

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

Кафедра «Физическая культура»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки  
*05.03.06 Экология и природопользование*  
Направленность  
*Экология и природопользование*

квалификация выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Фонд оценочных средств  
разработан

Озиевой Л.С. доцент, канд. филос. наук  
*(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание*  
Рекомендован к утверждению на заседании кафедры «Физическая культура»  
протокол заседания от 20 июня 2022 г. № 10  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Озиева Л.С..  
*(подпись)*

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

Категория Компетенций. Задача ПД	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины
<p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)</b></p>	<p><b>УК-6:</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p><b>УК- 6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p>	<p>Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.</p>
		<p><b>УК- 6.2.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p>	
		<p><b>УК-6.3.</b> Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста</p>	
		<p><b>УК - 6.4.</b> Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.</p>	
<p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)</b></p>	<p><b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК - 7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.</p>
		<p><b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и</p>	

		обеспечения работоспособности	
		<b>УК - 7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

## 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. <input type="checkbox"/>	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 **Физическая культура и спорт(модулю)**

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**Задание 1. Дополните.** Начальный удар в отдельных спортивных играх (бадминтоне, бейсболе, волейболе, теннисе), вводящий мяч в игру - это \_\_\_\_\_

**Задание 2. Дополните.** основополагающие принципы современного олимпизма изложены в \_\_\_\_\_

**Задание 3. Дополните.** Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений – это \_\_\_\_\_

**Задание 4. Назовите.** вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при опорных прыжках \_\_\_\_\_

**Задание 5. Закончите предложение.** Контрольное упражнение или испытание, проводимое для определения физической подготовленности или функциональных возможностей спортсмена – это \_\_\_\_\_

**Задание 6. Впиши правильный ответ.** Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений – \_\_\_\_\_

**Задание 7. Впиши правильный ответ.** Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки \_\_\_\_\_

**Задание 8. Вопрос – ответ.** Олимпиониками в Древней Греции называли людей?

**Задание 9. Выбери правильный ответ.** Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке размером \_\_\_\_\_

А. 15×28 м

Б. 18х8 м

В. От 25 до 42м

Г. 105х68 м

**Задание 10. Дополните.** Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется \_\_\_\_\_

**Задание 11. Вставьте пропущенные слова.** Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ общественной гигиены и естественные силы природы.

**Задание 12. Выбери правильный ответ.** Силовое троеборье, одно из разновидностей атлетизма, \_\_\_\_\_

А. пауэрлифтинг

Б. классическая борьба

В. греко-римская борьба

Г. килланетика

**Задание 13. Выбери правильный вариант.** Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это \_\_\_\_\_

А. самочувствие

- Б. приспособление тела
- В. Перемещение тела
- Г. в динамике работоспособности

**Задание 14. Выбери правильный вариант ответа.** Основу двигательных способностей составляют

- А. задатки психодинамических способностей
- Б. степень тренированности и выносливости мышц
- В. длительное занятие физическими нагрузками
- Г. медицинские показания

**Задание 15. Выберите из варианта и впишите правильный ответ.** Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, \_\_\_\_\_ в процессе спортивной подготовки – самоконтроль

- А. уровнем физической подготовленности
- Б. физическое развитие
- В. спортивная подготовка
- Г. здоровый образ жизни

**Задание 16. Выбери правильный вариант ответа.** Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- А. можно, только под присмотром спортивного врача или тренера
- Б. да, можно
- В. нет, нельзя
- Г. с перерывом

**Задание 17. Впиши правильный ответ.** Рациональная система движений, позволяющая максимально реализовать двигательные возможности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов, – \_\_\_\_\_

**Задание 18. Дополните.** При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять вне места \_\_\_\_\_

**Задание 19 Впиши правильный ответ.** В \_\_\_\_\_ году возобновили Олимпийские игры

- А. 1896
- Б. 1894
- В. 1898
- Г. 1897

**Задание 20. Вставьте пропущенное слово.** Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения, – это \_\_\_\_\_ гимнастика

**Задание 21. Дайте определение.** Двигательным физическим способностям

.....  
.....

