

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 13:29:02

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Технический институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

(легкая атлетика, пауэрлифтинг, футбол)

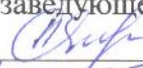
Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Профиль: Отечественная филология (русский язык и литература), Зарубежная филология
(английский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

группы Б-ОФ-22, Б-ЗФ-22

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры филологии
« 11 » 05 2022 г., протокол № 10
И.о. заведующего кафедрой филологии
 Л.А. Яковлева
« 11 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ОД
« 26 » апреля 2022 г., протокол № 8
И.о. заведующего кафедрой ОД
 И.А. Погуляева
« 26 » апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Тимошенко В.С. ст.н. по УМР кафе филологии 
Ф.И.О., должность, организация, подпись

Погуляева И.А., и.о. зав.кафедрой ОД ТИ (ф) СВФУ
Ф.И.О., должность, организация, подпись

СОСТАВИТЕЛИ:

Алексеев В.Г., преподаватель-почасовик кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Ф.И.О., должность, организация, подпись

Мулер И.Ю., преподаватель-почасовик кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Ф.И.О., должность, организация, подпись

Шелепень В.Н., преподаватель-почасовик кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ 

Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине (модулю)

Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства
	Спортивно-техническая подготовка по видам спорта	УК-7 (УК-7.1-7.5)	Знать: в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений: - основные термины и понятия; - основы техники выполнения упражнений; - средства, методы и особенности развития основных физических качеств; - основные правила соревнований; - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Уметь: - составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - применять правила соревнований в учебной группе. Владеть методами и средствами самосовершенствования по: - развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; - укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; - проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Владеть практическими навыками: - навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в	Контрольные упражнения по видам спорта (5 упр.)
	Общефизическая подготовка			Контрольные упражнения ОФП (4-5 упр.)

			избранном виде спорта или системе физических упражнений; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; - участия в соревнованиях различного уровня.	
--	--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Контрольные упражнения по видам спорта

Модуль – легкая атлетика

№	Контрольные тесты	Баллы
	<i>Осенний, весенний семестры</i>	
1.	Бег 100 м, с (ю., дев.)	
	ю - 13,2с., дев - 15,7 с	10
	ю - 14,0 с., дев - 17,0 с	8
	ю - 14,6 с., дев - 18,7 с	5
2.	Бег 1000 м, мин (ю., дев.)	
	ю – 3,5с., дев - 4,3 с	10
	ю – 4,2 с., дев – 5,1 с	8
	ю - 5,0с., дев - 6,0 с	5
3.	Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)	
	ю - 12.00м, дев - 10.15 м	10
	ю - 13.10м, дев - 11.20 м	8
	ю - 14.30м, дев - 12.15м	5
4.	Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м	
	ю – 7,5 м., дев – 6,5 м	10
	ю - 6 м., дев - 5 м	8
	ю - 5 м., дев - 4 м	5
5.	Прыжки через нарты	
	ю - 120 нарт, дев - 60 нарт	10
	ю - 70 нарт, дев - 40 нарт	8
	ю - 50 нарт, дев – 30 нарт	5

Модуль – пауэрлифтинг

№	Контрольные тесты	Баллы
	<i>Осенний, весенний семестры</i>	
1.	Приседание со штангой	
	Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	10
	Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	8
	Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	5
2.	Жим штанги лежа на спине	
	Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	10
	Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	8
	Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	5
3.	Становая тяга	
	Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	10
	Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	8
	Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	5
4.	Комплекс	
	Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз	10
	Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз	8
	Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз	5
5.	Участие в групповых соревнованиях - 1-3 место	10
	Участие в групповых соревнованиях - 4-5 место	8
	Участие в групповых соревнованиях - 6-7 место	5

Модуль – футбол

№	Контрольные упражнения	Оценка
Осенний семестр		
1	Передачи мяча в парах: короткие передачи (3-6м)	
	15 передач - точно в ноги	10
	10 передач - отклонение в пол. шага	8
	5 передач - отклонения до 1 обычного шага	5
2	Остановки мяча ногами (15 раз)	
	5 остановок без отскока от ноги	10
	5 остан. с отскоком до 1 шага	8
	5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага	5
3	Удар по воротам в заданную часть ворот: с 6м (пенальти)	
	15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот	10
	10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот	8
	5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот	5
4	Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: шагом (20% от скорости бега)	
	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8
	5 попыток – с 2-3 касаниями	5
5	Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)	
	На месте: 8 касаний (не роняя мяч на пол)	10
	6 касаний -//-	8
	4 касания -//-	5
Весенний семестр		
1	Передачи мяча в парах – короткие передачи (3-6м)	
	20 передач - точно в ноги	10
	15 передач - отклонение в пол. шага	8
	10 передач - отклонения до 1 обычного шага	5
2	Остановки мяча ногами (15 раз)	
	7 остановок без отскока от ноги	10
	6 остан. с отскоком до 1 шага	8
	5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага	5
3	Удар по воротам в заданную часть ворот: с 6м (пенальти)	
	18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот	10
	12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот	8
	7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот	5
4	Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: – 30% от скорости бега)	
	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8
	5 попыток – с 2-3 касаниями	5
5	Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)	
	На месте: 10 касаний (не роняя мяч на пол)	10
	8 касаний -//-	8
	6 касаний -//-	5

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Контрольные упражнения общефизической подготовки

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой
ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет) (юноши)

№ п/п	Виды тесты	Нормативы									
		от 18 до 24 лет (оценка в баллах)					от 25 до 29 лет (оценка в баллах)				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	15,6	15,4	15,1	14,8	13,5	15,7	15,4	15,0	14,6	13,9
	или челночный бег 5x10 м (с)	14,1	13,9	13,5	13,2	13,0	14,5	14,2	14,0	13,6	13,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.40	14.20	14.00	13.30	12.30	15.30	15.10	14.50	13.50	12.10
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	150	155	160	175	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	10	13	5	7	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	20	30	40	-	-	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	-2	0	6	7	13	-5	0	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	-	-	380	390	430	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	215	230	240	200	210	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	-	33	35	37	-	-	33	35	37

Контрольные упражнения общефизической подготовки

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой
ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет) (девушки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы									
		от 18 до 24 лет (оценка в баллах)					от 25 до 29 лет (оценка в баллах)				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5	19,0	18,3	17,9	17,5	16,8
	или челночный бег 5x10 м (с)	15,0	14,8	14,5	14,1	13,4	15,4	15,1	14,8	14,3	13,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	12.30	11.55	11.35	11.15	10.30	12.30	12.10	11.50	11.30	11.00
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	8	10	15	20	5	8	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре			10	12	14			10	12	14

	лежа на полу (количество раз)	6	8				6	8			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	0	5	8	11	16	0	3	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	-	-	270	290	320	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195	150	160	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	34	40	47	20	25	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	14	17	21	-	-	13	16	19

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения.