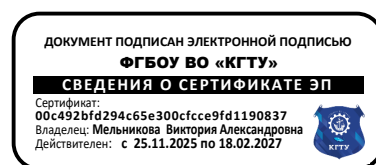




Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)
Балтийская государственная академия рыбопромыслового флота

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УРОПСИ



Фонд оценочных средств
(приложение к рабочей программе модуля)
**«ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»**
основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета
по направлениям и специальностям
в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота

ИНСТИТУТ

Морской

РАЗРАБОТЧИК

Кафедра физической культуры,
секция физической культуры и спорта

1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

1.1 Результаты освоения дисциплины

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными компетенциями

Код и наименование компетенции	Результаты обучения, соотнесенные с компетенциями
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> - определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; - принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; - возможности адаптационных резервов организма человека; - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания. <u>Уметь:</u> - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <u>Владеть:</u> - способами и средствами организации здорового образа жизни; опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

1.2 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости по дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» относятся:

- тестовые упражнения оценки уровня общей физической подготовленности и освоения двигательных умений и навыков избранного вида спорта.

К оценочным средствам для промежуточной аттестации относятся:

- промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который составляется по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости.

К зачету по дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» обучающийся допускается если он:

- посетил 100% практических занятий,
- сдал контрольные нормативы по общей физической подготовке,
- успешно провел комплекс физических упражнений по заданию преподавателя в группе,
- принял участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации соревнований.

Для зачета курсанту (студенту) специальной медицинской группы (СМГ) необходимо:

1. *Ведение дневника самоконтроля.* В течение трех лет курсанту (студенту) специальной медицинской группы, необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за состоянием организма.

2. *Сдача аттестационных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами, пробы Штангеи Генчи (произвольная остановка внешнего дыхания).

3. *Сдача контрольных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: индекс Руфье и ортостатическая проба (ОП).

4. *Зачетное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений.* В конце каждого семестра. Индивидуальный комплекс физических упражнений, составляется на занятиях в течение семестра с учетом данных диагностического анализа, отмечаются параметры нагрузки (интенсивность, объем, направленность) и выбор исходных положений для выполнения упражнений.

Для зачета курсанту (студенту) временно освобожденному от практических занятий, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОГ) необходимо:

1. *Регулярность посещения учебных занятий.*
2. *Работа с дневником самоконтроля* (подсчет ЧД, ЧСС, выполнение психофизиологического тестирования, измерение артериального давления, и т.п.).
3. *Реферативная работа по своему заболеванию.*
4. *Помощь в организации и судействе соревнований, проводимых секцией* (прикрепление данного учащегося к преподавателю по избранному виду спорта).

1.3 Критерии оценки результатов освоения дисциплины.

На этапе «промежуточной (семестровой) аттестации» при проведении зачета применяется бально-рейтинговая система успеваемости обучающихся таблица 2

Таблица 2 - Бально-рейтинговая система успеваемости обучающихся

Баллы Оценка/зачет	Критерии оценивания
Высокий уровень (85 – 100 баллов «отлично» /зачтено)	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 5); посещаемость – без пропусков (0); выполняет нормы ГТО на «золотой» значок (заочное обучение); принимается во внимание участие в соревнованиях; дополнительная спортивная деятельность.
Средний уровень (75 – 84 балла «хорошо» / зачтено)	если в совокупности: курсант (студент) выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 4), посещаемость – до 6 часов пропущенных занятий; выполняет нормы ГТО на «серебряный» значок (заочное обучение); принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.
Минимальный уровень (51 – 74 балла «удовлетворительно» / зачтено)	если в совокупности: курсант (студент) выполнил 5 обязательных тестов (средний балл – 3), посещаемость – до 10 часов пропущенных занятий; выполняет нормы ГТО на «бронзовый» значок (заочное обучение); принимается во внимание участие в соревнованиях; и дополнительная спортивная деятельность.
Минимальный уровень не достигнут (менее 51 баллов «неудовлетворительно»/ незачтено)	если в совокупности: курсант (студент) не выполнил 5 обязательных тестов, пропущено больше 50% учебных занятий без уважительной причины Оценка «неудовлетворительно» выставляется курсанту (студенту), который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине. Не могут выполнить нормы ГТО (заочное обучение).

На этапе «текущей аттестации» при проведении тестирования и защите теоретического (СМГ и ГО) и практического задания применяется бальная система оценивания обучающегося.

Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся:

Определение суммарного рейтинга за модуль «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)»:

$РД = П + К + (Т \text{ (I курс)}, О \text{ (II курс)}, М \text{ (III-IV курс)}) + С + Д$ - для всех курсов, где:

РД - рейтинг студента (курсанта) по дисциплине;

П - посещаемость за семестр;

К - сдача спортивных нормативов;

Т - теоретический зачет на I курсе (модуль «Физическая культура»);

О - комплекс ОРУ и его проведение на группе на 2 курсе (модуль «Физическая культура»);

М - проведение методико - практического занятия (МПЗ) и сдача реферата на 3 курсе (модуль «Физическая культура»);

С - участие в соревнованиях;

Д – дополнительная спортивная деятельность.

Для получения зачета курсант (студент) должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов и более, что соответствует оценке «отлично».

Начисление баллов по всем требованиям дисциплины за семестр:

1. Посещаемость (П):

50 баллов - 0 пропусков;

40 баллов – 6 часов пропусков

30 баллов – 10 часов пропусков

20 баллов – 16 часов пропусков

10 баллов – 22 часа пропусков

Курсанты (студенты), не посещающие занятия по физической культуре к сдаче практических контрольных нормативов, не допускаются без предварительной подготовки. Полученные баллы за посещаемость не исправляются.

2. Контрольные нормативы (К):

50 баллов - 5 обязательных тестов – средний балл - 5

40 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 4

30 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 3

20 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 2

10 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 1

Обязательные тесты входного и выходного контроля сдаются в начале учебного и в конце.

3. Участие в соревнованиях (С).

Оценивается в 10 баллах за участие в одном из видов спорта, соответственно в другом виде плюс еще 10 баллов и т.д. в течении семестра.

4. Дополнительная спортивная деятельность (Д).

Оценивается в 5 баллах и суммируется. Это судейство в соревнованиях. (запись в начале октября), спортивная организация соревнований (спорт.газета, ведение сайта о спорте и др.), выполнение спортивных разрядов, участие и подготовка в спортивных праздниках и других мероприятиях, участие в НИРС.

В результате освоения дисциплин в каждом семестре курсант (студент) может улучшить свои показатели рейтинга за счет сдачи ежемесячных аттестационных тестов, которые начисляются согласно результатам нормативов в балловой оценке и предлагаются в начале учебного года в виде таблиц.

Модульно-рейтинговая система подходит для оценки компетенций в силу того, что в баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и творческие их возможности: активность, умение организовать себя и группу для решения задач, неординарность решений и др.

Баллы, набранные учащимися в течение модуля, суммируются, и рассчитывается реальный рейтинговый балл курсант (студент).

*Шкала оценки тестов по общей
и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации*

Оценка	Описание
5	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом 3,5 и выше
4	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 2,5 до 3,5
3	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 1 до 2,5
2	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 0 до 1

*Оценка тестов по общей
и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации*

Средняя оценка теста (в баллах)	Удовлетворительно «3»	Хорошо «4»	Отлично «5»
Средняя оценка теста (в очках)	1	2,5	3,5

Примечание: Не аттестация проставляется курсанту (студенту), не сдавшему ежемесячные контрольные нормативы и тесты (с правом пересдачи). Оценка определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Компетенция УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Типовые тесты и задания

1. Прыжок в длину с места (см.) – юноши, девушки
2. Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) - девушки
3. Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) - юноши
4. Бег 1000 м. (в мин.) - юноши
5. Бег 500 м. (в мин.) - девушки
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) - юноши
7. Поднимание ног в висе до угла 90° (кол-во раз) - девушки
8. Приседание на 1-й ноге с опорой о стену (кол-во раз) – девушки
9. Приседание на 1-й ноге без опоры (кол-во раз) - юноши
10. Отжимание от пола (кол-во раз.) - юноши
11. Отжимание от скамейки (кол-во раз) - девушки
12. Челночный бег 10 x 10 (сек.) - юноши
13. Челночный бег 6 x 10 (сек.) - девушки
14. Тесты по специализации (волейбол, баскетбол, плавание) – юноши, девушки
15. Упор присев – упор лежа (кол-во раз) – юноши, девушки
16. Прыжки на скакалке 1 мин (кол-во раз) – юноши, девушки
17. Тест на гибкость – юноши, девушки

18. Силовое троеборье (20 приседаний + 20 отжиманий + 20 упор присев – лежа)
(сек.) юноши
19. Силовое троеборье (15 приседаний + 15 отжиманий + 15 упор присев – лежа)
(сек.) девушки
20. Бег 400 м. (мин.) – юноши, девушки
21. Тест Купера бег 12 мин. (м.) – юноши, девушки

Выполнение текущих контрольных нормативов по вариантам (оценка в очках):

Вариант 1 – выполнение текущих контрольных нормативов с результатом 4-5.

