

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 15:07:06

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea704f52e0807d0b5c070aee09b4bda094afdda7b703f

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.01.02 Общая физическая подготовка**

для программы бакалавриата

по направлению подготовки 09.03.03 - Прикладная информатика

Направленность (профиль) программы: Прикладная информатика в менеджменте

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры Мии

24.04.2024 г., протокол № 10

И.о. заведующего кафедрой \_\_\_\_\_ / Самохина В.М.

24.04.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании

обеспечивающей кафедры ЭГиОД

24.04.2024 г., протокол № 3

И.о. заведующего кафедрой \_\_\_\_\_ / Ахмедов Т.А.

24.04.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты<sup>1</sup>:

Самохина В.М., к.п.н, доцент кафедры Мии

Ф.И.О., должность, организация

\_\_\_\_\_   
подпись

Блайвас Д.М., специалист по УМР кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

\_\_\_\_\_   
подпись

СОСТАВИТЕЛЬ:

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

Ф.И.О., должность, организация

\_\_\_\_\_   
подпись

<sup>1</sup> Эксперт первый: со стороны выпускающей кафедры (или работодатель). Эксперт второй: со стороны обеспечивающей кафедры.

**Паспорт фонда оценочных средств**  
по дисциплине **Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка**

| № | Контролируемые разделы (темы)    | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Требования к уровню усвоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наименование оценочного средства                                                                            |
|---|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Спортивно-техническая подготовка | УК-7: УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5  | <p><i>Знать:</i> основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p><i>уметь:</i> 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;</p> <p><i>владеть методами и средствами самосовершенствования по:</i> развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития;</p> <p><i>владеть практическими навыками:</i> правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.</p> | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам (5 упр.) |
| 2 | Общефизическая подготовка        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные упражнения ОФП (5 упр.)                                                                         |
| 3 | Спортивные соревнования          |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Участие в спортивных соревнованиях                                                                          |
| 4 | Посещение занятий                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Посещаемость занятий                                                                                        |

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) в г. Нерюнгри

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий и пропустившие более 50% занятий, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы.

### 1. Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису включают 5 упражнений: технические элементы игры, участие в соревнованиях и практику судейства в группе.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

| №  | Контрольные упражнения                                                                                                                     | Баллы |     |    |     |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|----|-----|----|
|    | Первый год обучения                                                                                                                        | 3     | 3,5 | 4  | 4,5 | 5  |
|    | <i>Весенний семестр</i>                                                                                                                    |       |     |    |     |    |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз                                                   | 40    | 42  | 45 | 47  | 50 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз                                                    | 40    | 42  | 45 | 47  | 50 |
| 3. | Длинные и короткие подачи в заданные зоны, кол-во раз из 10 подач                                                                          | 6     | 7   | 8  | 9   | 10 |
| 4. | Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:                                                                                         |       |     |    |     |    |
|    | - справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднеарифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны) | 6     | 7   | 8  | 9   | 10 |
| 5. | Контрудары подрезкой по диагонали с подачи партнера:                                                                                       |       |     |    |     |    |
|    | - справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднеарифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны) | 6     | 7   | 8  | 9   | 10 |
|    | Второй год обучения                                                                                                                        | 3     | 3,5 | 4  | 4,5 | 5  |
|    | <i>Осенний семестр</i>                                                                                                                     |       |     |    |     |    |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз                                              | 50    | 52  | 55 | 57  | 60 |
| 2. | Длинные подачи с касанием мячом половины стола принимающего в зоне с отступом 20 см от дальнего края, кол-во раз из 10 подач               | 6     | 7   | 8  | 9   | 10 |
| 3. | Удары и контрудары накатом справа в паре, кол-во раз из 20 ударов                                                                          | 12    | 14  | 16 | 18  | 20 |
| 4. | Удары и контрудары накатом слева в паре, кол-во раз из 20 ударов                                                                           | 12    | 14  | 16 | 18  | 20 |

