

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	60	50	40	30	20	19 и меньше
10 хлопков прямыми руками над головой(сек.)	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,5	8,6 и больше
	муж	5,2	5,6	6,0	6,5	7,5	7,6 и больше
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Жен	20	3	6	0	-5	- 4 и меньше
	муж	16	10	5	0	-5	- 4 и меньше
Челночный бег 5х20 м (сек.)	Жен	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,1 и больше
	Му ж	21,0	22,0	22,5	23,0	23,5	23,6 и больше

1.2. Контрольные требования для оценки уровня спортивно-технической подготовленности.

Оценка уровня спортивно-технической подготовленности представлена упражнениями конкретного модуля, который выбрал студент на данный семестр. Уровень спортивно-технической подготовленности фиксируется преподавателем в виде оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК-7.2.1, УК-7.3.1,

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Модуль 1	Общая физическая подготовка (муж)				
РWC 170, кгм/мин/кг	13,56 и Ниже	14,65- 13,57	15,75- 14,66	16,83- 15,75	16,84 и выше
6 «Мини-берпи» (и.п. – о.с; 1-упор присев, 2-упор лежа, 3 –упорприсев, 4-и.п.), сек.	более 17	17-15	14-13	12-11	10 и менее
Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в минуту	менее 120	120	130	140	150
Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола), кол-во раз	менее 21	21-31	32-37	38-43	44 и более

Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз	менее 5	5	6-10	11-13	14 и более
Модуль 1	Общая физическая подготовка (жен)				
RWC 170, кгм/мин/кг	9,56 и Ниже	10,55-9,57	11,54-10,56	12,53-11,55	12,54 и выше
6«Мини-берпи» (и.п. – о.с; 1-упорприсев, 2-упор лежа, 3 –упор присев, 4-и.п.), с.	более 30	26-30	19-25	16-18	15 и менее
Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в 1 мин	менее 90	100	110	120	130
Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола), кол-во раз	менее 7	7-11	12-16	17-23	24 и более
Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз	менее 4	4	5-7	8-9	10 и более
Модуль 2	Легкая атлетика (муж)				
Бег 500 м, мин	1.50,0	1.45,5	1.35,0	1.30,0	1.25,0
Челночный бег 3x20, с	16,0	15,2	14,8	12,6	11,6
Кроссовый бег 5 км, м	без учета времени				
Бег 60 м, с	9,5	9,4	9,1	8,9	8,6
Метание снаряда весом 700 гр, м	менее 27	27	29	31	33
Модуль 2	Легкая атлетика (жен)				
Бег 300 м, мин	1.14,0	1.12,0	1.06,0	1.03,0	1.00,0
Челночный бег 3x20, с	18,0	17,2	16,6	14,8	13,8
Кроссовый бег 3 км, с	без учета времени				
Бег 60 м, с	11,2	11,0	10,6	10,4	10,1
Метание снаряда весом 500 гр, м	менее 14	16	18	20	22
Модуль 3	Баскетбол (муж)				
Комбинированный тест, сек	35,7 и Больше	35,6-34,5	34,4-33,5	33,4-32,0	31,9 и меньше
Перемещение 6x5, сек.	9,8 и Больше	9,7-9,0	8,9-8,5	8,4-8,0	7,9 и меньше
Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий	13 и меньше	14-15	16-17	18-19	20 и больше
Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий	9 и Меньше	10-12	13-15	16-18	19 и больше
Модуль 3	Баскетбол (жен)				

Комбинированный тест, сек	38, 7 и Больше	38, 7-37, 7	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8 и меньше
Перемещение 6x5, сек	11,0 и Больше	10,9-10,4	10,3-9,9	9,8-9,4	9,3 и меньше
Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий	13 и Меньше	14-15	16-17	18-19	20 и больше
Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий	9 и Меньше	10-12	13-15	16-18	19 и больше
Модуль 4	Бадминтон (муж)				
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Модуль 4	Бадминтон (жен)				
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Модуль 5	Волейбол (муж)				
Подача мяча из 10 попыток, кол-во раз	1	2-3	4-6	7-8	9-10

Передача сверху над собой, кол-во раз	5 и Менее	6-8	9-11	12-14	15
Модуль 5	Волейбол (жен)				
Подача мяча из 5 попыток, кол-во раз	1	2	3	4	5
Передача сверху над собой, кол-во раз	2 и Менее	4-5	6-7	8-9	10
Модуль 6	Атлетическая гимнастика (муж)				
Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса)	менее95%	95%	100%	105%	115%
Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса)	менее90%	90%	95%	100%	105%
Тяга становаая (% от собственного веса)	менее 105%	105%	120%	135%	145%
Модуль 6	Атлетическая гимнастика (жен)				
Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса)	менее75%	75%	80%	90%	100%
Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса)	менее50%	50%	55%	65%	70%
Тяга становаая (% от собственного веса)	Менее 75%	75%	80%	90%	100%

1.3. Критерии оценки самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студентов включает обязательное выполнение еженедельного двигательного объема с заполнением дневника самоконтроля.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и включает в себя подготовку доклада (защита карточки физической и спортивно-технической подготовленности), а также оценка уровня физической подготовленности, и оценка уровня спортивно-технической подготовленности. Полученные результаты представляют

успеваемость студента в виде профиля физической подготовленности с учетом оценки в каждом семестре.

Форма отчётности студентов – карточка с указанием результатов выполнения испытаний за весь период обучения.

2.1. Оценка уровня физической подготовленности складывается из анализа индивидуальных данных карточки подготовки студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК-7.2.1, УК-7.3.1,

Примеры заданий для оценки уровня физической подготовленности в рамках промежуточной аттестации аналогичны примерам заданий в рамках текущей аттестации (см. п.1.1)

2.2. Оценка уровня спортивно-технической подготовленности студента складывается из анализа индивидуальных данных подготовки студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК-7.2.1, УК-7.3.1,

Примеры заданий для оценки уровня спортивно-технической подготовленности в рамках промежуточной аттестации аналогичны примерам заданий в рамках текущей аттестации (см. п. 1.2).

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья
«28» мая 2024 г., протокол № 16.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова