

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор Технический институт (филиал) федерального государственного автономного

Дата подписания: 30.05.2025 12:34:50

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3c97a5e9b4ba894a5a1b719f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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, волейбол)

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Профиль: Отечественная филология (русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

группа Б-ОФ-23

Нерюнгри, 2023

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры филологии
«10» 05 2023 г., протокол № 11
И.о. заведующего кафедрой филологии
Н.В. Чаунина
«10» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ОД
«21» 04 2023 г., протокол № 10
И.о. заведующего кафедрой ОД
И.А. Погуляева
«21» 04 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Чаунина Н.В., и.о. зам. и.о. зав. кафедрой филологии ИИ(Ф) СВФУ
Погуляева И.А., и.о. зав. каф. ОД ТИ (ф) СВФУ

СОСТАВИТЕЛИ:

Алексеев В.Г., ст.преподаватель кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Мулер И.Ю., ст.преподаватель кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Шелепень В.Н., ст.преподаватель кафедры ОД, ТИ (ф) СВФУ
Шумилина И.С., ст.преподаватель 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
1.	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 избранном виде спорта или системе физических упражнений; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; - участия в соревнованиях различного уровня.	Контрольные упражнения по видам спорта (5 упр.)
2.	Общефизическая подготовка			Контрольные упражнения ОФП (4-5 упр.)

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 бм (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 бм (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

Модуль – волейбол

№	Контрольные упражнения	Баллы			
	Первый год обучения	7	8	9	10
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток)	преимущественно низкие	3 высоких подъема	4 высоких подъема	5 высоких подъемов
5	Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	-	3	4	5
или	Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	3-5			
6	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
7	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	1 круг	2 круга	3 круга	4 круга
8	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь

9	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	Имитация удара	3	4	5
10	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	Подача с площадки	3	4	5
Второй год обучения					
Осенний семестр					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
3	Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	3	4	5	6
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
5	Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)	3	4	5	6
Весенний семестр					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)	5	6-7	8	9-10
3	Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
4	Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)	3	4	5	6
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
Третий год обучения					
Осенний семестр					
1	Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)	3	4	5	6
3	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
4	Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия
Весенний семестр					
1	Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)	3	4	5	6
2	Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)	3	4	5	6
3	Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)	2	3	4	5
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия

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

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО
VII-X ступеней (возрастных группы от 18-19, 20-14, 25-29, 30-34 лет) для всех видов
спорта**

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 19 лет					Возрастная группа от 20 до 24 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,9	16,9	15,8	19,3	19,0	18,1	17,1	16,2
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,1	9,7	9,3	9,0	8,8	8,2
2.	Бег на 1 км (мин, с)	-	-	-	-	-	5,30	5,00	4,35	4,15	4,00
	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	13,30	12,20	11,05	9,40	14,50	14,25	13,25	12,15	10,40
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	126	135	144	153	162
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	10	14	20	5	7	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	12	17	5	7	9	13	18
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	0	+5	+7	+9	+16	0	+5	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	157	173	188	150	160	167	183	198
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	31	36	45	22	28	31	36	45
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа от 25 до 29 лет					Возрастная группа от 30 до 34 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
		Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,0	11,4	10,5	9,8	15,0	14,1	13,1	12,1	10,5
	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,8	17,4	16,4	-	-	-	-	-
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	10,3	9,9	9,6	9,3	8,9
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,00	5,40	5,10	4,40	4,20	7,00	6,40	6,19	5,24	4,4
	Бег на 2 км (мин, с)	15,10	15,00	14,20	12,50	11,15	16,00	15,15	14,50	13,30	11,45
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	120	130	140	150	160	120	126	135	144	153
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	6	8	12	18	5	6	7	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	8	12	17	3	4	5	8	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	0	+5	+7	+9	+14	0	+3	+5	+7	+13
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	156	163	178	193	130	135	138	152	173
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	23	30	38	15	16	18	23	34

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 19 лет					Возрастная группа от 20 до 24 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	14,8	14,1	13,2	16,5	16,1	15,8	14,4	13,6
	или челночный бег 3х10 м (с)	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1	8,7	8,5	8,2	7,9	7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	16,10	15,50	15,20	14,10	12,20	16,00	15,40	14,50	13,20	12,0
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	144	153	162	171	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	12	15	5	7	9	13	16
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	22	25	32	43	20	24	27	33	45
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	14	19	35	-	-	20	26	44
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	-2	0	+6	+8	+13	-2	0	+6	+8	+13
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	185	192	213	233	190	200	207	228	244
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	34	41	51	23	26	32	38	50
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа от 25 до 29 лет					Возрастная группа от 30 до 34 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 60 м (с)	11,5	10,6	9,6	9,0	8,1	14,5	13,1	12,3	10,9	8,8
	Бег на 100 м (с)	16,5	16,1	15,3	14,6	13,9	-	-	-	-	-
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,3	8,9	8,5	8,0	7,5	9,5	9,0	8,7	8,2	7,6
2.	Бег на 3 км (мин, с)	16,10	15,50	15,20	14,20	12,30	17,30	16,30	15,30	14,30	13,00
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	144	153	162	171	180	140	144	151	162	170
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	10	14	2	3	4	8	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	21	25	40	12	13	15	19	33
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	18	24	41	-	-	18	22	40

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	-2	0	+5	+7	+12	-3	0	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	195	202	223	239	180	190	197	213	234
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	25	29	36	47	20	23	25	32	42

Критерии оценки:

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