

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 29.06.2026 17:41:35
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 4
к образовательной программе

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Менеджмент внешнеэкономической деятельности
(наименование образовательной программы)

Бакалавр
(квалификация)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) ФОС:

Гридина Наталья Алексеевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания.

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины
(сведения соответствуют разделу РПД)

| | |
|---|---|
| Образовательная программа | бакалавриат |
| Направление подготовки | 38.03.02 «Менеджмент» |
| Профиль | «Менеджмент внешнеэкономической деятельности» |
| Количество разделов учебной дисциплины | 15 |
| Часть образовательной программы | Обязательная часть Б1.О.13 |
| Формы текущего контроля | Текущий и промежуточный |
| Показатели | Очная форма обучения |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | |
| Семестр | I-VI |
| Общая трудоемкость (академ. часов) | 328 |
| Аудиторная работа: | 288 |
| Лекционных | |
| Практических | 288 |
| Самостоятельная работа | 40 |
| Контроль | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет |

1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|-----------------|--|---|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: | |
| | | 1. Знает средства освоения основных двигательных действий. 2. Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств. 3. Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. | |
| | | Уметь: | |
| | | 1. Применять средства освоения основных двигательных действий. 2. Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств. 3. Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. | УК-7.3. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. |
| | | Владеть: | |
| | | Знать: | |
| | | 1. Средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Средства и методы укрепления индивидуального | УК-7.4. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического |

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|-----------------|--------------------------|---|------------------------|
| | | <p>здоровья. 3. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>Уметь:</p> <p>1. Применять средства укрепления индивидуального здоровья. 2. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья. 3. Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>Владеть:</p> <p>1. Средствами укрепления индивидуального здоровья. 2. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. 3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> | самосовершенствования. |

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства* |
|---|---|---|---|---|
| I курс | | | | |
| Раздел 1 Настольный теннис (девушки) | | | | |
| 3. | Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Техника подачи и ударов. Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. | II | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 2 Борьба (юноши) | | | | |
| 4. | Тема 2.1 Страховка и самостраховка. Тема 2.2 Приемы в стойке Тема 2.3 Приемы в партере Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер. | II | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки) | | | | |
| 5. | Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. | II | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 3 Спортивные игры (юноши) | | | | |
| 6. | Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и | II | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |

| | | | | |
|---|--|-----|--------------------------|--|
| | <p>передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.</p> | | | |
| Раздел 4 Легкая атлетика (девушки) | | | | |
| 7. | <p>Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4 Техника эстафетного бега.</p> | II | <p>УК 7.3 УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p> |
| Раздел 4 Мини-футбол (юноши) | | | | |
| 8. | <p>Тема 4.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 4.2 Техника игры полевых игроков. Тема 4.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 4.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 4.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 4.6 Техника удара по мячу.</p> | II | <p>УК 7.3 УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p> |
| II курс | | | | |
| Раздел 5 Легкая атлетика | | | | |
| 9. | <p>Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные</p> | III | <p>УК 7.3 УК 7.4</p> | <p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p> |

| | | | | |
|--|--|-----|------------------|---|
| | дистанции. Тема 5.4 Техника эстафетного бега. | | | |
| Раздел 6 Спортивные игры (девушки) | | | | |
| 10. | Тема 6.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 6.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 6.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 6.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 6.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. | III | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 6 Настольный теннис (юноши) | | | | |
| 11. | Тема 6.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 6.3 Техника подачи и ударов. Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. | III | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 7 Общая физическая подготовка (девушки) | | | | |
| 12. | Тема 7.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 7.2 Развитие ловкости. Тема 7.3 Развитие гибкости. Тема 7.4 Развитие координации с использованием | III | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО» |

