

**Оценочные средства для проведения аттестации  
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»  
для обучающихся 2022, 2023, 2024 года поступления  
по образовательной программе 06.03.01 Биология, профиль Биохимия  
(бакалавриат), форма обучения очная  
2024- 2025 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: оценка уровня физической подготовленности, оценка уровня спортивно-технической подготовленности, дневник самоконтроля.

Форма отчётности студентов – карточка физической и спортивно-технической подготовленности (с указанием результатов выполнения испытаний). Результаты испытаний фиксируются в графе показателей текущей аттестации в каждом учебном семестре.

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

1.1. Примеры оценки уровня физической подготовленности

Контроль за освоением обучающимися программы дисциплины осуществляется преподавателем систематически и отражается в журнале учета успеваемости в виде оценок. Оценка уровня физической подготовленности представлена упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Уровень физической подготовленности для приобретения необходимого запаса двигательных умений и навыков фиксируется преподавателем в виде средней оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

Виды испытания		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 60 м (сек.)	жен	10,2	10,4	11,0	12,0	12,4	12,5 и больше
	муж	8,6	9,0	9,4	9,7	10,0	10,1 и больше
Бег 2000 м Бег 3000 м (мин.,сек.)	жен	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	14.31,0 и больше
	муж	12.00,0	13.00,0	14.30,0	16.00,0	17.00,0	17.01,0 и больше
Прыжок в длину с места (см)	жен	190	175	160	150	140	139 и меньше
	муж	250	240	230	210	190	189 и меньше
Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)	муж	15	12	9	6	3	2 и меньше
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	60	50	40	35	25	24 и меньше
10 хлопков прямыми руками над головой	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,1 и больше

(сек.)	муж	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,1 и больше
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	16	12	8	4	3 и меньше
	муж	16	12	8	4	0	- 1 и меньше
Челночный бег 5х20 м (сек.)	жен	23,0	24,0	25,0	26,0	27,5	27,6 и больше
	муж	19,5	20,5	21,5	22,5	24,0	24,1 и больше

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

Уровень спортивно-технической подготовленности фиксируется преподавателем в виде оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
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 отгаликиваний 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
Общая физическая подготовка (жен)					
РWC 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 отгаликиваний 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

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
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
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
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
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
Бадминтон (жен)					
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Набивание (жонглирование) волана	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10

открытой стороной ракетки, кол-во раз					
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
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
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
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 становая (% от собственного веса)	менее 105%	105%	120%	135%	145%
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 становая (% 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.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

1. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»  
Алгоритм выполнения работы:

- Изучить: «что такое быстрота», виды быстроты, методы развития быстроты, средства развития. Дать физиологическое обоснование быстроты.
- Составить комплекс упражнений для развития быстроты в домашних условиях.
- Выполнить комплекс упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).
- Оформить конспект, занести данные в таблицу «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося».

– Записать выполнение комплекса на видео.

2. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».

Алгоритм выполнения работы:

–Изучить: «что такое сила», виды силовых способностей, методы и средства развития силы. Изучить от каких факторов зависит величина проявления силы.

–Составить комплексы упражнений на развития силы мышц спины и брюшного пресса.

–Выполнить комплексы упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).

–Оформить конспекты, занести данные в таблицу «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося».

–Записать выполнение комплексов на видео.

Мониторинг самостоятельной работы обучающегося

	№	Показатели	Дата
			01.12.23
Общие	1	Оценка сна	Норма
	2	Время сна, ч	7
	3	ЧСС лежа утром уд/мин.	55
		ЧСС стоя утром уд/мин.	65
		Разница уд/мин.	10
	4	АД утром, ЧСС	118/78, 65
	5	Вес, кг	78
	6	Самочувствие	Хорошее
	7	Настроение	Хорошее
	8	Желание тренироваться	Большое
	9	АД вечером, пульс	124/80, 70
	10	Аппетит	Норма
	11	Работоспособность	Нормальная
12	Нарушение режима	нет	
13	Болевые ощущения	нет	
Тренировка	1	Время проведения	Утро
	2	Тренировочные нагрузки	ходьба
	3	Результаты тренировки	4 км, 40 мин
	4	ЧСС перед тренировкой уд/мин.	70
	5	ЧСС после тренировки уд/мин.	100
		ЧСС через 5 мин после тренировки уд/мин.	90
		ЧСС через 30 мин после тренировки уд/мин.	80
		ЧСС через 1 час после тренировки уд/мин.	75
	6	Потоотделение	Умеренное
7	Боли в мышцах	нет	
8	Оценка переносимости тренировки	Хорошо	
9	Примечания (приводится комплекс упражнений в соответствии с тематическим планом СРО)		

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в виде доклада обучающегося, который представляет собой защиту дневника самоконтроля.

Дневник самоконтроля является обязательным отчетным документом, в котором обучающийся представляет свою посещаемость за весь период освоения дисциплины; оценку уровня физической подготовленности и оценку уровня спортивно-технической подготовленности за 1-6 семестры обучения; выполнение самостоятельной работы за 1-6 семестры.

В рамках доклада оцениваются:

- а) качество представленного обучающимся дневника самоконтроля.
- б) итоговый уровень физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося.

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

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, 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-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, 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).

2.3. Оценка самостоятельной работы обучающегося складывается из анализа выполненных заданий студента за весь период обучения.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1, УК -6.2.1, УК-6.3.1, УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова