

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 02.10.2024 16:17:14
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой «ФК»

Соловьев
«17» августа 2019 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специальность	20.05.01 Пожарная безопасность
Квалификация выпускника	Специалист
Нормативный срок обучения	5 лет
Форма обучения	Заочная
Кафедра-разработчик	Физическая культура
Ведущий преподаватель	Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

Шишкина Т.Г.

(подпись)
Панина О.В.

(подпись)

Саратов 2019

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования	15

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

В результате изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2015г. № 851, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Таблица 1

Компетенция		Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (курс)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
Код	Наименование				
1	2	3	4	5	6
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	знает: технику безопасности на занятиях	1	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;			
		владеет: приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями;			
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	знает: основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта	2	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;			
		владеет: комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств			
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической</i>	знает: методiku овладения жизненно важными умениями и навыками; гигиенические правила и структуру самостоятельных заня-	3	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практическо-

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>тий;</i></p> <p>умеет: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, и рекреационных целях;</p> <p>владеет: методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениям и гигиенической направленности</p>			го навыка
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знает: содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p> <p>умеет: - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств и технические действия в спортивных играх</p> <p>владеет: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	4	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знает: профилактику профессиональных заболеваний; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>умеет: управлять своим физическим здоровьем и применять оздоровительные и спортивные технологии обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы различной целевой направленности</p> <p>владеет: технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состоя-</p>	5	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<i>ния систем организма, физической и психической работоспособности</i>			
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>знает: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;</p> <p>умеет: использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>владеет: способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий</p>	6	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

Компетенция ОК-8 – также формируется дисциплине «Физическая культура и спорт», элективных курсах по физической культуре и спорту и ходе подготовки и защиты ВКР.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Перечень оценочных материалов

Таблица 2

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ОМ
1	демонстрация практического навыка	совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника направленная на совершенствование техники владения двигательными умениями и навыками	комплексы упражнений
2	тестирование	метод, который позволяет выявить уровень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося	тесты физического развития

Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Легкая атлетика	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
2	Спортивные игры – баскетбол	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
3	Спортивные игры – волейбол	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
4	Гимнастика	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
5	Лыжная подготовка	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
6	Плавание	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
7	Стрельба	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
8	Комплексы упражнений профессиональной направленности	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка
9	Ритмическая, атлетическая гимнастика	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4

Код компетенции, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		ниже порогового уровня (неудовлетворительно)	пороговый уровень (удовлетворительно)	продвинутый уровень (хорошо)	высокий уровень (отлично)
1	2	3	4	5	6
ОК-8, 1 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки,	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет такти-	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные

		неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	ческие и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 2 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показате-	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные ме-	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования

			тели оценки тестирования	тоды и оценки тестирования	
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 3 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процес-

		разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	ошибки	се изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 4 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 5 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо	обучающийся демонстрирует знания только основного мате-	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает	обучающийся демонстрирует знание общей физической под-

		ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	риала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	существенных неточностей	готовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 6 курс	знает:	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения матери-	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо

		риала, допускает существенные ошибки			ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Входной контроль

Перечень вопросов

1. Техника безопасности в бассейне.
2. Техника безопасности в тренажерном зале.
3. Техника безопасности на открытых площадках.
4. Техника безопасности в стрелковом тире.
5. Техника безопасности в спортивном зале.

Тестирование рассматривается как входной контроль, для определения уровня функционального состояния организма:

- методика проведения пробы Руфье;
- методика проведения динамометрии;
- методика проведения спирометрии (ЖЕЛ);

- методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге);
- методика проведения пробы Яроцкого;
- методика проведения пробы Ромберга;
- методика проведения ортостатической пробы;
- методика проведения теста Купера.

3.2. Тестирование физического развития

Тестирование физического развития по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится, после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения по модулю легкая атлетика (мужчины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
Бег 3000 м, мин, с	12,00	12,40	13,20	14,00	14,10
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22,30	23,30	24,50	25,40
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Кросс 1000 м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00

(женщины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100м сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м, мин., с	10,20	11,00	11,20	12,00	12,15
Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Кросс 500 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю баскетбол (мужчины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

(женщины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю волейбол (мужчины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1

Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20

(женщины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю атлетическая гимнастика.

(мужчины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	10	8	6
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В вися поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45 и более	40	30	25	20
Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Подъем туловища (кол-во раз 1 мин)	>53	48-53	42-47	35-41	<35

(женщины)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивание в вися лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	20	12	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12 и более	10	8	6	4
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)	60	50	40	30	20
Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)	25	23	20	18	14

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю лыжи

Нормативы	Курс								
	I			II			III-IV		
Поперечный четырехшажный ход	техника								
Переход с одного хода на другой	техника								
Лыжная гонка 2 км.	Оценка	М	Ж	оценка	М	Ж	оценка	М	Ж
	Отл.	10,0	11,0	Отл.	9,30	10,30	Отл.	9,0	10,0
	Хор.	11,0	13,0	Хор.	10,30	12,30	Хор.	10,0	12,0
	Удовл.	12,0	14,0	Удовл.	11,30	13,30	Удовл.	11,00	13,0

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю ПШФП (мужчины, женщины)

