

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Физическая культура и спорт

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.27

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Направление

38.03.01

Экономика

код

наименование направления

Программа

Финансы и кредит

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Шамсутдинов Ш. А.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	5
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	13

Исходное положение для прыжков- встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. Из исходного положения вращать скакалку в течении 1 минуты21

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
		неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
1	2	3				4
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: Знания	Отсутствие знаний норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Частично знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	В полной мере обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	В совершенстве овладел знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Устный опрос Контрольные вопросы
	2 этап: Умения	Не умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Не достаточно умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	В полной мере умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	В совершенстве умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	

	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Не владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Не достаточно владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В полной мере владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В совершенстве владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Тестовые задания № 2 Сдача контрольных нормативов
--	---	---	--	--	---	---

2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень вопросов к устному опросу №1

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе

Знания

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.

Перечень вопросов к устному опросу №2

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе

Умения

1. Организация сна и режима питания.
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
5. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Общая и моторная плотность занятия.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Возрастные особенности содержания занятий.

Перечень заданий

Перечень заданий для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе
□ Владения □

1. Определить зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Составить примерный план кардиотренировки в месячном цикле.
2. Провести самодиагностику состояния организма по субъективным и объективным (проба Руфье, пробы Штанге и Генчи, индекс Кердо, ортостатическая проба, проба Ромберга и др.) показателям. Внести результаты диагностики в дневник самоконтроля.

Тестовые задания на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе «Знания».

1. Термин «Олимпиада» означает:
 - А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - В) синоним Олимпийских игр
 - Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
 - А) палестра
 - Б) амфитеатр
 - В) гимнасия
 - Г) стадион
3. Талисманом Олимпийских игр является:
 - А) изображение Олимпийского флага
 - Б) изображение пяти сплетенных колец
 - В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
4. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
 - А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - Б) закаливающих, психологических и философских задач
 - В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
5. Что является основными средствами физического воспитания?
 - А) учебные занятия
 - Б) физические упражнения
 - В) средства обучения
 - Г) средства закаливания
6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
 - А) метания
 - Б) прыжки
 - В) кувырки
 - Г) бег
7. Одним из основных физических качеств является:
 - А) внимание
 - Б) работоспособность
 - В) сила
 - Г) здоровье
8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
 - Б) выносливость
 - В) быстрота
 - Г) ловкость
9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика
 - Б) гимнастика
 - В) современное пятиборье
 - Г) легкая атлетика
10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) прыжков в высоту
 - В) бега с максимальной скоростью
 - Г) занятий легкой атлетикой
11. Назовите основные физические качества.
- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
12. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
- А) уровень физического развития
 - Б) уровень физической работоспособности
 - В) уровень физического воспитания
 - Г) уровень физической подготовленности
13. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
- А) энциклопедия
 - Б) кодекс
 - В) хартия
 - Г) конституция
14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- А) кувырок
 - Б) перекат
 - В) переворот
 - Г) сальто
15. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
- А) строевыми приемами
 - Б) передвижениями
 - В) размыканиями и смыканиями
 - Г) построениями и перестроениями
16. Укажите полный состав волейбольной команды:
- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
17. Ошибками в волейболе считаются...
- А) «три удара касания»
 - Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
 - В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

18. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
- А) 5
 - Б) 6
 - В) 7
 - Г) 4
19. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А) форвард
 - Б) голкипер
 - В) стоппер
 - Г) хавбек
20. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
- А) УЕФА
 - Б) ФИФА
 - В) ФИБА
 - Г) ФИЛА
21. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
- А) Яшин
 - Б) Дасаев
 - В) Овчинников
 - Г) Акинфеев
22. В легкой атлетике ядро:
- А) метают
 - Б) бросают
 - В) толкают
 - Г) запускают
23. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
- А) бег на 5000 метров
 - Б) кросс
 - В) бег на 100 метров
 - Г) марафонский бег
24. Кросс – это –
- А) бег с ускорением
 - Б) бег по искусственной дорожке стадиона
 - В) бег по пересеченной местности
 - Г) разбег перед прыжком
25. Какой лыжный ход самый скоростной?
- А) одновременный бесшажный
 - Б) одновременный одношажный
 - В) одновременный двухшажный
 - Г) попеременный двухшажный
26. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой:
- А) 4-5 часов в неделю;
 - Б) 8 - 12 часов в неделю;
 - В) 14 - 16 часов в неделю;
 - Г) 16 -18 часов в неделю.
27. Игровой, соревновательный методы относятся:
- А) к методу спортивного воспитания;
 - Б) методу физического воспитания;
 - В) методу психического воспитания;

- Г) методу физического развития.
28. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
 - Б) процесс совершенствования физических качеств;
 - В) процесс овладения умением расслабляться;
 - Г) процесс оздоровления.
29. Уровень максимального потребления кислорода (МПК) выше у спортсменов, занимающихся:
- А) настольным теннисом;
 - Б) хоккеем;
 - В) волейболом;
 - Г) плаванием.
30. Основными признаками физического развития являются:
- А) морфофункциональные показатели;
 - Б) социальные особенности человека;
 - В) особенности интенсивности работы;
 - Г) нет правильного ответа.
31. Физическая культура это:
- А) вид физкультурно-спортивной деятельности;
 - Б) средство отдыха;
 - В) часть общей культуры человека;
 - Г) средство физической подготовки.
32. Недостаток двигательной активности людей называется:
- А) Гипертонией;
 - Б) Гипердинамией;
 - В) Гиподинамией;
 - Г) Гипотонией.
33. Жизненная емкость легких – это:
- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
 - Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
 - В) объем вдоха и выдоха;
 - Г) разница между вдохом и выдохом.
34. Максимальное потребление кислорода (МПК) это:
- А) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в 1 минуту
 - Б) необходимое количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при определенной мышечной работе.
 - В) разница между кислородным запасом и кислородом, которое потребляется во время работы за 1 минуту, т. е.
 - Г) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
35. Анаболизм это:
- А) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма
 - Б) процесс метаболического распада клеток и тканей, а также разложения сложных структур с выделением энергии в виде тепла или в виде аденозинтрифосфата
 - В) Процесс обмена веществ и энергии
 - Г) процесс создания клеток и тканей, а также веществ, необходимых для работы организма
36. Основным отличием массового спорта от спорта высших достижений является:
- А) спортивная направленность и регулярность тренировок

- Б) Цель массового спорта – здоровьесбережение и здоровьесозидание; цель спорта высших достижений – наивысший спортивный результат
- В) Уровень физической подготовленности
- Г) Методы тренировочной деятельности
37. К анатомическим факторам развития силы относят:
- А) Эластичность и длина мышц;
- Б) Величина перемещаемых масс;
- В) Количество мышечных волокон;
- Г) Размер физиологического поперечника;
38. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющие спортивные достижения, называется -
- А. Спорт
- Б. Физическая культура
- В. Физическое воспитание
- Г. Спортивные состязания
39. Основным средством физического воспитания является
- А. Физические упражнения
- Б. Закаливание.
- В. Соблюдение режима дня.
- Г. Тренировка
40. Физкультминутки используются в режиме дня для:
- А. Снятие стресса
- Б. Подготовки к урокам физической культуры
- В. Повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых
- Г. Для перехода к новому виду деятельности
41. Физическим упражнением называют
- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
- Г. Двигательные действия, выполняемые в самостоятельных занятиях
42. Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании
- А. Собственно-силовых способностей.
- Б. Скоростных способностей.
- В. Скоростно-силовых способностей.
- Г. Общей выносливости.
43. Осанкой называется
- А. Поза человека в вертикальном положении
- Б. Поза человека в горизонтальном положении
- В. Поза человека в сагиттальной плоскости
- Г. Правильная поза человека в упоре лёжа
44. Под гибкостью как физическим качеством понимается,
- А. Эластичность мышц и связок
- Б. Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, в положении наклона
- В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- Г. Степень подвижности опорно-двигательного аппарата

45. Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом?
- А. Фёдор Достоевский
 - Б. Лев Толстой
 - В. Антон Чехов
 - Г. Иван Крылов
46. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями ЖИЗНИ – это:
- А. Физическое совершенствование
 - Б. Физическая подготовленность
 - В. Физическое развитие
 - Г. Физическая активность
47. Что такое ловкость?
- А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
 - Б. Способность человека потреблять наибольшее количество калорий за минимальный отрезок времени
 - В. Способность человека многократное поднимание непредельных отягощений до утомления
 - Г. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.
48. К элементарной форме быстроты относят:
- А. Темп движений;
 - Б. Скорость двигательных реакций;
 - В. Кратковременность умственных реакций;
 - Г. Скорость одиночного движения
49. Гипокинезия это:
- А. Снижение двигательной активности человека;
 - Б. Уменьшение объема двигательных реакций.
50. Физиологической основой развития силы является:
- А) Миофибриллярная гипертрофия;
 - Б) Соотношение быстрых и медленных волокон;
 - В) Аэробная емкость.

Тестовые задания на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе «Умения».

1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
 - А) метания
 - Б) прыжки
 - В) кувырки
 - Г) бег
2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - А) сила
 - Б) выносливость
 - В) быстрота
 - Г) ловкость
3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - А) тяжелая атлетика

- Б) гимнастика
 - В) современное пятиборье
 - Г) легкая атлетика
4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) прыжков в высоту
 - В) бега с максимальной скоростью
 - Г) занятий легкой атлетикой
5. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
- А) уровень физического развития
 - Б) уровень физической работоспособности
 - В) уровень физического воспитания
 - Г) уровень физической подготовленности
6. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- А) кувырок
 - Б) перекат
 - В) переворот
 - Г) сальто
7. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
- А) строевыми приемами
 - Б) передвижениями
 - В) размыканиями и смыканиями
 - Г) построениями и перестроениями
8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- А) произвольно
 - Б) по часовой стрелке
 - В) против часовой стрелки
 - Г) по указанию тренера
9. Ошибками в волейболе считаются...
- А) «три удара касания»
 - Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
 - В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
10. Игра в баскетболе начинается....
- А) со времени, указанного в расписании игр
 - Б) с начала разминки
 - В) с приветствия команд
 - Г) спорным броском в центральном круге.
11. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А) 9 м
 - Б) 10 м
 - В) 11 м
 - Г) 12 м
12. Какой лыжный ход самый скоростной?
- А) одновременный бесшажный
 - Б) одновременный одношажный
 - В) одновременный двухшажный
 - Г) попеременный двухшажный
13. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой:

- А) 4-5 часов в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

13. Открытый вопрос:

Назовите тесты, определяющие уровень развития основных физических качеств:

Сила _____
 Быстрота _____
 Выносливость _____
 Ловкость _____
 Гибкость _____

Творческое задание на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе «Владения».

Разработать и заполнить дневник самоконтроля по следующей форме

№	Показатель	Дата наблюдения / результат							
1									
2									
3									

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Легкая атлетика.				
Текущий контроль				18
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2. Тестовые задания № 1 (умения) Бег 60м	0 - 6	1	0	6
3. Тестовые задания № 2 (владения) Бег 100м	0 - 6	1	0	6
Рубежный контроль				18
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6

Бег 30м	0 - 6	1	0	6
Бег 1000м, 2000м	0 - 6	1	0	6
Модуль 2 Волейбол.				
Текущий контроль				16
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)	0 - 6	1	0	6
Рубежный контроль				16
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
Нижняя прямая подача	0 - 6	1	0	6
Модуль 3 Плавание.				
Текущий контроль				16
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Приседания за 15сек, раз	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз	0 - 6	1	0	6
Рубежный контроль				16
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед	0 - 6	1	0	6
Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз	0 - 6	1	0	6
Поощрительные баллы				10
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5

2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
Итоговый контроль				
1. Зачет				

<i>Тестовые задания. Критерии оценивания.</i>	<i>Описание теста</i>
<p>Бег 60м, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10,0сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,4сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,9 сек(девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,2сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,7сек(юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,2сек (юноши)</p>	<p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 5 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6 – 8 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 10 раз(девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 - 8 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 12 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 – 20 раз (юноши)</p>	<p>Из положения упора лежа на полу обучающийся выполняет сгибание рук в локтевом суставе до касания грудью опоры высотой 5 см от пола</p>
<p>Верхняя передача над собой, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 8 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 10 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 11 – 12 раз (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 10 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 11 – 12 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 – 15 раз (юноши)</p>	<p>Из положения стойка волейболиста обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой. Высота полета мяча 1,5 – 2м.</p>
<p>Приседания за 15 сек, раз</p>	<p>Из исходного положения -стойка ноги врозь</p>

