

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Брянский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Малявко Г.П.
« 17 » июня 2021 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой физической культуры и спорта

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная, заочная
Год начала подготовки	2021

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану **328**

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Петраков М.А. _____

Рецензент(ы):

ст. преподаватель Прудников С.Н. _____

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 мая 2020 №680

составлена на основании учебного плана 2021 года поступления:

направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность направленность (профиль)

Безопасность технологических процессов и производств

утвержденного учёным советом вуза от «17» июня 2021г. протокол №11

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и инженерной экологии

Протокол от «17» июня 2021г. №12

Зав. кафедрой, д.т.н., доцент Сакович Н.Е. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель дисциплины – достижение обучающимися высокого уровня физической подготовленности и работоспособности при выполнении двигательных действий (на уровне умений и навыков), способствующих эффективной деятельности в избранном направлении.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок ОПОП ВО: Б1.ОД.ДВ.01.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания, полученные при изучении дисциплины, необходимы при освоении дисциплин: безопасность жизнедеятельности, прохождение учебной, производственной и преддипломной практики.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются дисциплинами вариативной части учебного плана. Дисциплина «Общая физическая подготовка» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Достижения планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины.

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
Категория универсальных компетенций - Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть: способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы: в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП.

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО СЕМЕСТРАМ (очная форма)

Вид занятий	1		2		3		4		5		6		7		8		Итого		
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	
Лекции																			
Практические	32	32	36	36	32	32	36	36	32	32	36	36						204	204
КСР																			
Консультация																			
Прием экзамена																			
Прием зачета	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15						0,9	0,9
Контактная работа обучающихся с преподавателем	32,15	32,15	36,15	36,15	32,15	32,15	36,15	36,15	32,15	32,15	36,15	36,15						204,9	204,9
Сам. работа	15,85	15,85	25,85	25,85	15,85	15,85	25,85	25,85	15,85	15,85	23,85	23,85						123,1	123,1
Контроль																			
Итого	48	48	62	62	48	48	62	62	48	48	60	60						328	328

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ (заочная форма)

Вид занятий	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10									10	10
Практические												
КСР												
Консультация												
Прием экзамена												
Прием зачета	0,15	0,15									0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	10,15	10,15									10,15	10,15
Сам. работа	316	316									316	316
Контроль	1,85	1,85									1,85	1,85
Итого	328	328									328	328

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (очная форма)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр						Индикаторы достижения компетенций
		1	2	3	4	5	6	
1	<p>ОФП. Легкая атлетика /Пр/ Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	10	12	10	12	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

2	<p>ОФП. Спортивные игры /Пр/ Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещения защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивания мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол. Занятия включают: ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Бадминтон.</p>	10	12	10	12	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
---	--	----	----	----	----	----	----	----------------------------

3	ОФП. Гимнастика /Пр/ Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).	4	4	4	4	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	ОФП. Избранный вид спорта. /Пр/ Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	6	6	6	6	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Закрепление материала /Пр/ Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.	2	2	2	2	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Итого часов в семестре		32	36	32	36	32	36	
6	Методико-практический /Ср/ Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной тренировки. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.	15,85	25,85	15,85	25,85	15,85	23,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Индикаторы достижения компетенций
1	ОФП. Легкая атлетика. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	ОФП. Спортивные игры. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	ОФП. Гимнастика. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

4	ОФП. Избранный вид спорта. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной тренировки. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. /Ср/	1	156	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. /Ср/	1	160	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Контактная работа при подготовке к зачету. /К/	1	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Реализация программы предполагает использование традиционной, активной и интерактивной форм обучения на лекционных и практических занятиях.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение №1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
6.1.1. Основная литература				
Л1.1	Тычинин, Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5 – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/70821.html	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.	ЭБС IPRbooks
Л1.2		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. – Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 83 с. – ISBN 978-5-7014-0874-4. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018.	ЭБС IPRbooks

Л1.3	Алёшин, В. В.	Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2018. – 98 с. – ISBN 978-5-6040844-8-9. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html	Москва : Научный консультант, 2018.	ЭБС IPRbooks
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др – Электрон. текстовые данные – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html	Омск: Омский государственный технический университет, 2017.	ЭБС IPRbooks
Л2.2	Герасимов, К.А.	Физическая культура. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/91470.html	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017.	ЭБС IPRbooks
Л2.3	Фомин, Е.В.	Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булькина Л.В., Силаева Л.В. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2018. – 192 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77246.html	Москва: Издательство «Спорт», 2018.	ЭБС IPRbooks
Л2.4		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Гриднев [и др.]. – Электрон. текстовые данные– Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. – 79 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/94371.html	Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018.	ЭБС IPRbooks
Л2.5	Затолюкина, Г.В.	Физическая культура. Теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Затолюкина Г.В., Чеснокова Н.Н. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/91472.html	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018.	ЭБС IPRbooks
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Петраков, М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В. – Брянск: Издательство БГАУ, 2018.	Брянск: Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.2	Прудников, С.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Прудников С.Н., Галкин А.А., Якуткина И.В. – Брянск: Издательство БГАУ,	Брянск: Издательство БГАУ, 2018.	50

ЛЗ.3	Молчанов В.П.	Волейбол. Основы техники и методика обучения игры для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие / Молчанов В.П., Морозов С.В., Прудников С.Н. – Брянск: Издательство БГАУ, 2018.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
ЛЗ.4	Якуткина И.В.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебно-методическое пособие / Якуткина И.В., Галкин А.А., Воробьев А.И., Прудников С.Н. – Брянск: Издательство БГАУ, 2018.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Профессиональная справочная система «Техэксперт»
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>
6. Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
9. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.rosminzdrav.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

6.3. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian
4. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart
5. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart
6. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart
7. Офисное программное обеспечение OpenOffice
8. Офисное программное обеспечение LibreOffice
9. Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11
10. Программа для просмотра PDF Foxit Reader
11. Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа – 301 лекционная аудитория.

Основное оборудование:

Специализированная мебель на 100 посадочных мест, доска настенная, кафедра, рабочее место преподавателя,

Характеристика аудитории: видеопроекционное оборудование для презентаций; средства звуковоспроизведения; выход в локальную сеть и Интернет, компьютер.

Программное обеспечение:

1. ОС WindowsXP, 7, 10 (Договор 06-0512 от 14.05.2012). Срок действия лицензии – бессрочно.

2. Офисный пакет MS Officestd 2010 (Договор 14-0512 от 25.05.2012). Срок действия лицензии – бессрочно.

Свободно распространяемые: Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер . Срок действия лицензии – бессрочно.

Спортивный зал №1 для проведения занятий по физической культуре и спорту, индивидуально и в группах, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий:

- 1) шведская стенка -24 шт.
- 2) ворота вратарские для игры в мини-футбол 2шт.
- 3) акустическая система.
- 4) табло баскетбольное
- 5) барьеры маленькие
- 6) барьеры большие
- 7) щиты баскетбольные -2шт.
- 8) скамейка гимнастическая -6шт.

Общая рабочая площадь -648 м²

Спортивный зал №2 для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий:

- 1) ковер борцовский 244м²
- 2) манекены борцовские 4шт.
- 3) шведская стенка 12 шт.
- 4) стол теннисный «DONIC» 3шт.
- 5) стол теннисный 1шт
- 6) стол теннисный 1шт.
- 7) оборудование для игры в дартс 5 комплектов
- 8) скамейка гимнастическая 4 шт.

Общая рабочая площадь -288 м²

Помещение открытого типа (стадион) для самостоятельной работы, для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации:

- 1) футбольное поле
- 2) ворота вратарские футбольные
- 3) площадки волейбольные 3шт
- 4) полоса препятствий для сдачи норм. ГТО
- 5) гимнастический комплекс для воркаута
- 6) беговая дорожка

Тир стрелковый для стрельбы из пневматического оружия:

- 1) кабины для стрельбы -4шт.
- 2) устройство для крепления мишеней
- 3) винтовки пневматические 4шт.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - электронно-оптическое устройство доступа к информации для лиц с ОВЗ предназначено для чтения и просмотра изображений людьми с ослабленным зрением.
 - специализированный программно-технический комплекс для слабовидящих. (аудитория 1-203)
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
 - индивидуальные системы усиления звука
 - «ELEGANT-R» приемник 1-сторонней связи в диапазоне 863-865 МГц
 - «ELEGANT-T» передатчик
 - «Easy speak» - индукционная петля в пластиковой оплетке для беспроводного подключения устройства к слуховому аппарату слабослышащего
 - Микрофон петличный (863-865 МГц), Hengda
 - Микрофон с оголовьем (863-865 МГц)
 - групповые системы усиления звука
 - Портативная установка беспроводной передачи информации .
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность
Профиль Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль Безопасность технологических процессов и производств

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций (УК):

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

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ раздела	Наименование раздела	З.1	У.1	Н.1
1	ОФП. Легкая атлетика	+	+	+
2	ОФП. Спортивные игры	+	+	+
3	ОФП. Гимнастика	+	+	+
4	ОФП. Избранный вид спорта.	+	+	+
5	Закрепление материала	+	+	+
6	Методико-практический	+	+	+

Сокращение: З. - знание; У. - умение; Н. - навыки.

2.3. Структура компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

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 (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Лекции, ПЗ раздела №1-6	выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	ПЗ раздела №1-6	технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	ПЗ раздела №1-6
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Лекции, ПЗ раздела №1-6	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ПЗ раздела №1-6	способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности	ПЗ раздела №1-6
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Лекции, ПЗ раздела №1-6	соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ПЗ раздела №1-6	знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ПЗ раздела №1-6

3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации дисциплины

Карта оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, проводимой в форме зачета

№ п/п	Раздел дисциплины	Контролируемые дидактические единицы (темы, вопросы)	Контролируемые индикаторы достижения компетенций	Оценочное средство (№ вопроса)
1	Раздел 1. ОФП. Легкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	<p>Рефераты</p> <p>* Тесты по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)</p>
2	Раздел 2. ОФП. Спортивные игры	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещения защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивания мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	

		<p>подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол. Занятия включают: ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Бадминтон.</p>	
3	Раздел 3. ОФП. Гимнастика	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Включает в себя элементы современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>
4	Раздел 4. ОФП. Избранный вид спорта.	<p>Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>
5	Раздел 5. Закрепление материала	<p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>
6	Раздел 6. Методико-практический	<p>Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной тренировки. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методики самостоятельного освоения отдельных</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>

		элементов ППФП.	
--	--	-----------------	--

* Условием допуска к зачетным упражнениям по практическому (учебно-тренировочному) разделу программы является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья занимаются адаптивной физической культурой, адаптивным спортом (шашки, шахматы, настольный теннис, дартс и др.), выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

Критерии оценки компетенций

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в форме зачета в 1-6 семестрах для очной формы обучения и на 1 курсе для заочной формы обучения. Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата по избранному виду спорта, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Оценивание студента на зачете

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценки на зачете

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
«не зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.

3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний по дисциплине

Темы рефератов по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
6. Футбол. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
7. Правила соревнований по футболу.
8. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
9. Тактика игры в футбол
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
11. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
12. Правила соревнований по баскетболу.
13. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
14. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
15. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
17. Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены.
18. Правила соревнований по волейболу.
19. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок.
20. Тактика игры в волейбол (тактика защиты; тактика нападения).
21. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
22. Аэробика. История возникновения и развития аэробики.

23. Методические особенности занятий аэробикой.
24. Самоконтроль на занятиях аэробикой.
25. Виды аэробики. Стретчинг в аэробике.
26. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
27. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике.
28. Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
29. Методические особенности занятий с отягощениями.
30. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
31. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
32. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Частные методики адаптивной физической культуры.
35. Адаптивные виды спорта.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Общая физическая подготовка» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка «**зачтено**» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические,

лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

**Тесты для оценки умений и навыков
по общей физической подготовленности (ОФП)
1 курс**

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивание (раз)	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

2 курс

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
Бег, 100 м	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и >
Бег, 2000 м	11,36-11,07	11,06-10,37	10 м 36 с и <
Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивание (раз)	11-13	14-16	17 и >
Бег, 100 м	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Бег, 3000 м	13,0-12,31	12,3-12,01	12 м 0 с и <
Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки

Раздел программы	юн/дев	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
Легкая атлетика	юн	Бег 60 м – 8,5 с	Бег 500 м – 1 мин 30 с
	дев	Бег 60 м – 10 с	Бег 500 м – 1 мин 45 с
Футбол	юн	Удар по воротам (3 х 2 м) с 10 м – 5 попыток – 3 попадания	Ведение мяча 30 м – 5,5 с
ОФП	дев	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 10 раз	Отжимания в упоре лежа – 10 раз
Волейбол	юн	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 8 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 4 попадания в площадку
	дев	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 6 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 3 попадания в площадку
Баскетбол	юн	Штрафной бросок 10 попыток – 5 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 4 попадания
	дев	Штрафной бросок 10 попыток – 3 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 3 попадания
Атлетическая гимнастика	юн	Отжимания на брусьях – 10 раз	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 22 раза
Аэробика	дев	Наклон туловища – 8 см	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 20 раза

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил все тесты не ниже предложенного норматива.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил тесты ниже предложенного норматива.

Тесты для оценки профессионально-прикладной физической подготовленности студентов (ППФП)

3 курс, девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 3000 м (мин, с)	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31,00	32,30	34,15	36,40	38,00
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча – 1 кг. М	11,50	11,00	10,40	9,60	8,80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

3 курс, юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 5000 м (мин, с)	23,50	25,00	26,50	27,45	28,30
Бег на лыжах 10 км (мин, с)	50,00	52,00	55,00	58,00	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Прыжок в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Силовой поворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
Бросок набивного мяча – 3 кг. М	11,40	10,50	9,60	8,80	8,00

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов физической и профессионально-прикладной подготовленности	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Суммарная оценка за выполнение тестов по ППФП определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительных сдвигах в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному, специальному медицинскому отделению, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.