**Задание 22. Выберите правильный ответ.** Какого направления фитнеса не существует :калланетика, цигун, аквабосу, йога

А. аквабосу

Б. йога

В. цигун

Г. калланетика

**Задание 23. Дополните.** Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности – это \_\_\_\_\_

**Задание 24.** Можно ли выполнять упражнения на снарядах с влажными руками

Да, можно/ нет, нельзя

**Задание 25. Запишите правильный ответ.** Система физических упражнений, преимущественно силовых, для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма – это \_\_\_\_\_

**Задание 26 Впиши правильный ответ.** Что означает слово Атлет – это человек \_\_\_\_\_

**Задание 27 Найди и впиши правильный ответ.** Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений – \_\_\_\_\_

А. помощь

Б. страховка

В. соблюдение всех команд

Г. уверенность в себе

**Задание 28. Выберите из вариантов правильную дату.** В каком году прошли 22 Олимпийские игры

А. 1970

Б. 1980

В. 1990

Г. 1976

**Задание 29 К какому виду подходит это определение:**

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений \_\_\_\_\_

- А. ловкость
- Б. быстрота
- В. сила
- Г. выносливость

**Задание 30. Вопрос – ответ.** Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

да, можно / нет, нельзя

**Задание 31. Выбери правильный вариант ответа.** Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это \_\_\_\_\_

- А. самочувствие
- Б. приспособление тела
- В. Перемещение тела
- Г. в динамике работоспособности

**Задание 32. Дайте определение.** Гиподинамии – это ограничение .....

**Задание 33. Дополните.** Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды – это \_\_\_\_\_

**Задание 34. Выбери правильный вариант ответа.** Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А. по желанию любого участника игры
- Б. по необходимости
- В. после решения, преподавателя, тренера
- Г. после свистка судьи

**Задание 35. Вставьте пропущенное слово.** Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и \_\_\_\_\_ активность

**Задание 36. Выбери правильный вариант ответа.** К какому виду подходит это определение:

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений \_\_\_\_\_

- А. ловкость
- Б. быстрота
- В. сила
- Г. выносливость

**Задание 37. Вставьте пропущенные слова.** Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, \_\_\_\_\_ и естественные силы природы.

**Задание 38. Выбери правильный ответ.** Термин в футболе, определяющий положение вне игры, \_\_\_\_\_

- А. аут
- Б. офсайд
- В. пенальти
- Г. замена

**Задание 39. Дополните.** Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, – это общая \_\_\_\_\_

**Задание 40. Допиши.** Что характеризует А.С. Пушкин в поэме «Гавриилиада» в следующих строках:

...Сплетенные, кружась, идут по лугу,  
На вражью грудь опершись бородой,  
Соединив крест-накрест ноги, руки,  
То силою, то хитростью науки  
Хотят увлечь друг друга за собой, – \_\_\_\_\_

**Задание 41. Дополните.** По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека –это \_\_\_\_\_

**Задание 42. Дополните.** Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям – \_\_\_\_\_

**Задание 43. Вставьте пропущенное слово.**

Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей – \_\_\_\_\_ развитие

**Задание 44. Впиши правильный ответ.** Классические лыжные ходы подразделяются на одновременные и \_\_\_\_\_ лыжные ходы.

- А. одновременные
- Б. многовременные+
- В. попеременные
- Г. обычные

**Задание 45. Найди правильный вариант и впиши.** Какая страна считается родиной футбола \_\_\_\_\_

- А. Великобритания
- Б. Аргентина
- В. Бразилия
- Г. Индия

**Задание 46. Выбери правильный вариант ответа.** Вход в спортивный зал

- А. разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер
- Б. разрешен, если зал открыт и свободен
- В. разрешен, если на входящем надета спортивная форма
- Г. любому посетителю по желанию

**Задание 47. Вопрос – ответ.** Какая страна считается родиной волейбола? \_\_\_\_\_

**Задание 48. Дополните.** Число движений в единицу времени характеризует темп \_\_\_\_\_

**Задание 49. Дополните.** Цвет Олимпийского кольца который символизирует Америку \_\_\_\_\_

**Задание 50 Впишите пропущенное слово.** Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения, – \_\_\_\_\_ гимнастика

### 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 становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	12	62	2.40	50кг	45кг
хорошо	10	60	2.50	45кг	40кг
удовл.	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	23	75	3.20	60кг	55кг
хорошо	20	73	3.30	55кг	50кг
удовл.	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	32	88	3.50	70кг	65кг
хорошо	30	83	4.00	65кг	60кг
удовл.	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	37	93	4.00	75кг	70кг
хорошо	35	88	4.10	70кг	75кг
удовл.	33	83	4.20	65кг	60кг

II семестр (девушки)

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

	циклу (16кг.)		толчком (мин.)	10 раз	
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	15	64	2.40	55кг	50кг
хорошо	12	62	2.50	50кг	45кг
удовл.	10	60	2.60	45кг	40кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	25	77	3.20	65кг	60кг
хорошо	22	75	3.30	60кг	55кг
удовл.	20	72	3.40	55кг	50кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	35	90	3.50	75кг	70кг
хорошо	32	85	4.00	70кг	65кг
удовл.	30	80	4.10	65кг	60кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	40	95	4.00	80кг	75кг
хорошо	37	90	4.10	75кг	70кг
удовл.	35	85	4.20	70кг	65кг

