

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 10:54:34  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры  
Физвоспитания

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина

**Общая физическая культура**

**Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.01**

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

**44.03.01**

**Педагогическое образование**

код

наименование направления

Программа

**Технология**

Форма обучения

**Очная**

Для поступивших на обучение в  
**2023 г.**

Разработчик (составитель)

**канд. пед. наук, доцент**

**Крылов В. М.**

ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	3
<b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	8
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	19
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 минуты .....	32

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма .	Обучающийся должен: Понимать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития	Отсутствуют знания о нормах здорового образа жизни, принципах физического воспитания и укрепления здоровья; особенностей функциональных систем организма	Общие но не структурированные знания о нормах здорового образа жизни, принципах физического воспитания и укрепления здоровья; особенностей функциональных систем организма	Сформированные, но содержащие пробелы знания о нормах здорового образа жизни, принципах физического воспитания и укрепления здоровья; особенностей функциональных систем организма	Сформированная система знаний о нормах здорового образа жизни, принципах физического воспитания и укрепления здоровья; особенностей функциональных систем организма	Устный опрос Контрольные вопросы

		<p>физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленност и по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональн ой деятельности в области физической культуры и</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		спорта к уровню физической подготовленности работников;					
УК-7.2. Демонстрирует развитие и сохранение устойчивой, высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.	Обучающийся должен: Уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;	Отсутствуют умения применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Фрагментарные умения применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Сформированные, но содержащие пробелы умения применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Сформированная система умений применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Тестовые задания № 1 Сдача контрольных нормативов	
УК-7.3. Владеет методами мобилизации	Обучающийся должен: Применять:	Не владеет способами мобилизации	Фрагментарно владеет способами	Сформированные, но содержащие	Сформированная система навыков	Тестовые задания № 2	

	<p>адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия.</p>	<p>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками</p>	<p>адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>пробелы владения способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>владения способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>
--	---	--	--	--	---	---	-------------------------------------

		самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.					
--	--	---	--	--	--	--	--

## **2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

### **Перечень вопросов к устному опросу по индикатору УК 7.1**

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.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.



31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

### **Контрольные вопросы по индикатору УК 7.1**

#### **1. Что такое "кросс"?**

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

#### **2. Сколько фаз в беге?**

1. 2
2. 3
3. 4

#### **3. Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

#### **4. Устройство для выполнения низкого старта называется**

1. стартовый упор
2. стартовая колодка
3. стартовая подставка

**5. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

1. По части тела , ближайшей к зоне отталкивания
2. По ногам
3. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

**6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной**

1. 30 м
2. 10 м
3. 20 м

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. Гибкость
2. Ловкость
3. Выносливость

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

1. Средний
2. Высокий
3. Низкий

**9. Какова длина стандартной беговой дорожки?**

1. 100 м
2. 400 м
3. 200 м

**10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1. 2
2. 3
3. 4

**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**

- 1.Германии
- 2.США
- 3.Японии

**12. "Либеро" в волейболе - это**

- 1.игрок защиты
- 2.игрок нападения
- 3.капитан команды

**13. Волейбольная площадка имеет размеры**

- 1.18x8
- 2.18x9
- 3.18x10

**14. "Бич-волей" - это**

- 1.игровое действие
- 2.пляжный волейбол
- 3.подача мяча

**15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- 1.8 секунд
- 2.10 секунд
- 3.5 секунд

**16. Переход в волейболе между игроками делают**

- 1.по часовой стрелке
- 2.против часовой стрелки
- 3.по диагонали

**17. В каком году появился баскетбол как игра:**

1.1891

2.1819

3.1899

**18. Кто придумал баскетбол как игру:**

1.Д.Нейсмит

2.Д.Формен

3.Д.Фрейзер

**19. Как начинается игра?**

1. спорным броском

2. жеребьевкой

3. вводом мяча из-за боковой линии

**20. Диаметр центрального круга площадки (см)**

1.380

2.360

3.340

**21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

1. только тренер команды

2. только главный тренер и капитан

3. любой игрок, находящийся на площадке

**22. Высота до баскетбольной корзины (см)**

1.305

2.310

3.302

**23. Размеры баскетбольной площадки (м):**

1.28x12

2.28x15

3.30x20

**24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?**

1. не может
2. может
3. назначается переигровка

**25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

**26. Встреча в баскетболе состоит из:**

1. трех таймов по 15 мин
2. двух таймов по 20 мин.
3. четырех таймов по 10 мин.