<p>0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 4 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 – 8 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 12 раз (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 5 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает если показал результат 6 – 10 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает если показал результат 11 – 15 раз (юноши)</p>	<p>стопы параллельны, носки ног на одной линии. Приседания руки вперед.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук от скамейки из положения-упор сзади лежа, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 3 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 – 8 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 12 раз (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 6 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 7 – 12 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 – 20 раз (юноши)</p>	<p>Из положения упор сзади лежа от гимнастической скамейки по сигналу сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов.</p>
<p>Прием и передачи мяча двумя руками от груди, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 18 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 16 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 16 сек раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 12 сек (юноши)</p>	<p>Из положения стоки баскетболиста по сигналу выполняют передачу двумя руками от груди 10 раз на время</p>
<p>Передача мяча двумя руками сверху в стену, раз 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 8 раз (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 – 10 раз (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 11 – 12 раз (девушки) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 – 10 раз (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 11 – 12 раз (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 – 15 раз (юноши)</p>	<p>Из положения стойка волейболиста обучающийся выполняет верхнюю передачу в стену на расстоянии не ближе 2 метра</p>
<p>Бег 100м, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20,0 сек (девушки)</p>	<p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию</p>

<p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 18,0 сек (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 16,0 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 13,4 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14,6 сек(юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 15,6 сек (юноши)</p>	<p>туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>
<p>Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 16 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек(девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек(юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 сек (юноши)</p>	<p>Из положения стойки баскетболиста по сигналу в парах в движении начинают передавать друг другу мяч. Расстояние между обучающимися 5 метров. По боковой линии волейбольной площадки (18м) туда и обратно.</p>
<p>Бег 30м, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,8 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 5,2 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек(юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 4,5 сек (юноши)</p>	<p>Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>
<p>Поднимание и опускание туловища, руки за голову, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 50 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 70 раз(девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 раз(юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 раз (юноши)</p>	<p>Из положения лежа на гимнастическом мате, руки за головой, ноги зафиксированы по сигналу начинает выполнять упражнение до угла 90 градусов.</p>
<p>Передача мяча снизу над собой, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если</p>	<p>Из положения стойки волейболиста обучающийся выполняет нижний прием и передачу мяча внутренней частью предплечий.. высота полета мяча 1,5 – 2 метра над головой</p>

<p>показал результат 12 раз (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 12 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (юноши)</p>	
<p>Стоя хват жгута – выкрут рук назад и вперед, см 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 90 см (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 70 см (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 50 см (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 100 см (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 80 см (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 60 см (юноши)</p>	<p>Из положения стойка ноги врозь руки прямые в локтевом суставе расположены перед собой хват резинового жгута. По сигналу обучающийся выполняет оборот руками назад за спину и обратно.</p>
<p>Бег на лыжах 3 км, 5 км, мин 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 35 мин (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 33 мин (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 28 мин (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 36 мин (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 31 мин (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 28 мин (юноши)</p>	<p>Находясь на линии старта по сигналу обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию. Девушки 3км, Юноши 5 км.</p>
<p>Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 16 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) 2 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 сек (юноши)</p>	<p>Из положения стойки баскетболиста обучающийся в максимальном темпе выполняет ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки туда и обратно с остановкой прыжком на время.</p>
<p>Бег 1000м, 2000м, мин/сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин 50 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин 0 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5мин 0 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10мин 30 сек (юноши)</p>	<p>Из положения высокого старта по сигналу обучающийся начинает бег по дистанции. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.</p>

<p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 мин30 сек (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 мин30 сек (юноши)</p>	
<p>Передача мяча двумя руками снизу о стену, раз 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 раз (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 12 раз (девушки) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 12 раз (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (юноши)</p>	<p>Из положения стойка волейболиста обучающийся выполняет нижнюю передачу в стену на расстоянии не ближе 2 метра</p>
<p>Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в движении(с двух шагов) с правой и левой стороны от баскетбольного щита, попадание 0 - 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 0 попаданий (девушки) 3 - 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 попадание (девушки) 5 - 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (девушки) 0 - 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 0 попаданий (девушки) 3 - 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 попадание (девушки) 5 - 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (девушки)</p>	<p>Из положения стойки баскетболиста обучающийся в максимальном темпе выполняет ведение мяча с левой и правой стороны от баскетбольного щита с выполнением броска в движении.</p>
<p>Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 раз (девушки)</p>	<p>Из положения вис лежа на низкой перекладине, туловище прямое, ноги на полу, хват обычный. Обучающийся выполняет сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью перекладины.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях, раз 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (юноши)</p>	<p>Из положения упора на брусьях, руки прямые, ноги вместе. Обучающийся по сигналу выполняет сгибание и разгибание рук до угла 90 градусов</p>
<p>Прыжок с места вверх толчком двух ног, см 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 см (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 см (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 50 см (юноши)</p>	<p>На стене делаются отметки через каждый сантиметр или к стене ставится линейка. Исследуемый становится лицом к стене и, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку как можно выше. Преподаватель фиксирует эту высоту и высоту, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет обучаемый. Вычтя из</p>

<p>0 – 3 баллов обучающийся получает если показал результат 25 см (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 35 см (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 45 см (девушки)</p>	<p>второй цифры первую, получает искомую величину.</p>
<p>В висяе поднимание прямых ног до перекладины, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раз (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6 раз (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 раз (юноши) 0 – 2 баллов обучающийся получает если показал результат 2 раз (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 7 раз (девушки)</p>	<p>Из вися на высокой перекладине прямые ноги поднимаются к перекладине, без раскачивания.</p>
<p>Становая тяга с использованием динамометра, кг 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 70 кг (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 80 кг (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 90 кг (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 110 кг (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 120 кг (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 130 кг (юноши)</p>	<p>Испытуемый становится на подставку для упора ног. Крюк динамометра соединяется с подставкой через соединительную планку в зависимости от роста таким образом, чтобы испытуемый, держа ноги выпрямленными в коленных суставах, наклонил туловище примерно на 30 градусов относительно вертикали. Для определения становой силы испытуемый стремится выпрямить туловище и с этой целью со всей силой тянет рукоятку вверх. Динамометр должен работать в режиме фиксированных показаний (фиксирующая ручка находится в положении "Ф". Для установления стрелки динамометра в нулевое положение необходимо плавно переставить ручку в положение "Н"). Определение становой силы проводят 3 раза и берут максимальную величину (кг). Для оценки показателя становой силы находят отношение силы мышц-разгибателей спины к массе испытуемого.</p>
<p>Челночный бег 4x10 м, сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10,5 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,5 сек (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 сек (юноши) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 11 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 10,5 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 сек (девушки)</p>	<p>Старт – высокий. Команды - «На старт!» и «Марш!». После старта следует преодолеть рабочий отрезок в 10м, захватить кубик и перенести его, обратно, поставив за линию старта. Окончанием дистанции 4x10м является момент постановки второго предмета за линией. Броски кубика не допускаются.</p>
<p>Прыжок в длину с места, см 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 190 см (юноши)</p>	<p>Исходное положение: стойка ноги врозь, ступни в параллельном положении, а носки – перед специальной доской или линией. Прыжок</p>

