Тема 2.7. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качеств «ловкость», «быстрота». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «ловкость», «быстрота»

Старты из различных исходных положений

Тема 2.8. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качества «сила», «гибкость». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качества «сила», «гибкость»

Упражнение «планка» из различных исходных положений, упражнение «мост»

Тема 2.9. Расширение фонда двигательных умений, развитие физических качества «сила», «гибкость». Занятие 2.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качества «сила», «гибкость»

Упражнения с весом своего тела. Отжимания. Планка на предплечьях с переходом на прямых руках, упражнение «кошка»

Тема 2.10. Расширение фонда двигательных умений, развитие физического качества «выносливость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «выносливость»

Беговые упражнения интервальным методом

Тема 2.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей

Комплекс упражнений интервальным методом в режиме равномерной работы (приседания, полу мостик, перекаты с ноги на ногу, ситапы)

Тема 2.12. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 2.13. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием нормативов - упражнение на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 2.14. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость»

Бег низкой интенсивности

Тема 2.15. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 2.16. Развитие физических качеств посредством подвижных, спортивных игр

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 2.17. Текущий контроль: 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

Прием нормативов 60, 100 метров

Тема 2.18. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Формирующий"

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

Раздел 3. Начальной подготовки

Тема 3.1. Развитие качества «выносливость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. : Выносливость как физическое качество

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 3.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости способом фартлек

Бег с произвольным выбором дистанций различной интенсивности

Тема 3.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие быстроты средствами специальных беговых упражнений

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, поочередный вынос бедра с подскоком) в дозировке 2 по 20 метров. Сдача нормативов

Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, прыжковые упражнения

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие скоростно-силовых способностей

Высокоинтенсивный бег по прямой, прыжки в длину с места, прыжки из полного приседа

Тема 3.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие выносливости посредством бега с равномерной скоростью

Бег на длинные дистанции

Тема 3.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие специальной выносливости методом круговой тренировки

Комплекс упражнений (5-10) с минимальным отдыхом между ними (30 сек-1 мин)

Тема 3.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость.

Совершенствование методов самоконтроля

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие основных физических качеств

Комплекс упражнений общей физической подготовки

Тема 3.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость»

Сдача контрольных нормативов - прыжок в длину с места, подтягивание, пресс, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 3.9. Освоение отдельных элементов техники различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость»

Упражнения с быстрой сменой различных положений, упражнения с мячом

Тема 3.10. Развитие физического качества «ловкость». Повторение пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость»

Прыжки на скакалке, упражнения с мячом в парах

Тема 3.11. Развитие физического качества «ловкость». Закрепление пройденного материала

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «ловкость»

Упражнения на координационной лестнице, работа с мячом в парах

Тема 3.12. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физического качества «сила»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила»

Силовые упражнения с собственным весом (приседы, отжимания)

Тема 3.13. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физического качества «сила»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «сила»

Упражнения с отягощением (гантели, набивной мяч, штанга)

Тема 3.14. Освоение технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Игровой метод развития выносливости. Упражнения на расслабление; повторные пружинящие движения

Тема 3.15. Отработка технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Преодоление отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости в парах

Тема 3.16. Отработка технико-тактических элементов из различных видов спорта, развитие физических качеств «выносливость», «гибкость». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качеств «выносливость», «гибкость»

Спортивные игры (футбол, баскетбол). Статические упражнения на гибкость, выполняемые с помощью партнера

Тема 3.17. Оценка уровня умений, развития качеств «ловкость», «сила», «гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения специальных упражнений при совершенствовании физических качеств

Упражнение «Бёрпи» (упор присев — упор лежа) за 30 сек., упражнения на координацию движений

Раздел 4. Учебно-тренировочный

Тема 4.1. Обучение основам методики проведения производственной гимнастики. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения производственной гимнастики

Обучение к проведению производственной гимнастики

Тема 4.2. Обучение основам методики проведения производственной гимнастики. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения производственной гимнастики

Обучение к проведению производственной гимнастики

Тема 4.3. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения производственной гимнастики

Проведение вводной гимнастики

Тема 4.4. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения производственной гимнастики

Проведение физкультурной паузы

Тема 4.5. Проведение студентами частей занятий производственной гимнастикой по производственному профилю. Занятие 3

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения производственной гимнастики

Проведение физкультминутки и микропаузы

Тема 4.6. Обучение основам методики оздоровительных тренировок. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных тренировок

Статические дыхательные упражнения (полный вдох выдох; на задержке дыхания) при полной неподвижности тела и динамические (с движением рук, ног, туловища)

Тема 4.7. Обучение основам методики оздоровительных тренировок. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных тренировок

Дозированная ходьба, бег

Тема 4.8. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных тренировок

Общеразвивающие, общеукрепляющие и корригирующие упражнения

Тема 4.9. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных тренировок

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка)