Вариант 2 – выполнение контрольных нормативов с результатом 2-3.

Вариант 3 – выполнение контрольных нормативов с результатом 2-1.

Тесты	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Входной контроль									
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м. (мин.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
-до 70 кг										
-более 70 кг	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
Бег 3000 м. (мин.)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
-до 85 кг										
-более 85 кг						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	---	---	---	---	---
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) - до 85 кг	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
- более 85 кг						12	10	7	4	2
Текущие аттестационные тесты сентябрь										
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Подтягивание, в висе лежа	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
(перекладина на высоте 90 см.)										
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5

	О к т я б р ь									
Бег 1000 м. (в мин.)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 500 м. (в мин.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	---	---	---	---	---	10	7	5	3	2
Поднимание ног в висе до угла 90° (кол-во раз)	10	7	5	3	2	---	---	---	---	---
	Н о я б р ь									
Приседание на 1-й ноге с опорой о стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4	---	---	---	---	---
Приседание на 1-й ноге без опоры (кол-во раз)	---	---	---	---	---	12	10	8	6	4
Отжимание от пола (кол-во раз.)	---	---	---	---	---	50	40	30	25	20
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	25	20	15	12	10	---	---	---	---	---
	Д е к а б р ь									
Челночный бег 10 х 10 (сек.)	---	---	---	---	---	25,5	26,0	26,5	27,0	28,0
Челночный бег 6 х 10 (сек.)	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	---	---	---	---	---
Тесты по видам спорта (в/бол, б/бол и др.)										
Упор присев – упор лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	7	35	30	25	20	15
Удержание веса на прямых руках 10кг. (в сек.)	---	---	---	---	---	100	60	40	30	20
Удержание веса на прямых руках 5кг. (в сек.)	60	50	40	30	20	---	---	---	---	---
	Ф е в р а л ь									
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	150	130	120	110	100	150	130	120	110	100
Тест на гибкость	0	+5	+10	+15	+20	0	+5	+10	+15	+20
(наклон туловища вперед), (см.)										
Тест на координацию «Фламинго» -3курс (сек.)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20

	М а р т									
Силовое троеборье (20 приседаний + 20 отжиманий + 20 упор присев – лежа), (сек.)	---	---	---	---	---	45	50	55	60	65
Силовое троеборье (15 приседаний + 15 отжиманий + 15 упор присев – лежа), (сек.)	40	45	50	55	60	---	---	---	---	---
	А п р е л ь									
Бег 400 м. (мин.)	1,25	1,35	1,45	1,55	2,0	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25
Тест Купера бег 12 мин., (м.)	>2650	2160	1850	1500	<1500	>2800	2500	2000	1600	<1600
	М а й									
Тесты по видам спорта (в/бол, б/бол и др.)										
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упор- е на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
В ы х о д н о й к о н т р о л ь										
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м. (мин.) -до 70 кг -более 70 кг	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
Бег 3000 м. (мин.). -до 85 кг -более 85 кг	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
Подтягивание на перекладине (кол- во раз) - до 85 кг - более 85 кг	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2

2.2 Тестовые задания (физическая деятельность) входного контроля по дисциплине «практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)»

Обязательные тесты (входной и выходной контроль)	
1.	Бег 100 м. (сек.) – юноши, девушки
2.	Бег 2000 м. (мин.) – девушки
3.	Бег 3000 м. (мин.) – юноши
4.	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз) – девушки
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность курсанта (студента) в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие динамику развития за прошедший учебный период.

2.3 Тестовые задания (физическая деятельность) спортивно-технической подготовленности курсантов (студентов) по видам спорта очной формы обучения

**Тесты спортивно-технической подготовленности курсантов (студентов)
по видам спорта очной формы обучения**

№	Тесты по волейболу	Кол-во передач		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Передача мяча над собой	20	18	5
		15	13	4
		12	10	3
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах	25	20	5
		20	15	4
		15	10	3

Описание тестов:

1. Проводится в кругу R-1 м. 50 см. Минимальное расстояние передачи мяча над собой для юношей 150 см., для девушек 1 м. Из круга не выходить.

2. Проводится в парах на точность. Расстояние 4 – 5 метров. По ср траектории в коридоре 2 м.

№	Тесты по баскетболу	Кол-во попаданий и передач		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Штрафной бросок (5 бросков)	3	3	5
		2	2	4
		1	1	3
2	Передача мяча двумя руками в парах за 30"	50	44	5
		46	40	4
		40	36	3

Описание тестов:

1. Проводится с линии штрафного броска. Подряд 5 раз, за линию не заступать.
2. Проводится в парах. Расстояние между партнерами 3-4 м. Считается общее количество передач. Одна нога в опоре.