| | | | | |
|--|--|-----|------------------|---|
| | скакалки и набивного мяча. Тема 7.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. | | | |
| Раздел 7 Атлетическая гимнастика (юноши) | | | | |
| 13. | Тема 7.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 7.2 Развитие силы. Тема 7.3 Развитие силы со снарядами. Тема 7.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах | III | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 8 Настольный теннис (девушки) | | | | |
| 14. | Тема 8.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 8.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 8.3 Техника подачи и ударов. Тема 8.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр. | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 8 Борьба (юноши) | | | | |
| 15. | Тема 8.1 Страховка и самостраховка. Тема 8.2 Приемы в стойке Тема 8.3 Приемы в партере Тема 8.4 Броски в стойке с переходом в партер. | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 9 Атлетическая гимнастика (девушки) | | | | |
| 16. | Тема 9.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 9.2 Развитие силы. Тема 9.3 Развитие силы со снарядами. Тема 9.4 Специальная силовая подготовка на | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО» |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|------------------|--|
| | тренажерах | | | |
| Раздел 9 Спортивные игры (юноши) | | | | |
| 17. | <p>Тема 9.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.</p> <p>Тема 9.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.</p> <p>Тема 9.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча.</p> <p>Тема 9.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.</p> | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 10 Легкая атлетика (девушки) | | | | |
| 18. | <p>Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Тема 10.4 Техника эстафетного бега.</p> | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФС «ГТО ДНР» |
| Раздел 10 Мини-футбол (юноши) | | | | |
| 19. | <p>Тема 10.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе.</p> <p>Тема 10.2 Техника игры полевых игроков.</p> <p>Тема 10.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.</p> <p>Тема 10.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений.</p> <p>Тема 10.5 Техника приема и передачи мяча.</p> <p>Тема 10.6 Техника удара по мячу</p> | IV | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФС «ГТО» |

| III курс | | | | |
|---|---|---|------------------|---|
| Раздел 11 Легкая атлетика | | | | |
| 20. | Тема 11.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 11.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 11.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 11.4 Техника эстафетного бега. | V | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 12 Спортивные игры (девушки) | | | | |
| 21. | Тема 12.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 12.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 12.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 12.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 12.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. | V | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 12 Настольный теннис (юноши) | | | | |
| 22. | Тема 12.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 12.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 12.3 Техника подачи и ударов. Тема 12.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр | V | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 13 Общая физическая подготовка (девушки) | | | | |
| 23. | Тема 13.1. Развитие | V | УК 7.3 | Контрольные |

| | | | | |
|---|---|----|------------------|---|
| | <p>скоростно-силовых качеств.</p> <p>Тема 13.2. Развитие ловкости.</p> <p>Тема 13.3. Развитие гибкости.</p> <p>Тема 13.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.</p> <p>Тема 13.5. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> | | УК 7.4 | нормативы Тесты ВФС «ГТО» |
| Раздел 13 Атлетическая гимнастика (юноши) | | | | |
| 24. | <p>Тема 13.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.</p> <p>Тема 13.2 Развитие силы.</p> <p>Тема 13.3 Развитие силы со снарядами.</p> <p>Тема 13.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах</p> | V | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФС «ГТО» |
| Раздел 14 Настольный теннис (девушки) | | | | |
| 25. | <p>Тема 14.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила.</p> <p>Тема 14.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.</p> <p>Тема 14.3. Техника подачи и ударов.</p> <p>Тема 14.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.</p> | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 14 Борьба (юноши) | | | | |
| 26. | <p>Тема 14.1 Страховка и само страховка.</p> <p>Тема 14.2 Приемы в стойке</p> <p>Тема 14.3 Приемы в партере</p> <p>Тема 14.4 Броски в стойке с переходом в партер.</p> | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 15 Атлетическая гимнастика (девушки) | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|------------------|---|
| 27. | Тема 15.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 15.2 Развитие силы. Тема 15.3 Развитие силы со снарядами. Тема 15.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 15 Спортивные игры (юноши) | | | | |
| 28. | Тема 15.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 15.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 15.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 15.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы |
| Раздел 16 Легкая атлетика (девушки) | | | | |
| 29. | Тема 16.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 16.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 16.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 16.4 Техника эстафетного бега. | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО» |
| Раздел 16 Мини-футбол (юноши) | | | | |
| 30. | Тема 16.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 16.2 Техника игры полевых игроков. Тема 16.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у | VI | УК 7.3 УК 7.4 | Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО» |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>соперника. Тема 16.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 16.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 16.6 Техника удара по мячу.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания.

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки | Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|---|------------------|--------|---|
| | | Государственная | Баллы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Знает | правила соревнований и технику безопасности (ТБ) | Зачтено | 90-100 | Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований. |
| Умеет | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта | | | |
| Владеет | навыками судейства соревнований по видам спорта | | | |
| Знает | правила соревнований и технику безопасности (ТБ) | Зачтено | 76-89 | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и четко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований. |
| Умеет | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта | | | |
| Владеет | навыками судейства соревнований по видам спорта | | | |
| Знает | правила соревнований и технику безопасности (ТБ) | Зачтено | 60-75 | Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки |
| Умеет | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта | | | |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценки | Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|--|------------------|-------|--|
| | | Государственная | Баллы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Владеет | навыками судейства соревнований по видам спорта | Незачтено | 0-59 | при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований. |
| Знает | правила соревнований и техники безопасности (ТБ) | | | Нарушение правил ТБ. |
| Умеет | выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта | | | Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. |
| Владеет | навыками судейства соревнований по видам спорта | | | Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе соревнований. |

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, спортивным играм, ОФП, настольному теннису, атлетической гимнастике, боребе, мини-футболу с учетом функциональных возможностей организма, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлено в приведенной ниже таблице.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(балльно-рейтинговая система)**

| | Вид деятельности | Баллы | Примечания |
|-----|--|---------------------|--|
| 1. | Практические занятия. | 13 | |
| 2. | Частичное выполнение физических упражнений на занятии. | 2 | Плохое самочувствие. |
| 3. | Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке. | 1 | Справка обязательно предоставляется преподавателю. |
| 4. | Активное участие в занятии. | 4 | Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета. |
| 5. | Отработки пропущенных занятий. | 3 | Практически, в свободное от учебных занятий время. |
| 6. | Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий. | 3 | В свободное от учебных занятий время. |
| 7. | Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»: - I место - II место - III место | 3 3 2 1 | В каждом виде соревнований. |
| 8. | Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место | 6 6 4 2 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов. |
| 9. | Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место | 18 15 10 5 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла. |
| 10. | Участие в международных соревнованиях. | 24 | Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла. |
| 11. | Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов. | 15 5 | |
| 12. | Выступление на научной конференции. | 6 | |
| 13. | Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». | 3 | За одно посещение в свободное от учебных занятий время. |
| 14. | Повышение результатов оценки физической подготовленности | 1 | За каждый тест. |

| | | |
|---|--|--|
| студентов по тестам итогового контроля. | | |
|---|--|--|

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Дополнительные баллы начисляются с условием посещения учебных занятий не менее 70 %. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I семестре учебного года по итогам набранных баллов. Тесты входящего и итогового контроля являются обязательными для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

| № | Назначение задания | Вид задания | Примечание |
|----|---|---|--|
| 1. | Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». | 1. Контрольные нормативы по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: - лёгкая атлетика, - спортивные игры, - ОФП, - настольный теннис, - атлетическая гимнастика; - борьба; - мини-футбол. 2. Нормативы ВФСК «ГТО». | Приложение 1. Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету. Приложение 2. Нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся. |

Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

| Номер приложения | Название приложения |
|------------------|--|
| 1 | Задания для текущего контроля успеваемости |
| 2 | Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». |

І курс**Раздел 1 Настольный теннис (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
 - «5» - 120 раз
 - «4» - 110 раз
 - «3» - 100 раз
 - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
 - «5» - 80 раз
 - «4» - 60 раз
 - «3» - 50 раз
 - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
 - «5» - 50 раз
 - «4» - 40 раз
 - «3» - 30 раз
 - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
 - «5» - 15 раз
 - «4» - 12 раз
 - «3» - 10 раз
 - «2» - менее 10 раз

Раздел 1 Борьба (юноши)**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Кувырки с группировкой (за 15 сек.).
 - «5» - 10 раз
 - «4» - 8 раз
 - «3» - 6 раз
 - «2» - менее 4 раз
2. Страховка, самостраховка (за 15 сек.).
 - «5» - 10 раз
 - «4» - 8 раз
 - «3» - 6 раз
 - «2» - менее 4 раз
3. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.).
 - «5» - 3 раза
 - «4» - 2 раза
 - «3» - 1 раз
 - «2» - уход не выполнен.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика (девушки)**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
 - «5» - 10 раз
 - «4» - 8 раз
 - «3» - 6 раз
 - «2» - 4 раза.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 20 раз

«4» - 16 раз

«3» - 12 раз

«2» - 8 раз.

3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

Раздел 2. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча о стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»-15 раз

«2»-14 и менее раз

3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 и менее раз.

5. Волейбол. Подача мяча снизу (из 12 подач)

«5» - 9 подач

«4» - 7 подач

«3» - 5 подач

«2» - менее 5 подач.

