

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 12.02.2025 09:59:44

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

## МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физического воспитания ЮЗГУ

*(наименование кафедры)*



С.В. Токарева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 06 » июля 2024 г.

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

*(код и наименование ОПОП ВО)*

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## 1.1 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ (рукопашный бой, дзюдо, самбо).

Тестовые задания для проведения текущего контроля по единоборствам представлены в табл. 1.

Таблица 1

Типовые задания для промежуточной аттестации

№	Наименование норматива	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	10	8	6	5	4	12	10	8	7	6
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	34	30	26	24	22	38	34	32	30	28
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	6	5	4	3	2	8	7	6	5	4
		7	6	5	4	3	10	9	8	7	6
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	9	8	7	6	5	12	10	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)*	16,4	17,4	17,8	18,4	18,8	13,1	14,1	14,4	15,0	15,4
7.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0	24,5	25,0	25,50	26,00	26,5
	или челночный бег 3x10 м (с)*	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4	7,1	7,7	8,0	8,2	8,4
8.	Прыжки в длину с места (см)*	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	5/вр	40.00	44.00	48.00	57.00	5/вр
10.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.) 3000 м (мужчины, мин., сек.)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.10	12.00	13.40	14.30	15.00	5.30
11.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
	5 км (мин., сек)						23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
12.	Подтягивание на перекладине (девушки в висе лежа, перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)*	18	12	10	6	4	15	12	10	7	5
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.) *	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30

16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15					
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

**Силовое упражнение для женщин.** Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Силовое комплексное упражнение для мужчин:**

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью. выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по единоборствам (рукопашный бой, дзюдо, самбо от объема учебного материала в соответствии с табл. 2.

Таблица 2.

<b>Модуль № 1</b> <i>Обучение технике и тактике действий в рукопашном бою</i>	<b>Модуль № 2</b> <i>Совершенствование техники и тактики действий в рукопашном бою</i>	<b>Модуль № 3</b> <i>Учебно-тренировочная практика в рукопашном бою</i>
<b>1 курс – 1 семестр</b>		
Разучивание подготовительных упражнений и приемов самостраховки;	Усложнение условий разучивания подготовительных упражнений и приемов самостраховки;	Выполнение подготовительных упражнений и приемов самостраховки с увеличением физической и психологической нагрузок
Скоростно-силовая подготовка	Повышение общей выносливости	Прикладная физическая подготовка
Рубежный контроль	Рубежный контроль	Промежуточный контроль (зачет)

## 1.2 ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов за семестр (см. табл. 3)

Оценка тестов текущего контроля

Таблица 3

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Сдача контрольных нормативов по единоборствам (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по единоборствам (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по единоборствам (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов по единоборствам (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
<b>Итого</b>	<b>24</b>		<b>48</b>	
Посещаемость	<b>0</b>		<b>16</b>	
Экзамен (зачет)	<b>0</b>		<b>36</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>		<b>100</b>	

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла (1 балл за каждое посещение занятия) успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для получения зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются нормативным документом университета:

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ».

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Типовые задания для промежуточной аттестации (сдача нормативов) представлены в табл. 1.

Тесты (не менее 3 нормативов) для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий (подготовительные упражнения, самостраховка в единоборствах) выполняются по заданию преподавателя.

Оценка определяется по среднему количеству очков набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко (см. табл.1) и при правильном выполнении подготовительных упражнений и самостраховки. Для получения недифференцированного зачета необходимо получить не менее 2 очков.

Оценка тестов промежуточной аттестации

Таблица 4

<b>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности</b>	<i><b>Пороговый</b></i>	<i><b>Продвину- тый</b></i>	<i><b>Высокий</b></i>
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы по БРС	6	9	12