Нормативы	Курсы								
	I			II			III-IV		
Выпрыгивание из низкого приседа	Отл.	40	25	Отл.	45	27	Отл.	50	30
	Хор.	35	20	Хор.	40	25	Хор.	45	28
	Удовл.	30	15	Удовл.	35	20	Удовл.	40	25
Упор присев упор лежа	Отл.	30	20	Отл.	35	25	Отл.	40	27
	Хор.	25	15	Хор.	30	20	Хор.	35	25
	Удовл.	20	10	Удовл.	25	15	Удовл.	20	22
Ловить мяч после	Отл.	9 из 10	8 из 10	Отл.	10 из 10	9 из 10	Отл.	12 из 12	10 из 10

удара об пол	Хор.	8 из 10	6 из 10	Хор.	9 из 10	7 из 10	Хор.	10 из 12	9 из 10
	Удовл.	6 из 10	5 из 10	Удовл.	7 из 10	6 из 10	Удовл.	9 из 12	7 из 10
Гимнастическую палку бросать и ловить двумя руками	Отл.	8 из 10	8 из 10	Отл.	9 из 10	9 из 10	Отл.	10 из 10	10 из 10
	Хор.	6 из 10	6 из 10	Хор.	8 из 10	8 из 10	Хор.	9 из 10	9 из 10
	Удовл.	5 из 10	5 из 10	Удовл.	6 из 10	6 из 10	Удовл.	7 из 10	7 из 10

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю – плавание

Нормативы	Курсы								
	I			II			III-IV		
	Оценка	М	Ж	Оценка	М	Ж	Оценка	М	Ж
25 м	Отл.	16,0	22,0	Отл.	15,5	21,5	Отл.	15,0	21,0
	Хор.	19,0	25,0	Хор.	18,5	24,5	Хор.	18,0	24,0
	Удовл.	22,0	28,0	Удовл.	21,5	27,5	Удовл.	21,0	27,0
100 м	Отл.	2,00	2,40	Отл.	1,55	2,35	Отл.	1,50	2,30
	Хор.	2,10	2,50	Хор.	2,05	2,45	Хор.	2,00	2,40
	Удовл.	2,20	3,00	Удовл.	2,15	2,55	Удовл.	2,10	2,50
Выполнение упражнения «Поворот»	Техника								

3.3. Демонстрация практического навыка

Демонстрация практического навыка - проводится в течении изучения определенного раздела дисциплины и учитывается при проведении текущего контроля.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнений	Методические указания
1.	Лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе	Диафрагмальное дыхание	4-5 раз на вдохе живот выпячивается, на выходе – втягивается
2.	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание рук к плечам с одновременным разгибанием стоп	6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное.
3.	То же	С наклоном вправо, сгибание рук со скольжением кистей вдоль туловища – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же в другую сторону.	4-5 раз, следить за дыханием
4.	То же	Поочерёдное поднятие рук – вперёд – вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох.	4-5 раз амплитуда увеличивается с каждым движением
5.	То же	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах («ходьба на лыжах»)	4-5 раз темп медленный. Дыхание произвольное
6.	Сидя на стуле, руки опущены вниз	Попеременное разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с со дружественными движениями рук («шаги на месте»)	10-12 шагов. Дыхание ритмичное
7.	То же	Поочерёдное поднятие вперёд и отведение правой руки вправо с поворотом головы в ту же сторону – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же влево	5-6 раз темп медленный

3.4. Текущий контроль

Текущий контроль проводится в виде тестирования физической подготовленности по видам спорта в соответствии рабочей программой дисциплины. Виды тестирования приведены в п.3.2.

3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность- зачет – 1,2,3,4,5,6 курс.

Зачетные требования к практической части зачета по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Тест	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
Кросс 500 м (мин.,сек) 1000 м (мин.,сек)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00
Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (раз).	60	50	40	30	20					
Подтягивание из виса на перекладине(раз)						15	12	9	7	5
Бег 2000 м (мин, сек). 3000 м (мин., сек)	10,20	11,00	11,20	12,00	12,15	12,00	12,40	13,20	14,00	14,10
Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150	250	240	230	225	210
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	13	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке	12	10	8	6	4					
Подтягивание на перекладине в висе лежа высота 90см	20	16	10	6	4					
В висе поднимание ног до касания перекладины						10	8	6	5	3
Приседания на одной ноге, опора о стенку	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
Баскетбол. Штрафной бросок из 5 бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Волейбол. Нижняя подача из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
Профессионально-прикладная подготовка (ППП)*(оценка в баллах)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

Таблица 6

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
	«отлично»	«зачтено»	«зачтено (отлично)»	
высокий	«отлично»	«зачтено»	«зачтено (отлично)»	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично». Владеет техникой двигательных действий
базовый	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено (хорошо)»	Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо». Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств.
пороговый	«удовлетворительно»	«зачтено»	«зачтено (удовлетворительно)»	Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно». Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности.
–	«неудовлетворительно»	«не зачтено»	«не зачтено (неудовлетворительно)»	Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий. Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. Владеет основами техники базовых двигательных действий.

4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:

знания: сущности движения и его назначение;

умения: разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;

владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

отлично	обучающийся демонстрирует: - уверенное выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
хорошо	- обучающийся демонстрирует: - выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
неудовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности

4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:

знания: сущности движения и его назначение;

умения: разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;

владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

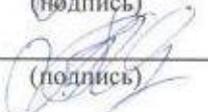
Критерии оценки демонстрации практического навыка

отлично	обучающийся демонстрирует: - выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме; - понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;
хорошо	- обучающийся демонстрирует: - выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, с незначительными ошибками, легко, четко, в надлежащем ритме; - понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - выполнение движения или отдельных его элементов, в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; - низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия
неудовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно;

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.


(подпись)


(подпись)