

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**

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.