

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра «Физвоспитание»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.26. «АДАПТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки

**«История»**

квалификация выпускника

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

*г. МАГАС, 2024*

**1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)**

<b>Категория Компетенций Задача ПД</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>	<b>Этап формирования компетенции при освоении дисциплины</b>
<b>УК-1</b>	<b>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие  УК-1.2. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи	Знает: методы <b>критического анализа</b> и оценки современных научных достижений; основные принципы <b>критического анализа</b> применяет системный подход для решения поставленных задач.
<b>УК – 3</b>	<b>УК-3:</b> Способность осуществлять взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<b>УК 3.1:</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала.  Тест  Практические задания \ контрольная работа  Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.

--	--	--	--

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

### Сопоставление шкал оценивания

#### Зачет:

Бинарная шкала	Зачтено	Не зачтено
100-балльная шкала	100-50	49-0

### Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

### Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования. <div></div>	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

### 3. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

#### *Для текущего контроля*

##### **Реферат**

##### *Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

#### *Для промежуточного контроля*

##### **Задания для зачета**

## Контрольные нормативы по атлетической гимнастике

I семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	62	2.40	50кг	45кг
<b>хорошо</b>	10	60	2.50	45кг	40кг
<b>удовл.</b>	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	75	3.20	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	20	73	3.30	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	88	3.50	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	30	83	4.00	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	93	4.00	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	35	88	4.10	70кг	75кг
<b>удовл.</b>	33	83	4.20	65кг	60кг

II семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
-----------------	--	-------------------------------	---	---------------------------------	--

<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>хорошо</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>удовл.</b>	10	60	2.60	45кг	40кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	22	75	3.30	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	20	72	3.40	55кг	50кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	30	80	4.10	65кг	60кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	95	4.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	37	90	4.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	35	85	4.20	70кг	65кг

### III семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	17	66	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	27	79	3.10	70кг	65кг

<b>хорошо</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	22	74	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	95	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	42	97	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	40	92	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	37	87	4.30	75кг	70кг

IV семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	19	68	2.30	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	15	64	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	81	3.10	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	27	79	3.20	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	24	76	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	97	3.40	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	37	92	3.50	80кг	75кг

удовл.	34	87	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	44	100	4.10	90кг	85кг
хорошо	42	95	4.20	85кг	80кг
удовл.	40	90	4.30	80кг	75кг

V семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	21	70	2.20	70кг	65кг
хорошо	19	68	2.30	65кг	60кг
удовл.	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	32	83	3.00	80кг	75кг
хорошо	29	81	3.10	75кг	70кг
удовл.	26	78	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	42	99	3.30	90кг	85кг
хорошо	39	94	3.40	85кг	80кг
удовл.	36	89	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	46	102	4.00	95кг	90кг
хорошо	44	97	4.10	90кг	85кг



удовл.	42	92	4.20	85кг	80кг
--------	----	----	------	------	------

VI семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	23	72	2.20	75кг	70кг
хорошо	21	70	2.30	70кг	65кг
удовл.	19	68	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	34	85	3.00	85кг	80кг
хорошо	31	83	3.10	80кг	75кг
удовл.	28	80	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	44	101	3.30	95кг	90кг
хорошо	41	96	3.40	90кг	85кг
удовл.	38	91	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	48	104	4.00	100кг	95кг
хорошо	46	99	4.10	95кг	90кг
удовл.	44	94	4.20	90кг	85кг

I семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой	Приседания со штангой на плечах 10 раз
-----------------	--	-------------------------------	---	--------------------------	--

				<b>10 раз</b>	
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	6	18	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	4	16	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	2	14	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	24	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	22	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	20	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	26	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	18	24	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	16	22	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	24	30	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	20	28	4.30	75кг	70кг

II семестр (юноши)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	8	20	2.30	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	4	16	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					

<b>отлично</b>	12	26	3.10	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	8	22	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	22	28	3.40	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	18	24	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	4.10	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	26	32	4.20	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	22	30	4.30	80кг	75кг

### III семестр (юноши)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	22	2.20	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	20	2.30	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	28	3.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	26	3.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	24	30	3.30	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	22	28	3.40	85кг	80кг

удовл.	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	30	36	4.00	95кг	90кг
хорошо	28	34	4.10	90кг	85кг
удовл.	26	32	4.20	85кг	80кг

