ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И УПРАВЛЕНИЯ»



УТВЕРДЖЕНО

Рассмотрено и одобрено на заседании Учебно- Проректор по учебной работе

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.И. Паничкин

Протокол № 1 от 23 августа 2024 г. Личная подпись инициалы, фамилия

«23» августа 2024 года

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ к рабочей программе дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»** |
| Направление подготовки | **09.03.03 Прикладная информатика** |
| Направленность подготовки (профиль) | **Прикладная информатика** |
| Уровень программы | **бакалавриат** |
| Форма обучения | **очно-заочная** |

Рязань 2024 г.

**Фонд оценочных средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

* контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;
* контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков(владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
* оценка достижений обучающегося;
* обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

**1. Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы**. Перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Дисциплина **«**Физическая культура и спорт**»** обеспечивает освоение следующих компетенций с учетом этапа освоения:

|  |  |
| --- | --- |
| Код  компетенции | Наименование компетенции |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-2 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и программных средств, в том числе отечественного производства, и использовать их при решения задач профессиональной деятельности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел/тема** | **Краткое тематическое содержание** / этапы формирования компетенции | **Методы текущего контроля успеваемости** | **Компетенции** |
| ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения для развития силы и  гибкости | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Упражнения для развития мышц спины и пресса | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Упражнения для воспитания скоростно­силовых качеств | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Упражнения с набивными мячами | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног |  |  |
| Статические упражнения | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Упражнения для развития силы и  скорости ног | ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК  Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для развития мышц спины и пресса  Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса  Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств  Упражнения с набивными мячами  Статические упражнения  Упражнения для развития силы и скорости ног | Т | УК-3  УК-7  ОПК-2 |
| Сдача контрольных нормативов | Сдача контрольных нормативов | Р | УК-3  УК-7  ОПК-2 |