Раздел 3 Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

- «4» - 4.26 мин
- «3» - 4.46 мин
- «2» - 5.08 мин

Раздел 3 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м
 - «5» - 10 конусов
 - «4» - 8 конусов
 - «3» - 6 конусов
 - «2» - 4 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 10 м (точные передачи)
 - «5» - 10 раз из 10
 - «4» - 8 раз из 10
 - «3» - 6 раз из 10
 - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 7 м (точные удары)
 - «5» - 10 раз из 10
 - «4» - 8 раз из 10
 - «3» - 6 раз из 10
 - «2» - 4 раза из 10.

II курс

Раздел 4 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

- «5» - 3.00 мин
- «4» - 3.15 мин
- «3» - 3.30 мин
- «2» - 4.00 мин

Юноши:

- «5» - 2.45 мин
- «4» - 3.00 мин
- «3» - 3.15 мин
- «2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

Девушки:

- «5» - 9,6 сек
- «4» - 10.0 сек
- «3» - 10.5 сек
- «2» - 11.2 сек

Юноши:

- «5» - 8,4 сек
- «4» - 8,8 сек
- «3» - 9,3 сек
- «2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

Девушки:

- «5» - 4.10 мин
- «4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Раздел 5. Спортивные игры (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 14 и менее раз.

3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача снизу

«5» - из 10 – 7 подач

«4» - из 10 – 5 подач

«3» - из 10 – 3 подачи

«2» - из 10 – 1 поддача

Раздел 5. Настольный теннис (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

- «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5 м)
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - менее 10 раз
5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
- «5» - 10 попаданий
- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

Раздел 6. Общая физическая подготовка (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
- «5» - 45 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
- «5» - 9,8 сек.
- «4» - 10,2 сек.
- «3» - 10,7 сек.
- «2» - 11,3 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
- «5» - 14 см
- «4» - 9 см
- «3» - 5 см
- «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд
- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

Раздел 6. Атлетическая гимнастика (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Подтягивание на высокой перекладине
- «5» - 13 раз
- «4» - 10 раз
- «3» - 8 раз
- «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз

3. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

«5» - 18 раз

«4» - 15 раз

«3» - 12 раз

«2» - 10 раз

4. Приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

Раздел 7. Настольный теннис (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

Раздел 7. Борьба (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Бросок через бедро на скорость (за 15 сек.)

«5» - 12 раз

«4» - 10 раз

«3» - 8 раз

«2» - 6 раз.

2. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.)

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

3. Болевые приемы в партере (за 1 мин.)

- «5» - 3 раза
- «4» - 2 раза
- «3» - 1 раз
- «2» - прием не выполнен.

Раздел 8. Атлетическая гимнастика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Жим грифа, вес 10 кг
 - «5» - 12 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 16 раз
 - «3» - 12 раз
 - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
 - «5» - 12 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 6 раз.

Раздел 8. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Баскетбол. Бросок мяча после ведения (8 подходов)
 - «5» - 6 попаданий
 - «4» - 5 попаданий
 - «3» - 4 попадания
 - «2» - 3 и менее попаданий
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
 - «5» - 8 раз
 - «4» - 7 раз
 - «3» - 6 раз
 - «2» - 5 и менее раз
3. Баскетбол. 15 бросков со средней дистанции с трех точек
 - «5» - 12 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 6-0 раз
4. Волейбол. Передача мяча сверху над собой
 - «5» - 25 раз
 - «4» - 20 раз
 - «3» - 15 раз
 - «2» - 10 и менее раз.
5. Волейбол. Передача мяча снизу над собой
 - «5» - 25 раз
 - «4» - 20 раз
 - «3» - 15 раз
 - «2» - 10 и менее раз.
6. Волейбол. Подача мяча сверху (из 12 подач)
 - «5» - 9 подач

- «4» - 7 подач
- «3» - 5 подач
- «2» - менее 5 подач.

