

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.08.2023 16:10:33  
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

*Спортивные секции*

**Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.02**

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

Направление

**06.03.01**

**Биология**

код

наименование направления

Программа

**Биотехнология и биомедицина**

Форма обучения

**Очная**

Для поступивших на обучение в  
**2021 г.**

Разработчик (составитель)

*канд.пед.наук, доцент*

**Савченко С. В.**

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> .....	6
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	17
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 .....	30

**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-7.2. развитие и сохранение устойчивой, высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.	Обучающийся должен: Знать: 1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3.Основы здорового образа жизни, 4.Основы методики самостоятельных занятий	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	Тестовые задания № 1 Сдача контрольных нормативов

		физической культурой.					
УК-7.1. нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	Обучающийся должен: Уметь: 1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2.Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	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	
УК-7.3. мобилизация адаптационных резервов	Обучающийся должен: Владеть: 1.Системой	Не владеет способами мобилизации адаптационных	Не достаточно владеет способами мобилизации	В полной мере владеет способами мобилизации	В совершенстве владеет способами мобилизации	Тестовые задания № 2 Сдача	

	<p>организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2.Основами здорового образа жизни.</p>	<p>резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>контрольных нормативов</p>
--	---	--	--	--	--	--	-------------------------------

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

### Перечень вопросов к устному опросу

для оценки уровня сформированности компетенции УК – 7 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.
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

для оценки уровня сформированности компетенции УК – 7 на этапе «Знания»

#### **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.четырёх 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

для оценки уровня сформированности компетенции УК – 7 на этапе «Умения»

(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)

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

п/п	
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

для оценки уровня сформированности компетенции УК – 7 на этапе «Владения»

(девушки)

№	Тесты по физической и технической подготовленности
п/п	
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)

№	Тесты по физической и технической подготовленности
п/п	

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 виси поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4x10 (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

#### Рейтинг-план дисциплины

#### 1 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>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</b>				
<b>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	0 - 6	1	0	6

над собой				
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 висе 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 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

### 2 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 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 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 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</b> <b>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 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 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 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)	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.
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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	Из положения упора лежа на полу обучающийся выполняет сгибание рук в локтевом суставе до касания грудью опоры высотой 5 см от пола

<p>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><b>Верхняя передача над собой, 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, 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, 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)  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><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)</p>	<p>Из положения стоки баскетболиста по сигналу выполняют передачу двумя руками от груди 10 раз на время</p>



<p>3 – 4 баллов обучающийся получает, если показал результат 14 сек (юноши) 5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 12 сек (юноши)</p>	
<p><b>Передача мяча двумя руками сверху в стену, 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) 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><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</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>

показал результат 4,5 сек (юноши)	
<p><b>Поднимание и опускание туловища, руки за голову, 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)</p>	Из положения лежа на гимнастическом мате, руки за головой, ноги зафиксированы по сигналу начинает выполнять упражнение до угла 90 градусов.
<p><b>Передача мяча снизу над собой, 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)</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><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 80 см (юноши)  5 – 6 баллов обучающийся получает, если показал результат 60 см (юноши)</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><b>Бег на лыжах 3 км, 5 км, мин</b>  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>	Находясь на линии старта по сигналу обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию. Девушки 3км, Юноши 5 км.
<p><b>Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки , сек</b></p>	Из положения стойки баскетболиста обучающийся в максимальном темпе выполняет

<p>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>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 о стену, 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, попадание</b>  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><b>Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз</b></p>	<p>Из положения вис лежа на низкой перекладине, туловище прямое, ноги на полу, хват обычный.</p>

<p>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>Обучающийся выполняет сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью перекладины.</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях, раз</b>  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><b>Прыжок с места вверх толчком двух ног, см</b>  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)  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>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 виси поднимание прямых ног до перекладины, раз</b>  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 виси на высокой перекладине прямые ноги поднимаются к перекладине, без раскачивания.</p>
<p><b>Становая тяга с использованием динамометра, кг</b>  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").</p>

	<p>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. 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><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 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><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</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>

показал результат 7м (девушки)	
<p><b>Прыжки со скакалкой, 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 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><b>Нижняя прямая подача, 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</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>

показал результат 5 раз (юноши)	
<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. 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><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), попадание</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 рукой от плеча или двумя руками от груди.  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 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>
<b>Метание гранаты, м</b>	Вес гранаты для юношей 700 г, для девушек —

<p>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>500 г. Все попытки выполняются в секторе для метаний. Для измерения результатов в метании гранаты применяются специальные измерительные приборы или рулетка.</p> <p>Предоставляется 3 попытки.</p>
<p><b>Нижняя боковая подача (техника + количество подач), 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.</p> <p>Оценивается техника и количество подач из 6 попыток.</p> <p>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:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

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.