**27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для**

1. формирования правильной осанки
2. развития выносливости и скорости
3. всестороннего развития и физической подготовленности

**28. Что такое интервал?**

1. Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
2. Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
3. Расстояние между правым и левым флангом в колонне

**29. Строевые упражнения служат**

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

**30. Что называется дистанцией?**

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

**31. Самый распространенный лыжный ход:**

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

**32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

1. ног
2. рук
3. произвольно

**33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

**34. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

**35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

**36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

**37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. кроль на боку
4. брасс
5. баттерфляй

**38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

1. велосипедный спорт
2. Тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

**39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

**40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

**Тестовые задания №1 по индикатору УК 7.2**

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
----------	--

1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см
5	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 1000м (мин,с)
8	Бег 2000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см



5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек).
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 2000м (мин,с)
8	Бег 3000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

### Тестовые задания №2 по индикатору УК 7.3

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4х10 (сек.)
7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4х10 (сек.)

7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 1000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)
9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 2000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)

9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

### Рейтинг-план дисциплины

#### 1 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>18</b>
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

<b>Рубежный контроль</b>				<b>18</b>
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег 30м	0 - 6	1	0	6
Бег 1000м, 2000м	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 2 Волейбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
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
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
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
<b>Модуль 3 Плавание.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
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 висте поднимание прямых ног к перекладине, раз	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
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
<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных	0 - 5	1	0	5

соревнованиях				
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

### Рейтинг-план дисциплины

#### 2 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>18</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2. Тестовые задания № 1 (умения) Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)	0 - 6	1	0	6
3. Тестовые задания № 2 (владения) Становая тяга с использованием динамометра, кг	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>18</b>
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег на лыжах 5 км (мин,сек). Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	0 - 6	1	0	6
Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 2</b>				
<b>Баскетбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2. Тестовые задания № 1 (умения) Прием и передача мяча двумя руками	0 - 6	1	0	6

от груди на месте				
3.Тестовые задания № 2 (владения) Челночный бег 4х10 (сек.)	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)	0 - 6	1	0	6
Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 3</b>				
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Бег 100м (с)	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок в длину с места	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Бег 2000м (мин,с) Бег 1000м (мин,с)	0 - 6	1	0	6
Прыжки в длину с разбега (см)	0 - 6	1	0	6
<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1.Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

### Рейтинг-план дисциплины

3 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 8	1	0	8
Тестовые задания № 1 (умения) Бег 100м (с)	0 - 8	1	0	8
Тестовые задания № 2 (владения) Тройной прыжок с места, м, см	0 - 9	1	0	9
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
Контрольные вопросы	0 - 8	1	0	8
Бег 3000м (мин,с)	0 - 8	1	0	8
Метание гранаты (м)	0 - 9	1	0	9
<b>Модуль 2 Волейбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 8	1	0	8
Тестовые задания № 1 (умения) Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)	0 - 8	1	0	8
Тестовые задания № 2 (владения) Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см	0 - 9	1	0	9
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
Контрольные вопросы	0 - 8	1	0	8
Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)	0 - 8	1	0	8
Нижняя боковая подача (6 подач) (техника + количество подач).	0 - 9	1	0	9
<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5

<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1.Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