**2.Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**

|  |  |
| --- | --- |
| Код  компетенции | Наименование компетенции |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-2 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и программных средств, в том числе отечественного производства, и использовать их при решения задач профессиональной деятельности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель оценивания/ индикаторы** | **Критерии оценивания** | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Знает** | Не знает   * о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально­биологические основы; * о физической культуре и спорте как о социальных феноменах общества; * законодательство о физической культуре и спорте; * о физической культуре личности; * основы здорового образа жизни студента; * особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности- основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; * возможности спортивного индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; * особенности профессионально­прикладной физической подготовки студентов; * основы методики самостоятельных занятий и   самоконтроля за состоянием своего организма;   * особенности работы в команде, способы и приемы социального взаимодействия;   современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства при решении задач профессиональной деятельности | Демонстрирует только частичные знания и понимает - о  физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы;   * о физической культуре и спорте как о социальных феноменах общества; * законодательство о физической культуре и спорте; * о физической культуре личности; * основы здорового образа жизни студента; * особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности- основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; * возможности спортивного индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; * особенности профессионально­прикладной физической подготовки студентов; * основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; * особенности работы в команде, способы и приемы социального взаимодействия; * современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства при решении задач профессиональной деятельности | Демонстрирует знания и понимает - о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы;   * о физической культуре и спорте как о социальных феноменах общества; * законодательство о физической культуре и спорте; * о физической культуре личности; * основы здорового образа жизни студента; * особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности- основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; * возможности спортивного индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; * особенности профессионально­прикладной физической подготовки студентов; * основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; * особенности работы в команде, способы и приемы социального взаимодействия; * современные информационные   технологии и программные средства, в том числе отечественного производства при решении задач профессиональной деятельности | Владеет полной системой знаний и  понимает   * о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально­биологические основы; * о физической культуре и спорте как о социальных феноменах общества; * законодательство о физической культуре и спорте; * о физической культуре личности; * основы здорового образа жизни студента; * особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности- основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; * возможности спортивного индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; * особенности профессионально­прикладной физической подготовки студентов; * основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; * особенности работы в команде, способы и приемы социального взаимодействия; * современные информационные   технологии и программные средства, в том числе отечественного производства при решении задач профессиональной деятельности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель оценивания/ индикаторы** | **Критерии оценивания** | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Умеет** | Не умеет   * приобретать личный опыт использования физкультурно­спортивной деятельности для   повышения своих  функциональных и двигательных возможностей, для достижения  личных жизненных и профессиональных целей;   * понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; * осуществлять социальное взаимодействие; * реализовывать свою роль в команде; * выбирать современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного   производства при решении задач профессиональной деятельности | Демонстрирует только частичное умение   * приобретать личный опыт использования физкультурно­спортивной деятельности для   повышения своих  функциональных и двигательных возможностей, для достижения  личных жизненных и профессиональных целей;   * понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; * осуществлять социальное взаимодействие; * реализовывать свою роль в команде; * выбирать современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного   производства при решении задач профессиональной  деятельности | Демонстрирует умение - приобретать личный опыт использования физкультурно - ­спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;   * понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; * осуществлять социальное взаимодействие; * реализовывать свою роль в команде; * выбирать современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного   производства при решении задач профессиональной деятельности | Умеет   * приобретать личный опыт использования физкультурно­спортивной деятельности для повышения своих   функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;   * понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; * осуществлять социальное взаимодействие; * реализовывать свою роль в команде; * выбирать современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного   производства при решении задач профессиональной  деятельности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель оценивания/ индикаторы** | **Критерии оценивания** | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Владеет** | Не владеет   * системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно­технической подготовке); * навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; * навыками применения   современных информационных технологий и программных средств, в том числе  отечественного производства, при решении задач  профессиональной  деятельности. | Демонстрирует только частичное владение   * системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно­технической подготовке); * навыками социального   взаимодействия и реализации своей роли в команде;   * навыками применения   современных информационных технологий и программных средств, в том числе отечественного производства, при решении задач  профессиональной деятельности. | Демонстрирует владение - системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-­технической подготовке);   * навыками социального   взаимодействия и реализации своей роли в команде;   * навыками применения   современных информационных технологий и программных средств, в том числе  отечественного производства, при решении задач профессиональной деятельности. | Владеет   * системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); * навыками социального   взаимодействия и реализации своей роли в команде;   * навыками применения   современных информационных технологий и программных средств, в том числе отечественного производства, при решении задач  профессиональной  деятельности. |

1. **Фонд оценочных средств и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации по дисциплине**
   1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

реферат, тестирование и т.д.

* 1. Преподаватель при текущем контроле успеваемости, оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:
* устные (письменные)ответы на вопросы преподавателя по теме занятия;
* количество правильных ответов при тестировании;
* по сформированности собственных суждений основанных на значимых фактах и практических результатах отраженных в реферате;
* аргументированности, актуальности, новизне содержания доклада;
* по точному выполнению целей и задач контрольной работы.

Детализация баллов и критерии оценки текущего контроля успеваемости утверждается на заседании кафедры.

* + 1. **Вопросы для подготовки к опросу по всем изучаемым тема дисциплины (не предусмотрено):**

Устный (письменный) опрос проводится в течение установленного времени преподавателем. Опрашиваются все обучающиеся группы. За опрос выставляется оценка до 10 баллов. Набранные баллы являются рейтинг-баллами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг-баллы** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** |
| 8-10 | отлично |
| 6-7 | хорошо |
| 4-5 | удовлетворительно |
| 0-3 | неудовлетворительно |

При оценивании учитывается:

1. Целостность, правильность и полнота ответов
2. В ответе приводятся примеры из практики, даты, Ф.И.О. авторов
3. Применяются профессиональные термины и определения

Процедура оценки опроса:

1. Если ответ удовлетворяет 3-м условиям – 8-10 баллов.
2. Если ответ удовлетворяет 2-м условиям – 6-7 баллов.
3. Если ответ удовлетворяет 1-муусловию – 4-5 баллов.
4. Если ответ не удовлетворяет ни одному условию – 0-3
   * 1. **Темы рефератов:**

Реферат – форма научно-исследовательской деятельности, направленная на развитие научного мышления, на формирование познавательной деятельности по дисциплине через комплекс взаимосвязанных методов исследования, на самообразование и творческую деятельность. Используя ЭИОС ММА, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, базы данных, ЭБС, выделять значимые и актуальные положения, противоположные мнения с обоснованием собственной точки зрения.