### III 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 станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	17	66	2.30	60кг	55кг
хорошо	15	64	2.40	55кг	50кг
удовл.	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	27	79	3.10	70кг	65кг
хорошо	25	77	3.20	65кг	60кг
удовл.	22	74	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	37	95	3.40	80кг	75кг
хорошо	35	90	3.50	75кг	70кг
удовл.	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	42	97	4.10	85кг	80кг
хорошо	40	92	4.20	80кг	75кг
удовл.	37	87	4.30	75кг	70кг

### IV 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 станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	19	68	2.30	65кг	60кг
хорошо	17	66	2.40	60кг	55кг
удовл.	15	64	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	30	81	3.10	75кг	70кг
хорошо	27	79	3.20	70кг	65кг
удовл.	24	76	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	40	97	3.40	85кг	80кг
хорошо	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 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	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 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	6	18	2.30	60кг	55кг
хорошо	4	16	2.40	55кг	50кг
удовл.	2	14	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	10	24	3.10	70кг	65кг
хорошо	8	22	3.20	65кг	60кг
удовл.	6	20	3.30	60кг	55кг

Вес - до 91 кг					
отлично	20	26	3.40	80кг	75кг
хорошо	18	24	3.50	75кг	70кг
удовл.	16	22	4.00	70кг	65кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	26	32	4.10	85кг	80кг
хорошо	24	30	4.20	80кг	75кг
удовл.	20	28	4.30	75кг	70кг

II 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 становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	8	20	2.30	65кг	60кг
хорошо	6	18	2.40	60кг	55кг
удовл.	4	16	2.50	55кг	50кг
Вес - до 80 кг					
отлично	12	26	3.10	75кг	70кг
хорошо	10	24	3.20	70кг	65кг
удовл.	8	22	3.30	65кг	60кг
Вес - до 91 кг					
отлично	22	28	3.40	85кг	80кг
хорошо	20	26	3.50	80кг	75кг
удовл.	18	24	4.00	75кг	70кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	28	34	4.10	90кг	85кг
хорошо	26	32	4.20	85кг	80кг
удовл.	22	30	4.30	80кг	75кг

III 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 становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	10	22	2.20	70кг	65кг
хорошо	8	20	2.30	65кг	60кг
удовл.	6	18	2.40	60кг	55кг
Вес - до 80 кг					
отлично	14	28	3.00	80кг	75кг
хорошо	12	26	3.10	75кг	70кг
удовл.	10	24	3.20	70кг	65кг
Вес - до 91 кг					
отлично	24	30	3.30	90кг	85кг
хорошо	22	28	3.40	85кг	80кг
удовл.	20	26	3.50	80кг	75кг
Вес - свыше 91 кг					
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 становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
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 гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	14	26	2.10	80кг	75кг
хорошо	12	24	2.20	75кг	70кг
удовл.	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	18	32	2.50	90кг	85кг
хорошо	16	30	3.00	85кг	80кг
удовл.	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	28	34	3.20	100кг	95кг
хорошо	26	32	3.30	95кг	90кг
удовл.	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	34	40	3.50	105кг	100кг
хорошо	32	38	4.00	100кг	95кг
удовл.	30	36	4.10	95кг	90кг

VI 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 становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	16	28	2.10	85кг	80кг
хорошо	14	26	2.20	80кг	75кг
удовл.	12	24	2.30	75кг	70кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	20	34	2.50	95кг	90кг
хорошо	18	32	3.00	90кг	85кг
удовл.	12	30	3.10	85кг	80кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	30	36	3.20	105кг	100кг
хорошо	38	34	3.30	100кг	95кг
удовл.	36	32	3.40	95кг	90кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	36	42	3.50	110кг	105кг
хорошо	34	40	4.00	105кг	100кг
удовл.	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, поворот на 180° 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).	м	15,0	16,0	17,0
		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 шита)	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	м	16	14	12

	(кол-во раз).	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 мячам.	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.
<b>I семестр</b>				
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 закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	12	10	8
<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 за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	16	14	12
<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	жен	160	155	150

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
с места толчком двумя ногами	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>				
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-III курс

Наименование норматива	пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
<b>I семестр</b>				
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
<b>II семестр</b>				
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
<b>III семестр</b>				
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 прорыгнуть 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 прорыгнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	Ж	2	4	6

#### Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

<b>V семестр</b> юноши	
Критерии оценки	Преодоленное расстояние, м
<b>отлично</b>	400
<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	>300
девушки	
<b>отлично</b>	350
<b>хорошо</b>	250-300
<b>удовлетворительно</b>	> 250
<b>VI семестр</b> юноши	
<b>отлично</b>	450-500
<b>хорошо</b>	350-400
<b>удовлетворительно</b>	>350
девушки	
<b>отлично</b>	400-450
<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	> 300

#### 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».