### Рейтинг-план дисциплины

#### 4 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>18</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2.Тестовые задания № 1 (умения) Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Становая тяга с использованием динамометра, кг	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>18</b>
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег на лыжах 5 км (мин,сек). Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	0 - 6	1	0	6
Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 2</b>				
<b>Баскетбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Челночный бег 4x10 (сек.)	0 - 6	1	0	6



<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)	0 - 6	1	0	6
Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 3 Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2. Тестовые задания № 1 (умения) Бег 100м (с)	0 - 6	1	0	6
3. Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок в длину с места	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Бег 2000м (мин,с) Бег 1000м (мин,с)	0 - 6	1	0	6
Прыжки в длину с разбега (см)	0 - 6	1	0	6
<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

<b>Тестовые задания. Критерии оценивания.</b>	<b>Описание теста</b>
<b>Бег 60м, (сек)</b> 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	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

<p>показал результат 8,9 сек(девушки)  0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 9,2сек (юноши)  3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат8,7сек(юноши)  5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8,2сек (юноши)</p>	<p>долей.</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол – во раз)</b>  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><b>Верхняя передача над собой, (кол – во раз)</b>  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><b>Приседания за 15 сек,(кол - во раз)</b>  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>Из исходного положения -стойка ноги врозь стопы параллельны, носки ног на одной линии. Приседания руки вперед.</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук от скамейки из положения-упор сзади лежа,(кол - во раз)</b>  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)</p>	<p>Из положения упор сзади лежа от гимнастической скамейки по сигналу сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов.</p>

<p>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><b>Прием и передачи мяча двумя руками от груди, (сек)</b> 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><b>Передача мяча двумя руками сверху в стену, (кол – во раз)</b> 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><b>Бег 100м, (сек)</b> 0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 20,0 сек (девушки) 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>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><b>Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении, (сек)</b> 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)</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>

5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 13 сек (юноши)	
<b>Бег 30м, (сек)</b> 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)	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.
<b>Поднимание и опускание туловища, руки за головой, (кол – во раз)</b> 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)	Из положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, ноги зафиксированы по сигналу начинает выполнять упражнение до угла 90 градусов.
<b>Передача мяча снизу над собой, (кол – во раз)</b> 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 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)	Из положения стойки волейболиста обучающийся выполняет нижний прием и передачу мяча внутренней частью предплечий. Высота полета мяча 1,5 – 2 метра над головой
<b>Стоя хват жгута – выкрут рук назад и вперед, (см)</b> 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 800 см (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 60 см (юноши)	Из положения стойка ноги врозь руки прямые расположены перед собой, хват резинового жгута. По сигналу обучающийся выполняет оборот руками назад за спину и обратно.
<b>Бег на лыжах 3 км, 5 км, (мин)</b>	Находясь на линии старта по сигналу

<p>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 31мин (юноши)  5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 28 мин (юноши)</p>	<p>обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию.  Девушки 3км, Юноши 5 км.</p>
<p><b>Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки , (сек)</b>  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><b>Бег 1000м,2000м, (мин/сек)</b>  0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат бмин 50 сек (девушки)  3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат бмин 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)  3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9мин30 сек (юноши)  5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 8 мин30 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><b>Передача мяча двумя руками снизу в стену, (кол – во раз)</b>  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><b>Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в движении(с двух шагов) с правой и левой стороны от баскетбольного щита, (кол – во попаданий)</b></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</p>