**Общий список тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно­-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (+СС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**Критерии оценки:**

1. Выполнение задания в срок. Сформулированы предмет анализа или исходные тезисы.
2. Отражены суждения и оценки, основанные на значимых фактах и практических результатах.
3. Использованы электронные информационные ресурсы, базы данных, ЭБС

Процедура оценки реферата, эссе:

1. Если ответ удовлетворяет 3-м условиям – 18-20 баллов.
2. Если ответ удовлетворяет 2-м условиям – 15-17 баллов.
3. Если ответ удовлетворяет 1-му условию – 10-14 баллов.
4. Если ответ не удовлетворяет ни одному условию – 1-9

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг- баллы** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** |
| 18-20 | Отлично |
| 15-17 | Хорошо |
| 10-14 | Удовлетворительно |
| 1-9 | Неудовлетворительно |

1. **2.3 Тестовые задания для проведения тестирования:**

**Тесты для определения уровня функциональных систем организма**

1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп. Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

**Оценка ортостатической пробы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результат** | **Оценка** |
| Менее 5 | Отлично – «5» |
| 5 – 8 | Хорошо –«4» |
| 9 – 12 | Удовлетворительно –«3» |
| Более 12 | Неудовлетворительно |

1. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

**Оценка теста 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **ЧСС (уд/мин)** |
| Отлично – «5» | 100-115 |
| Хорошо – «4» | 115-130 |
| Удовлетворительно – «3» | 130 и более |

1. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

* меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
* от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
* 3-6 – хорошая «4»;
* 7-10 – посредственная «3»;
* 11-15 – слабая;
* более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

1. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

**Оценочные нормативы пробы Серкина**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа тестируемых** | **Фазы пробы Серкина** | | |
| **I** | **II** | **III** |
| Здоровые, тренированные – «5»  Здоровые, нетренированные – «4» Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3» | 60 и более  40 – 55  20 – 35 | 30 и более  15 – 25  12 и менее | 60 и более  35 – 55  24 и менее |

1. Проба Ромберга

*Пяточно-носочная* (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

*«Аист »*(для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

**Оценка пробы Ромберга**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результат** | **Оценка** |
| 20 сек и более  15 – 20 сек  12 – 15 сек | Отлично – «5»  Хорошо – «4»  Удовлетворительно – «3» |

**Тематика контрольных работ**

Контрольная работа предполагает выработку умений обучающимся показать глубокое знание теории предмета; на основе материала, установить и проанализировать следственно-логические связи и продемонстрировать навыки практического применения теоретической информации изучаемой дисциплины. Написание контрольной работы требует формулирование цели и задачи всей работы, заключение или выводы следуют из поставленных целей и задач.

**Примерная тематика контрольных работ (не предусмотрено):**

За контрольную работу выставляется оценка до 20 баллов. Набранные баллы являются рейтинг-баллами.

Критерии оценки контрольной работы:

1. Выполнение задания в срок. Соответствие содержания заявленной теме;
2. Самостоятельность в выполнении работы, точность и полнота изложенного материала.
3. Логическое изложение материала. Соблюдение требований к оформлению работы.