|                            |                                                                                                                                                        |                                  |            |                                           |            |                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|---------------------------------|
| 5                          | Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов                                                                                    | 12                               | 14         | 16                                        | 18         | 20                              |
| <i>Весенний семестр</i>    |                                                                                                                                                        |                                  |            |                                           |            |                                 |
| 1.                         | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз                                                          | 55                               | 65         | 70                                        | 75         | 80                              |
| 2.                         | Подачи в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач                                                                                         | 6                                | 7          | 8                                         | 9          | 10                              |
| 3.                         | Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов   | 12                               | 14         | 16                                        | 18         | 20                              |
| 4                          | Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов                                                                                    | 10-12                            | 13-14      | 15-16                                     | 17-18      | 19-20                           |
| 5                          | Судейство соревнований в группе, освоение правил соревнований: определения, подача, возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча          | 1-2 ошибки, действия неуверенные | -          | Небольшие неточности, действия правильные | -          | Нет ошибок, действия правильные |
| <b>Третий год обучения</b> |                                                                                                                                                        | <b>3</b>                         | <b>3,5</b> | <b>4</b>                                  | <b>4,5</b> | <b>5</b>                        |
| <i>Осенний семестр</i>     |                                                                                                                                                        |                                  |            |                                           |            |                                 |
| 1.                         | Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки, кол-во раз                                                                       | 10                               | 12         | 13                                        | 14         | 15                              |
| 2.                         | Подачи в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач                                                                                         | 6                                | 7          | 8                                         | 9          | 10                              |
| 3.                         | Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов   | 20                               | 24         | 26                                        | 28         | 30                              |
| 4.                         | Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов | 12                               | 14         | 16                                        | 18         | 20                              |
| 5                          | Участие в соревнованиях в группе                                                                                                                       | 7 место и ниже                   | 5-6 место  | 4 место                                   | 3 место    | 1-2 место                       |
| <i>Весенний семестр</i>    |                                                                                                                                                        |                                  |            |                                           |            |                                 |
| 1.                         | Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, кол-во раз                                     | 15                               | 16-17      | 18                                        | 19         | 20                              |
| 2.                         | Подачи в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач                                                                                         | 6                                | 7          | 8                                         | 9          | 10                              |
| 3.                         | Удары и контрудары накатом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка) в паре, кол-во раз из 30 ударов                                            | 20                               | 24         | 26                                        | 28         | 30                              |
| 4.                         | Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов | 20                               | 24         | 26                                        | 28         | 30                              |
| 5                          | Участие в соревнованиях в группе                                                                                                                       | 7 место и ниже                   | 5-6 место  | 4 место                                   | 3 место    | 1-2 место                       |

### Волейбол

Контрольные упражнения по волейболу включают 5 упражнений: технические элементы игры и практику судейства в группе.

#### Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

| № | Контрольные упражнения | Баллы |
|---|------------------------|-------|
|---|------------------------|-------|

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

|   |                                                                          |                                 |                                 |                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|
|   | линию (6 ударов)                                                         |                                 |                                 |                     |
| 3 | Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)               | 3                               | 4                               | 5                   |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток) | 4                               | 5                               | 6                   |
| 5 | Участие в судействе игр в группе и в институте                           | стабильные действия, 1-2 ошибки | стабильные действия, неточности | стабильные действия |

## 2. Контроль общефизической подготовленности

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища;
- положительная динамика выполнения упражнений по годам обучения.

### Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VII-X ступеней (возрастных группы от 18-19, 20-24, 25-29, 30-34 лет)

#### М У Ж Ч И Н Ы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                          | Оценка в баллах                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
|                                |                                                                                                    | Возрастная группа от 18 до 19 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 20 до 24 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                    | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>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          |
|                                | Виды испытаний                                                                                     | Возрастная группа от 25 до 29 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 30 до 34 лет |       |             |             |             |

| №<br>п/п                       | (тесты)                                                                                             | 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 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     |

## Ж Е Н Щ И Н Ы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                           | Оценка в баллах                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
|                                |                                                                                                     | Возрастная группа от 18 до 19 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 20 до 24 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                     | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>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                                                                              | 24                                | 28    | 31          | 36          | 45          | 22                                | 28    | 31          | 36          | 45          |



|                                |                                                                                                    |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
|                                | положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)                                               |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                          | Возрастная группа от 25 до 29 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 30 до 34 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                    | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>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          |

### 3. Участие в спортивных соревнованиях:

- 5 баллов – внутри института;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

### 4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 30 баллов – посещение 70% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

2 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 22 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,35 балла.

3 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

4 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балл.

5 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

6 семестр – 28 ПЗ. Минимальное количество посещений – 20 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,5 балла.

**5. Альтернативные формы работы** для студентов, пропустивших более 50% занятий по медицинским показаниям.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

*Критерии оценки:*

**60 баллов («зачтено»)** – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

**Не оценивается** – работа требует исправлений, доработок.