Раздел 9. Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время
 - «5» - 2.50 мин
 - «4» - 3.00 мин
 - «3» - 3.15 мин
 - «2» - 3.40 мин
2. Бег 60 метров на время
 - «5» - 9,6 сек
 - «4» - 10.0 сек
 - «3» - 10.5 сек
 - «2» - 11.2 сек
3. Бег 1000 метров на время
 - «5» - 4.10 мин
 - «4» - 4.26 мин
 - «3» - 4.46 мин
 - «2» - 5.08 мин

Раздел 9 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 15 м
 - «5» - 15 конусов
 - «4» - 12 конусов
 - «3» - 9 конусов
 - «2» - 6 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 15 м (точные передачи)
 - «5» - 10 раз из 10
 - «4» - 8 раз из 10
 - «3» - 6 раз из 10
 - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары)
 - «5» - 10 раз из 10
 - «4» - 8 раз из 10
 - «3» - 6 раз из 10
 - «2» - 4 раза из 10.

III курс

Раздел 10 Легкая атлетика (девушки, юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

Девушки:

 - «5» - 2.50 мин
 - «4» - 3.00 мин
 - «3» - 3.15 мин
 - «2» - 3.40 мин

Юноши:

 - «5» - 2.40 мин
 - «4» - 2.50 мин

«3» - 3.00 мин

«2» - 3.15 мин

2. Бег 60 метров на время

Девушки:

«5» - 9,8 сек

«4» - 10.2 сек

«3» - 10.7 сек

«2» - 11.4 сек

Юноши:

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

Девушки:

«5» - 4.18 мин

«4» - 4.34 мин

«3» - 4.58 мин

«2» - 5.18 мин

Юноши:

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

Раздел 11. Спортивные игры (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 13 сек.

«4» - 15 сек

«3» - 16 сек

«2» - 16 и более сек

2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)

«5»- 6 раз

«4»- 5 раз

«3»- 4 раз

«2»- 3 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек

«5» - 5 раз

«4» - 4 раз

«3» - 3 раз

«2» - 2 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой

«5» - 15 раз

«4» - 10 раз

«3» - 5 раз

«2» - менее 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по три
 «5» - из 9 – 6 подач
 «4» - из 9 – 4 подач
 «3» - из 9 – 2 подачи
 «2» - из 9 – менее 2 подач

Раздел 11. Настольный теннис (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
 «5» - 120 раз
 «4» - 110 раз
 «3» - 100 раз
 «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
 «5» - 80 раз
 «4» - 60 раз
 «3» - 50 раз
 «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
 «5» - 50 раз
 «4» - 40 раз
 «3» - 30 раз
 «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
 «5» - 15 раз
 «4» - 12 раз
 «3» - 10 раз
 «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
 «5» - 10 попаданий
 «4» - 8 попаданий
 «3» - 7 попаданий
 «2» - менее 7 попаданий

Раздел 12. Общая физическая подготовка (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
 «5» - 45 раз
 «4» - 40 раз
 «3» - 34 раз
 «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
 «5» - 10,0 сек.
 «4» - 10,4 сек.
 «3» - 10,9 сек.
 «2» - 11,5 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
 «5» - 13 см
 «4» - 8 см
 «3» - 4 см
 «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд

- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

Раздел 12. Атлетическая гимнастика (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Подтягивание на высокой перекладине
 - «5» - 13 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
 - «5» - 50 раз
 - «4» - 40 раз
 - «3» - 33 раз
 - «2» - 27 раз
3. Жим штанги (вес 30 кг) лежа
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 16 раз
 - «3» - 14 раз
 - «2» - 12 раз
4. Приседания со штангой (вес 30 кг) на плечах
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 16 раз
 - «3» - 14 раз
 - «2» - 12 раз

Раздел 13. Настольный теннис (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
 - «5» - 120 раз
 - «4» - 110 раз
 - «3» - 100 раз
 - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
 - «5» - 80 раз
 - «4» - 60 раз
 - «3» - 50 раз
 - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
 - «5» - 50 раз
 - «4» - 40 раз
 - «3» - 30 раз
 - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
 - «5» - 15 раз
 - «4» - 12 раз
 - «3» - 10 раз
 - «2» - менее 10 раз
5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
 - «5» - 10 попаданий

- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

Раздел 13. Борьба (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Бросок зацеп стопой изнутри (за 30 сек.)
 - «5» - 15 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 5 раз.
2. Уход с удержания со стороны головы (за 1 мин.)
 - «5» - 3 раза
 - «4» - 2 раза
 - «3» - 1 раз
 - «2» - уход не выполнен.
3. Бросок через спину с переходом на удержание (за 1 мин.)
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 16 раз
 - «3» - 12 раз
 - «2» - 8 раз.