№	Тесты по плаванию	Результат		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Плавание 50 метров	40,0	54,0	5
		44,0	1,03	4
		48,0	1,14	3
2	Скольжение в воде	15	10	5
		12	7	4
		9	5	3

Описание тестов:

- 1 Плавание свободным стилем (кроль на груди, на спине или брасс). Старт из воды по сигналу. Оценивается количество времени, затраченное на прохождение дистанции (мин., сек.).
2. Скольжение в воде на задержке дыхания. Старт из воды по сигналу. Оценивается расстояние (в метрах).

Примечание:

1. 2. Тесты по видам спорта, ОФП и ПФП в течении учебного года. На 3-4 курсах кроме количественных показателей учитывается техника выполнения нормативов.
3. Оценка по спортивно-техническим тестам начинается с трех очков, на вторых и последующих курсах требования к технике исполнения тестов увеличиваются.
4. Курсанты (студенты) подготовительной группы выполняют нормативы без учета времени.
5. Тесты по специализациям сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно программам по видам.

2.4 Контрольные нормативы и тесты ГТО для курсантов (студентов) заочной формы обучения по дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)»

Курсанты (студенты) регистрируются на официальном сайте ГТО, и на практических занятиях выполняют нормы ГТО своей возрастной категории (адаптированные к условиям БГА), преподаватель заполняет протокол и по результатам выполнения проставляется зачетный норматив.

Курсанты (студенты) заочного обучения на установочной сессии проходят тему «История развития ГТО» и с 1-3 курс готовятся к нормам ГТО своей возрастной категории самостоятельно (3 теста на выбор, адаптированных к условиям БГА). В течении каждого семестра

2 часа отводится преподавателем на методические рекомендации и исправление ошибок при подготовке к нормам ГТО. Нормы представлены в ЭИОС и на официальном сайте ГТО.

Наличие значка ГТО, тестов по физической подготовке выполненных в течении года будет учитываться при промежуточной аттестации.

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для мужчин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (колво раз)	9	10	13	9	10	12
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10

Испытания (тесты) по выбору							
6.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	<u>Бег на лыжах</u> на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
8.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для женщин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50		
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком дву- мя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекла- дине (колво раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туло- вища из положения лежа на спине (колво раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13

Испытания (тесты) по выбору							
7.	<u>Метание спор- тивного сна- ряда</u> весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	<u>Стрельба из пнев- матической вин- товки</u> из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	<u>Туристический поход</u> с про- веркой тури- стических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в воз- растной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для полу- чения знака отличия Комплекса **		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (те- сты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2.5 Типовые задания и оценивание текущей аттестации курсантов (студентов) специальной медицинской группы (СМГ).

1 курс

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации курсанта (студента))
1 семестр	Сентябрь	1.Посещаемость. 2.Составление малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1.Посещаемость. 2.Выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1.Посещаемость. 2.Самостоятельное выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	Зачет: 1) посещаемость 80%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля; 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
2 семестр	Февраль	1.Посещаемость. 2.Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1.Посещаемость. 2.Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1.Посещаемость. 2.Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	Зачет за курс 1) посещаемость 80%; 2)сдача физиологических контрольных тестов; 3)показ заполнения дневника самоконтроля; 4)контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

2курс

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации курсанта (студента))
3 семестр	Сентябрь	1.Посещаемость. 2.Составление комплекс физических упражнений для профилактики миопии. 3.Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1.Посещаемость. 2.Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3.Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации курсанта (студента))
	Ноябрь	1.Посещаемость. 2.Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3.Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	Зачет: 1) посещаемость 80%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля; 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
4 семестр	Февраль	1.Посещаемость. 2.Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1.Посещаемость. 2.Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1.Посещаемость. 2.Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	Зачет за курс: 1) посещаемость 80%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля; 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

3 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ, КУРСОВУЮ РАБОТУ/КУРСОВОЙ ПРОЕКТ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКУЮ РАБОТУ

Данные виды контроля по дисциплине не предусмотрены учебным планом.

4 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИИ

Фонд оценочных средств для аттестации по дисциплине «Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)» представляет собой компонент основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета по направлениям и специальностям, реализуемых в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота «БГАРФ».

Преподаватель-разработчик – Ткаченко Е.Н старший преподаватель секции физического воспитания и спорта;

Клименко О.А. старший преподаватель секции физического воспитания и спорта.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен руководителем секции физического воспитания и спорта.

Заведующий секции ФВиС _____

Д.В. Розинкевич

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен методической комиссией Морского института (протокол № 11 от 15.08.2024).

Председатель методической комиссии _____

И.В. Васькина