<p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 220 см (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 240 см (юноши) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал 130 см (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 160 см (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 180 см (девушки)</p>	<p>выполняется с одновременным отрывом обеих ног от поверхности и взмахом рук. Приземлившись, обучаемый выпрямляется, делает 2 шага вперед, и только после этого выходит с место своего прыжка. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания поверхности тела. Выполняется 3 попытки</p>
<p>Тройной прыжок с места, см 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 620 см (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 640 см (юноши) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 660 см (юноши) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал 500 см (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 515см (девушки) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 530 см (девушки)</p>	<p>Выполняя тройной прыжок, нужно поочередно чередовать ноги: толчок двумя ногами левая, правая, левая нога, а затем приземление на обе ноги. При первом отталкивании выполняются те же действия, что и при обычных прыжках в длину. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания поверхности тела. Выполняется 3 попытки</p>
<p>Бросок набивного мяча 3кг из-за головы вперед, м 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 6 м (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 м (юноши) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 м (юноши) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал 3м (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5м (девушки) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 7м (девушки)</p>	<p>Выполняется в спортивном зале из исходного положения ”сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии“. Используется мяч весом 3 кг. Обучающийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.</p>
<p>Прыжки со скакалкой, раз за 1мин 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 120 раз (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 125 раз (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 135 раз(юноши) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал 125 раз (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 130 раз (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 140 раз (девушки)</p>	<p>Исходное положение для прыжков- встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Из исходного положения вращать скакалку в течении 1 минуты</p>
<p>Бег д.-1000м, ю.- 2000м, мин/сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10мин 30 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9мин 30 сек(юноши)</p>	<p>Из положения высокого старта по сигналу обучающийся начинает бег по дистанции. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью</p>

<p>5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8мин 30 сек(юноши) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал 6мин 50сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6мин (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5мин (девушки)</p>	<p>электронного секундомера до сотых долей.</p>
<p>Наклон вперед с прямыми ногами, см 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 6 см (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 см (юноши) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 1см (юноши) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал 8 см (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат11 см (девушки) 7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 16 см (девушки)</p>	<p>Тест проводится на гимнастической скамье, при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Если обучаемый не смог наклониться ниже уровня скамейки, ставится знак «-».</p>
<p>Нижняя прямая подача, раз 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раза (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 раза (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раза(юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 раза (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (юноши)</p>	<p>Нижняя прямая подача выполняется из-за лицевой линии. Оценивается техника и количество подач из 6 попыток. Юноши выполняют подачи в правую и левую часть площадки по заданию преподавателя</p>
<p>Тест на гибкость позвоночника "Мостик", см 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 50 см (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 см (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 см (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 60 см (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 55см (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 45 см (юноши)</p>	<p>Из положения лежа на полу на спине. Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоят на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Измеряется расстояние между стопами и кистями</p>
<p>Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно, мин/сек 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 сек (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 сек (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если</p>	<p>Из положения старта по сигналу пробегание 30 метров классическим ходом с поворотом переступанием и бег обратно.</p>

<p>показал результат 40 сек (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 25 сек (юноши)</p>	
<p>Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий), попадание 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 попадание (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 попадания(девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 попадания (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 попадания (юноши)</p>	<p>Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска, одной рукой от плеча или двумя руками от груди. Предоставляется 10 попыток</p>
<p>Прыжки в длину с разбега, см 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 250 см (девушки) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 300 см (девушки) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 350 см (девушки) 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 390 см (юноши) 3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 430см (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 480 см (юноши)</p>	<p>Прыжок в длину с разбега выполняются в прыжковую яму, наполненную влажным песком до, уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2,75 м в ширину и 6 м в длину, глубина 0,5 м. Длина разбега доходит до 40—45 м у мужчин и до 36—38 м у женщин (18—24 беговых шага). Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетка. Предоставляется 3 попытки.</p>
<p>Метание гранаты, м 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 м (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 17 м (девушки) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 21 м (девушки) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 33 м (юноши) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 35 м (юноши) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 37 м (юноши)</p>	<p>Вес гранаты для юношей 700 г, для девушек — 500 г. Все попытки выполняются в секторе для метаний. Для измерения результатов в метании гранаты применяются специальные измерительные приборы или рулетка. Предоставляется 3 попытки.</p>
<p>Нижняя боковая подача (техника + количество подач), раз 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раза (девушки) 4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 раза (девушки) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (девушки) 0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раза (юноши)</p>	<p>Нижняя боковая подача выполняется из-за лицевой линии. Оценивается техника и количество подач из 6 попыток. Юноши выполняют подачи в правую и левую часть площадки по заданию преподавателя.</p>

<p>4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 раза (юноши) 7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (юноши)</p>	
---	--

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = $k \times$ Максимальный балл,

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.