Тема 4.10. Обучение студентов основам самостоятельного проведения оздоровительных тренировок и практическое проведение частей занятий. Занятие 3

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Методика проведения оздоровительных тренировок

Упражнения со снарядом (гимнастические палки, мячи)

Тема 4.11. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно - силовых способностей

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие качеств «сила», «гибкость» и скоростно-силовых способностей

Комплекс упражнений интервальным методом (приседания, полумостик, перекаты с ноги на ногу, ситапы)

Тема 4.12. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием контрольных нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 4.13. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием контрольных нормативов - упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 4.14. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качества «выносливость»

Бег низкой интенсивности по пересеченной местности

Тема 4.15. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 4.16. Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 4.17. Текущий контроль: 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «быстрота»

Прием контрольных нормативов - 60, 100 метров

Тема 4.18. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Учебно-тренировочный".

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

Раздел 5. Тренировочный

Тема 5.1. Развитие качества «выносливость» средствами ходьбы, бег низкой интенсивности

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. «Выносливость» как физическое качество

Ходьба, бег низкой интенсивности

Тема 5.2. Развитие качества «выносливость» с применением способа фартлек

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение индивидуального задания

Вопросы/Задания:

1. Физическое качество «выносливость»

«Фартлек» - бег с изменением скорости передвижения

Тема 5.3. Развитие качества «быстрота» средствами специальных беговых упражнений.

Входящий контроль 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Быстрота как физическое качество

СБУ – специальные беговые упражнения. Норматив: 60, 100 метров

Тема 5.4. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег с прыжковыми упражнениями

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Скоростно - силовые способности

Спринтерские дистанции в сочетании с прыжковыми упражнениями

Тема 5.5. Развитие качества «выносливость» методом равномерного бега. Входящий контроль 2000, 3000 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Контрольный норматив: 2000, 3000 метров

Тема 5.6. Развитие качества «выносливость» методом круговой тренировки

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Выносливость как физическое качество

Круговая тренировка

Тема 5.7. Комплексное развитие физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость.

Обучение методам самоконтроля

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Комплексное развитие физических качеств

Методы самоконтроля на занятиях

Тема 5.8. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость». Входящий контроль: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие качеств «сила», «ловкость», «гибкость»

Прием контрольных нормативов: подтягивание, пресс, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тема 5.9. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технических элементов различных видов спорта

Упражнения с мячами индивидуально

Тема 5.10. Совершенствование технических элементов различных видов спорта, развитие физического качества «ловкость». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технических элементов различных видов спорта

Упражнения с мячами в парах

Тема 5.11. Совершенствование технико-тактической подготовки различных видов спорта. Развитие физического качества «сила»

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технико-тактической подготовки

Силовые упражнения с набивными мячами

Тема 5.12. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технико-тактической подготовки

«Многоскоки», выпрыгивания

Тема 5.13. Совершенствование технико-тактической подготовки в облегченных условиях. Развитие скоростно-силовых способностей. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технико-тактической подготовки

Различные варианты прыжков. Упражнения на гимнастической скамье

Тема 5.14. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технико-тактической подготовки

Упражнения на гибкость в парах

Тема 5.15. Совершенствование технико-тактической подготовки в усложненных условиях. Развитие физического качества «гибкость». Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Совершенствование технико-тактической подготовки

Упражнения на гибкость в группе

Тема 5.16. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков

Задания на оценку техники и тактики в различных видах спорта

Тема 5.17. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков в усложненных условиях

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оценка сформированности технико-тактических умений и навыков

Задания на оценку техники и тактики в различных видах спорта в усложненных и необычных условиях

Раздел 6. Спортивного совершенствования

Тема 6.1. Совершенствование проведения студентами оздоровительных тренировок. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оздоровительная тренировка

Оздоровительная ходьба

Тема 6.2. Совершенствование проведения студентами оздоровительных тренировок. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Оздоровительная тренировка

Оздоровительный бег

Тема 6.3. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «выносливость»

Бег на длинные дистанции

Тема 6.4. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физических качества «ловкость»

Комплекс упражнений для развития ловкости

Тема 6.5. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 3

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «гибкость»

Упражнения для развития гибкости

Тема 6.6. Формирование умений, навыков, необходимых в производственной деятельности; развитие соответствующих физических качеств. Занятие 4

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Формирование двигательных умений на развитие координационных способностей

Упражнения для развития координационных способностей; упражнения при возникновении сложных и неожиданных ситуаций

Тема 6.7. Совершенствование навыков проведения индивидуальных занятий ППФП. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физические упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (разминка)

Тема 6.8. Совершенствование навыков проведения индивидуальных занятий ППФП. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физические упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика

построения занятий ППФП (основная часть, заминка)

Тема 6.9. Совершенствование навыков проведения групповых занятий ППФП. Занятие 1

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Упражнения в парах для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (разминка)

Тема 6.10. Совершенствование навыков проведения групповых занятий ППФП. Занятие 2