<p>0 - 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 0 попаданий (девушки)</p> <p>3 - 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 попадание (девушки)</p> <p>5 - 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (девушки)</p> <p>0 - 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 0 попаданий (девушки)</p> <p>3 - 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 1 попадание (девушки)</p> <p>5 - 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 2 попадания (девушки)</p>	<p>движении.</p>
<p><b>Подтягивание в висе на низкой перекладине, (кол – во раз)</b></p> <p>0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (девушки)</p> <p>4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (девушки)</p> <p>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><b>Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях, (кол – во раз)</b></p> <p>0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (юноши)</p> <p>4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 10 раз (юноши)</p> <p>7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 15 раз (юноши)</p>	<p>Из положения упора на съемном турнике(параллельных брусьях), руки прямые, ноги вместе. Обучающийся по сигналу выполняет сгибание и разгибание рук до угла 90 градусов</p>
<p><b>Прыжок с места вверх толчком двух ног, (см)</b></p> <p>0 – 3 баллов обучающийся получает, если показал результат 30 см (юноши)</p> <p>4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 40 см (юноши)</p> <p>7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 50 см (юноши)</p> <p>0 – 3 баллов обучающийся получает если показал результат 25 см (девушки)</p> <p>4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 35 см (девушки)</p> <p>7 – 8 баллов обучающийся получает, если показал результат 45 см (девушки)</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 второй цифры первую, получает искомую величину.</p>
<p><b>В висе поднимание прямых ног до перекладины,(кол - во раз)</b></p> <p>0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 3 раз (юноши)</p> <p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 6 раз (юноши)</p> <p>5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 9 раз (юноши)</p> <p>0 – 2 баллов обучающийся получает если показал результат 2 раз (девушки)</p> <p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (девушки)</p> <p>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><b>Становая тяга с использованием динамометра, (кг)</b></p>	<p>Испытуемый становится на подставку для упора ног. Крюк динамометра соединяется с</p>

<p>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>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><b>Челночный бег 4x10 м, (сек)</b>  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><b>Прыжок в длину с места, (см)</b>  0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 190 см (юноши)  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>Исходное положение: стойка ноги врозь , ступни в параллельном положении, а носки – перед специальной доской или линией. Прыжок выполняется с одновременным отрывом обеих ног от поверхности и взмахом рук. После приземления длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания поверхности пяткой.  Выполняется 3 попытки</p>
<p><b>Тройной прыжок с места, (см)</b>  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</p>	<p>Выполняя тройной прыжок, нужно поочередно чередовать ноги: толчок двумя ногами, шаг прыжок левой, шаг прыжок правой, 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 пяткой.  Выполняется 3 попытки</p>

<p>показал результат 530 см (девушки)</p> <p><b>Бросок набивного мяча 3кг из-за головы вперед, (м)</b>  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><b>Прыжки со скакалкой, (кол – во раз за 1мин)</b>  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 бёдер. Из исходного положения вращать скакалку в течении 1 минуты</p>
<p><b>Бег д.-1000м, ю.- 2000м, (мин/сек)</b>  0 – 2 баллов обучающийся получает, если показал результат 10мин 30 сек (юноши)  3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 9мин 30 сек(юноши)  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>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><b>Наклон вперед с прямыми ногами,(см)</b>  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</p>	<p>Тест проводится на гимнастической скамье, при наклоне испытуемый должен максимально наклониться и удержать в течение 2 секунд касание руками на линейке.</p>



показал результат 16 см (девушки)	
<p><b>Нижняя прямая подача, (кол – во раз)</b>  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 волейбольной площадки. Оценивается техника и количество подач из 6 попыток.  Юноши выполняют подачи в правую и левую часть площадки по заданию преподавателя</p>
<p><b>Тест на гибкость позвоночника "Мостик", (см)</b>  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. 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><b>Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно, (мин/сек)</b>  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 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>Из положения старта по сигналу пробегание 30 метров классическим ходом с поворотом переступанием и бег обратно.</p>
<p><b>Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий), (кол – во попаданий)</b>  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 или двумя руками. Предоставляется 10 попыток</p>

<p><b>Прыжки в длину с разбега, (см)</b>  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 430 см (юноши)  5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 480 см (юноши)</p>	<p>Прыжок в длину с разбега выполняются в прыжковую яму, наполненную 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><b>Метание гранаты, (м)</b>  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><b>Нижняя боковая подача (техника + количество подач), (кол – во раз)</b>  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)  4 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 4 раза (юноши)  7 – 9 баллов обучающийся получает, если показал результат 5 раз (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>

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 УУНиТ:

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.