Раздел 14. Атлетическая гимнастика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Жим грифа, вес 10 кг
 - «5» - 12 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 16 раз
 - «3» - 12 раз
 - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
 - «5» - 12 раз
 - «4» - 10 раз
 - «3» - 8 раз
 - «2» - 6 раз.

Раздел 14. Спортивные игры (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)
 - «5» - 10 сек.
 - «4» - 12 сек
 - «3» - 14 сек
 - «2» - 14 и более сек
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
 - «5»- 7 раз
 - «4»- 6 раз
 - «3»- 5 раз
 - «2»- 4 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек
 - «5» - 6 раз
 - «4» - 5 раз
 - «3» - 4 раз
 - «2» - 3 и менее раз.
4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой
 - «5» - 20 раз
 - «4» - 15 раз
 - «3» - 10 раз
 - «2» - менее 10 раз
5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену
 - «5» - 30 раз
 - «4» - 20 раз
 - «3» - 15 раз
 - «2» - 10 раз
6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по четыре
 - «5» - из 12 – 9 подач
 - «4» - из 12 – 7 подач
 - «3» - из 12 – 5 подачи
 - «2» - из 12 – менее 5 подач

Раздел 15. Легкая атлетика (девушки)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Спортивная ходьба 500 метров на время
 - «5» - 2.45 мин
 - «4» - 2.55 мин
 - «3» - 3.10 мин
 - «2» - 3.30 мин
2. Бег 60 метров на время
 - «5» - 9,6 сек
 - «4» - 10.0 сек
 - «3» - 10.5 сек
 - «2» - 11.2 сек
3. Бег 1000 метров на время
 - «5» - 4.10 мин
 - «4» - 4.26 мин
 - «3» - 4.46 мин
 - «2» - 5.08 мин

Раздел 15 Мини-футбол (юноши)

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Контрольный норматив, «баллы»:

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м
 - «5» - 15 конусов
 - «4» - 12 конусов
 - «3» - 9 конусов
 - «2» - 6 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 20 м (точные передачи)
 - «5» - 10 раз из 10
 - «4» - 8 раз из 10
 - «3» - 6 раз из 10
 - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 12 м (точные удары)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10

4. «Жонглирование». Набивание мяча 30 сек. Правой и левой ногой.

«5» - 30 раз

«4» - 25 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз.

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ
уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические качества Виды испытаний | Пол | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------|------|------------|------|-----------|------|------------|------|-----------|------|
| | | 1-й уров. | | 2-й уров. | | 3-й уров. | | 4-й уров. | | 5-й уров. | |
| | | низкий | | ниже сред. | | средний | | выше сред. | | высокий | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Выносливость Бег 1000 м (мин). | Д | 5.38 | 5.18 | 5.08 | 4.58 | 4.46 | 4.34 | 4.26 | 4.18 | 4.10 | 4.02 |
| | Ю | 4.30 | 4.12 | 4.01 | 3.48 | 3.38 | 3.32 | 3.28 | 3.24 | 3.20 | 3.15 |
| 2. Скоростные Бег 60 м (сек). | Д | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
| | Ю | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| 3. Силовые Сгиб.-разг. рук в упоре от скамейки (раз) Д Сгиб.-разг. рук в уп. лежа (раз). Ю | Д | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | Ю | 20 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 4. Скоростно-силовые Поднимание туловища за 60 секунд (раз). | Д | 20 | 23 | 27 | 30 | 34 | 37 | 40 | 42 | 45 | 50 |
| | Ю | 24 | 27 | 30 | 33 | 37 | 40 | 43 | 47 | 50 | 55 |
| 5. Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см) | Д | 130 | 135 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | Ю | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 | 210 | 220 | 230 | 240 |
| 6. Гибкость Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | Д | -3 | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 |
| | Ю | -5 | -2 | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| 7. Координация Челночный бег 4х9 м (сек). | Д | 12,0 | 11,6 | 11,3 | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| | Ю | 11,2 | 10,9 | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |

Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности

| Средний балл | Уровень физической подготовленности |
|---------------|-------------------------------------|
| 9,0 и более | Высокий |
| От 7,0 до 8,9 | Выше среднего |
| От 5,0 до 6,9 | Средний |
| От 3 до 4,9 | Ниже среднего |
| 2,9 и менее | Низкий |