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Групповые упражнения для развития профессионально значимых качеств врача, методика построения занятий ППФП (основная и заключительная части)

Тема 6.11. Текущий контроль: прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием контрольных нормативов - прыжок в длину с места, гибкость из положения стоя

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 6.12. Текущий контроль: упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием контрольных нормативов - упражнения на пресс, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

Тема 6.13. Развитие качества «выносливость» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

1. Развитие физического качества «выносливость»

Бег на длинные дистанции

Тема 6.14. Развитие качества «быстрота» средствами беговых упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 6.15. Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Тема 6.16. Текущий контроль: 60, 100 метров

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

1. Текущий контроль

Прием контрольных нормативов

Тема 6.17. Зачет. Контрольное тестирование по разделу "Спортивного совершенствования"

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение практического задания

Вопросы/Задания:

Форма контроля/оценочное средство: Итоговое тестирование

Вопросы/Задания:

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Второй семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

2. Оценка физических качеств.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

1.Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла- 12.30, 2- балла - 14.00, 1 балл - 15.30.

2.Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.

3.Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.

4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.

5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1.Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.

2.Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.

3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.

4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

1.Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.):3 балла- 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.

2.Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.

3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.

4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.

5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1.Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.

2.Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.

3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

1. Оздоровительная ходьба 2000 (мин., сек.): 3 балла - 1500, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.

4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

1. Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22

2. Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.

4. Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3,5, 1 балл - 2,9.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

Второй семестр Четвертый семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

4. Оценка физических качеств

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

1. Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла- 12.30, 2- балла - 14.00, 1 балл - 15.30.

2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.

3. Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.

4. Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

1. Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.

2. Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.

3. Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

1. Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.): 3 балла- 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.

2. Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.

- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.
- 4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

- 1.Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.
- 2.Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.
- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.
- 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
- 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

- 1.Оздоровительная ходьба 2000 (мин.,сек): 3 балла - 1500, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
- 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
- 4.Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

- 1.Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22
- 2.Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
- 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
- 4.Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3.5, 1 балл - 2.9.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.

Второй семестр Четвертый семестр Шестой семестр, Зачет

Вопросы/Задания:

6. Оценка физических качеств

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - мужчины.

- 1.Бег 3000 (мин., сек.): 3 балла- 12.30, 2- балла - 14.00, 1 балл - 15.30.
- 2.Бег 100м. (сек.): 3 балла - 13.5, 2 балла - 15.1, 1 балл - 15.8.
- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 баллов - 240, 2 балла - 215, 1 балл - 200.
- 4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 баллов - 13, 2 балла - 9, 1 балл - 5.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 баллов - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

- 1.Бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 10.30, 2 балла - 11.35, 1 балл - 12.15.

- 2.Бег 100м. (сек.): 3 балла - 16.5, 2 балла - 17.5, 1 балл - 18.7.
- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 195, 2 балла - 170, 1 балл - 150.
- 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
- 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов специального учебного отделения (подгруппа А) - мужчины.

- 1.Оздоровительный бег 3000 (мин., сек.):3 балла- 14.00, 2 балла - 16.00, 1 балл - 18.00.
- 2.Бег 60м. (сек.): 3 балла - 8.9, 2 балла - 11.6, 1 балл - 12.4.
- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 230, 2 балла - 190, 1 балл - 170.
- 4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз): 3 балла - 10, 2 балла - 4, 1 балл - 2.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13, 2 балла - +6, 1 балл - 0

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности студентов основного (подготовительного) учебного отделения - женщины.

- 1.Оздоровительный бег 2000 (мин., сек.): 3 балла- 11.00, 2 балла - 13.00, 1 балл - 15.00.
- 2.Бег 60м. (сек.): 3 балла - 9.1, 2 балла - 11.0, 1 балл - 14.0.
- 3.Прыжок в длину с места (см.): 3 балла - 180, 2 балла - 160, 1 балл - 140.
- 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.
- 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 60, 2 балла - 40, 1 балл - 20.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - мужчины.

- 1.Оздоровительная ходьба 2000 (мин.,сек): 3 балла - 1500, 2 балла - 18.50, 1 балл - 22.00.
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз): 3 балла - 35, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
- 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
- 4.Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 6, 2 балла - 5, 1 балл - 4.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +13 2 балла - +6, 1 балл - 0.

Контрольные упражнения – тесты для определения физической подготовленности студентов специального отделения (подгруппа Б) - женщины

- 1.Оздоровительная ходьба 2000(мин.,сек): 3 балла - 16.00, 2 балла - 18.50, 1 балл - +22
- 2.Подъём туловища из положения лежа на спине(кол-во раз): 3 балла - 30, 2 балла - 15, 1 балл - 10.
- 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 3 балла - 25, 2 балла - 10, 1 балл - 5.
- 4.Бросок набивного мяча весом 2 кг из положения сед ноги врозь(м.): 3 балла - 4,5, 2 балла - 3.5, 1 балл - 2.9.
- 5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.): 3 балла - +16, 2 балла - +8, 1 балл - 0.