IV семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	12	24	2.20	75кг	70кг
хорошо	10	22	2.30	70кг	65кг
удовл.	8	20	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	16	30	3.00	85кг	80кг
хорошо	14	28	3.10	80кг	75кг
удовл.	12	26	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	26	32	3.30	95кг	90кг
хорошо	24	30	3.40	90кг	85кг
удовл.	22	28	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	32	38	4.00	100кг	95кг
хорошо	30	36	4.10	95кг	90кг
удовл.	28	34	4.20	90кг	85кг

V семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	26	2.10	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	18	32	2.50	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	3.20	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	40	3.50	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	30	36	4.10	95кг	90кг

VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					

<b>отлично</b>	16	28	2.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	26	2.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	24	2.30	75кг	70кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	34	2.50	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	18	32	3.00	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	12	30	3.10	85кг	80кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	36	3.20	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	38	34	3.30	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	36	32	3.40	95кг	90кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	36	42	3.50	110кг	105кг
<b>хорошо</b>	34	40	4.00	105кг	100кг
<b>удовл.</b>	32	38	4.10	100кг	95кг

### Контрольные нормативы по баскетболу

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг,	м	15,0	16,0	17,0

	поворот на 180 <sup>0</sup> с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	ж	19,0	20,0	21,0
--	--	---	------	------	------

### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0
3	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

## Контрольные нормативы по волейболу

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10



2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

### Контрольные нормативы по футболу

#### I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3	Жонглирование мячом.	25	20	15

#### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3	Жонглирование мячами.	30	25	20

#### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3	Жонглирование мячами.	35	30	25
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

I – III курсы

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
I семестр				
Бег 100 м	жен	17,0	17,5	18,0
	муж	14,1	15,1	15,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	145	140	135
	муж	155	150	145
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	9	7	5
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги	жен	12	10	8

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
закреплены (кол-во раз) за 1 мин.				
<b>II семестр</b>				
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5
	муж	13,5	14,1	15,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	150	145	140
	муж	160	155	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	11	9	7
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	14	12	10
<b>III семестр</b>				
Бег 500 м	жен	2,00	2,10	2,20
Бег 1000 м	муж	3,35	3,45	3,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	155	150	145
	муж	165	160	155
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	13	11	9
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки	жен	16	14	12

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.				
<b>IV семестр</b>				
Бег 500 м	жен	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м	муж	3,25	3,35	3,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	160	155	150
	муж	170	165	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	15	13	11
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	18	16	14
<b>V семестр</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	12	10	8
	муж	25	20	15
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	140	130	120
Приседания на одной ноге без опоры	муж	20	15	10
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	20	15	10
<b>VI семестр</b>				

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	14	12	10
	муж	30	25	20
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	150	140	130
Приседания на одной ноге без опоры	муж	25	20	15
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	25	20	15

### Контрольные нормативы по настольному теннису

I- II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1 мин количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10
2	Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки.	м	60	40	20
		ж	40	30	20
3	Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.	м	30	20	10
		ж	30	20	10

### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала.	м	200	150	100
		ж	150	100	80
2	Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10
3	Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
2	Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
3	Двухсторонняя игра на счет	м, ж	Оценка рациональных действий занимающихся у стола, знаний правил игры.		

### Контрольные нормативы по плаванию

### I-II курс

Наименование норматива	пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
I семестр				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	1,00	1,09	1,20
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,21	2,46	3,11
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,46	0,50	0,54
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,46	1,56	2,06
II семестр				
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	М	0,45	0,55	1,05
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	М	0,49	0,59	1,09
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	М	0,55	1,05	1,15
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	Ж	0,50	1,00	1,10
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	Ж	0,56	1,06	1,16
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	Ж	1,01	1,11	1,20
III семестр				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	0,54	1,03	1,14
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,15	2,40	3,05

Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,40	0,44	0,48
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,40	1,50	2,00
<b>IV семестр</b>				
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	М	0,50	1,00	1,10
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	М	4	6	8
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	Ж	1,00	1,10	1,18
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	Ж	2	4	6

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций**

4.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое задание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания. Минимальное количество баллов за выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На



тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».

ФОС составил(а):

зав.каф. Физвоспитание доц. Озиева Л.С

(должность, Ф.И.О.)

ФОС одобрен на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол №9 от «21» 05. 2024 года

ФОС одобрен Учебно-методическим советом исторического факультета

Протокол № 9 от «22» 05. 2024 года