Процедура оценки контрольной работы:

1. Если ответ удовлетворяет 3-м условиям – 18-20 баллов.
2. Если ответ удовлетворяет 2-м условиям – 15-17 баллов.
3. Если ответ удовлетворяет 1-му условию – 10-14 баллов.
4. Если ответ не удовлетворяет ни одному условию – 1-9

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг-баллы** | **Аттестационная оценка студента по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** |
| 18-20 | Отлично |
| 15-17 | Хорошо |
| 10-14 | Удовлетворительно |
| 1-9 | Неудовлетворительно |

1. **Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации**
   1. **Промежуточный контроль**: зачет

**Типовые оценочные средства.**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | | |
| **Контрольное требование** | **Баллы** | | | | **Контрольное требование** | **Баллы** | | | | |
| **5** | | **4** | **3** | **5** | **4** | | **3** | |
| Критерии оценки | | | | Критерии оценки | | | | |
| Бег на 100 м. (сек) | 14,6 | 18,2 | | 19,6 | Бег на 100 м. (сек) | 14,2 | | 14,4 | | 15,2 |
| Приседания 1 мин. (кол-во раз) | 50 | 45-49 | | 40-44 | Приседания 1 мин. (кол-во раз) | 60 | | 54-59 | | 48-53 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | | 165 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | | 210 | | 200 |
| Прыжки через скакалку (кол- во раз) | ≥150 | 140 | | 130 | Прыжки через скакалку (кол- во раз) | ≥135 | | 125 | | 110 |
| Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 8,7 | 9,0 | | 9,3 | Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 7,4 | | 8,2 | | 8,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | 50 | 40-49 | 30-39 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | 60 | 50-59 | 40-49 |
| 1000 м бег (мин, сек.) | 4,30 | 4,31-5,00 | 5,01­  5,30 | 1000 м бег (мин, сек.) | 3,30 | 3,31­  3,40 | 3,41­  3,55 |
| Отжимание от скамейки (кол-во раз) | 21 | 16-20 | 11-15 | Подтягивание (кол-во раз) | 18 | 14-17 | 10-13 |

**Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | М | 50 и больше | 40-49 | 30-39 | 20-29 | 19 и меньше |
| Ж | 40 и больше | 30-39 | 20-29 | 10-19 | 9 и меньше |
| 2 | Приседания за 1 мин. (кол- во раз) | М | 50 и больше | 44-49 | 38-43 | 32-37 | 31 и меньше |
| Ж | 46 и больше | 40-45 | 35-39 | 30-34 | 29 и меньше |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | М | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| Отжимание от скамейки (кол-во раз) | Ж | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| 4 | Лежа на  животе - положение «лодочка» | М | 100 и больше | 90-99 | 80-89 | 70-79 | 69 и меньше |
| Ж | 90 и больше | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 59 и меньше |
| 5 | Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек) | М | 90 и больше | 81-89 | 71-80 | 61-70 | 60 и меньше |
| Ж | 60 и больше | 51-59 | 41-50 | 31-40 | 30 и меньше |
| 6 | Сидя на полу – наклон вперед (см) | М | +8 и больше | +2 +7 | -4 +1 | -5 -10 | -11 и больше |
| Ж | +14 и больше | +8 +13 | +2 +7 | +1 - 4 | -3 и больше |

1. **Практическая работа (практическая подготовка):** проверка выполнения заданий по практической подготовке в профессиональной деятельности и самостоятельной работы на практических занятиях.

Практическое задание ***–*** это частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку связанную с профессиональной деятельности. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Работа во время проведения практического занятия состоит из следующих элементов:

* консультирование обучающихся преподавателем с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем практических заданий и задач;
* самостоятельное выполнение практических заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;
* ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

Обработка, обобщение полученных результатов практической подготовки проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач).

1. **Примерные темы к курсовым работам (проектам)**

**Курсовая работа/проект** – предусмотрена/не предусмотрена

1. **Оценка компетенций (в целом)**

Оценка компетенций (в целом) осуществляется по итогам суммирования текущих результатов обучающегося и промежуточной аттестации.

В оценке освоения компетенций (в целом) учитывают: полноту знания учебного материала по теме, степень активности обучающегося на занятиях в семестре; логичность изложения материала; аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления, практической подготовки; умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью с промежуточной аттестации.