

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рукович Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 07.06.2026 18:35:26
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8a7d6b5eb9baebd9b40ba02af8da1fb703f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО СВФУ в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

для программы бакалавриата
по направлению подготовки 45.03.01 - Филология
Направленность (профиль) программы: Отечественная филология (русский язык и литература)

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры

ЭГиОД

07.04.2026 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

Ахмедов Т.А.

07.04.2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

СОСТАВИТЕЛИ:

Поголяева И.А., доцент; Алексеев В.Г., старший преподаватель; Мулер
И.Ю., старший преподаватель кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

**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	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);	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; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Контрольные упражнения по видам спорта (5 упр.)
2.	Общефизическая подготовка	планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению	Уметь: составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; 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; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья Владеть практическими навыками: техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и	Контрольные упражнения ОФП (4-5 упр.)

		нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	профессиональной деятельности; 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.	
--	--	--	--	--

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 экономических, гуманитарных и 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			
		7	8	9	10
Первый год обучения					
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					
<i>Осенний семестр</i>					
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
<i>Весенний семестр</i>					
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					
<i>Осенний семестр</i>					
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
<i>Весенний семестр</i>					
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 экономических, гуманитарных и 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	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	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 3x10 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	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	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 3x10 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	4	5	1	2	3	4	5
		Б/знак С/знак З/знак					Б/знак С/знак 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 3x10 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	4	5	1	2	3	4	5
		Б/знак С/знак З/знак					Б/знак С/знак 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 3x10 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.