

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ

Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

Фонд оценочных средств

для текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

Лыжный спорт и кроссовая подготовка

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

Математика и физика

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2022

Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Планируемые результаты обучения | Виды оценочных средств |
|---|--|--|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> | <p>З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> | <p>З_1.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p> |
| | | <p>У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p> | <p>У_1.1_Б.УК-7. Задание на составление индивидуального плана занятий.</p> |
| | | <p>В_1.1_Б.УК-7. Использует систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья).</p> | <p>В_1.1_Б.УК-7. Сдача нормативов</p> |
| | <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально</p> | <p>З_2.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | необходимых. | |
| | | З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы. | З_2.2_Б.УК-7. Практические задания. |
| | | У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. | У_2.1_Б.УК-7. Задания на самообследование. |
| | | В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности. | В_2.1_Б.УК-7. Коллективное обсуждение. |

Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

| Семестр | Шкала оценивания | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 семестр | Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. |
| 3 семестр | Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. |
| 4 семестр | Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. |

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| 5 семестр | Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. |
| 6 семестр | Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. | Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок. |

Задания для текущего контроля

1. Подготовка к практическим занятиям

2 семестр

Практическое занятие 1 - 8.

Тема 2. Обучение технике классических коньковых ходов

Планируемые результаты: освоить технику классических коньковых ходов на различном рельефе местности

Особенности техники лыжных ходов на различном рельефе местности.

Обучение технике торможения.

Практическое занятие 9 - 16.

Тема 2. Обучение технике классических коньковых ходов

Планируемые результаты: освоить методику бучения спуска и подъема на гору, способы спусков и подъемов

Методика обучения спуска и подъема на гору, способы спусков и подъемов.

Организация соревнований по лыжным гонкам

Практическое занятие 17 - 25.

Тема 1 Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Планируемые результаты: освоить технику ходьбы по пересеченной местности

Обучение технике ходьбы по пересеченной местности.

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

Практическое занятие 26 - 33.

Тема 1 Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Планируемые результаты: освоить технику бега по пересеченной местности

Обучение технике бега по пересеченной местности

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

Практическое занятие 34.

Тема 3. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 3000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 2000 м на время (девушки).

3 семестр

Практическое занятие 1 - 6.

Тема 5. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодолению препятствий на местности

Изучение техники обучения преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Практическое занятие 7 - 12.

Тема 5. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодолению препятствий на местности

Изучение методики по правильному использованию местности при обучении преодоления препятствий на местности шагом, прыжком.

Практическое занятие 13 - 17.

Тема 5. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности

Объяснение и освоение техники преодоления вертикальных препятствий наступая.

Практическое занятие 18 - 21.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники спусков с горы (в высокой, средней и низкой стойках).

Практическое занятие 22 - 25.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением).

Практическое занятие 26 - 28.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники обучения поворотам (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом).

Практическое занятие 29 - 33.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники преодоления неровностей (бугров, впадин, уступа, выступа).

Практическое занятие 34.

Тема 6. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 5000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 3000 м на время (девушки).

4 семестр

Практическое занятие 1 - 6.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику попеременного и одновременного ходов на лыжах

Обучение технике попеременного и одновременного ходов на лыжах.

Практическое занятие 7 - 12.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику классических ходов на различном рельефе местности

Особенности техники классических ходов на различном рельефе местности (спуск под гору, подъем на гору, ходьба по равнине).

Практическое занятие 13 - 16.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику коньковым способом передвижения на лыжах

Основы обучения техники коньковым способом (одновременный полуконьковый ход) одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход).

Практическое занятие 17 - 25.

Тема 7. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Планируемые результаты: освоить технику равномерного метода развития выносливости

Изучение равномерного метода развития выносливости (набор упражнений, дозировка, систематичность занятий, контроль по пульсу).

Практическое занятие 25 - 33.

Тема 7. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Планируемые результаты: освоить технику повторного метода развития выносливости

Изучение повторного метода развития выносливости.

Практическое занятие 34.

Тема 9. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 8000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 5000 м на время (девушки).

5 семестр

Практическое занятие 1 - 8.

Тема 10. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега в гору и под гору

Обучение технике бега в гору и под гору.

Практическое занятие 9 - 17.

Тема 10. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега и ходьбы

Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы.

Практическое занятие 18 - 22.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега и ходьбы

Обучение технике спуска с горы в низкой стойке с последующим торможением падением на бок и на спину.

Практическое занятие 23 - 27.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику спуска с горы в средней стойке

Обучение технике спуска с горы в средней стойке с выполнением задания (поворотом упором влево или вправо), езда змейкой, торможение плугом с полной остановкой.

Практическое занятие 28 - 33.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику подъема на гору разными лыжными ходами

Обучение подъема на гору попеременным ходом, коньковым ходом, елочкой, лесенкой.

Практическое занятие 34.

Тема 12. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 10000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 7000 м на время (девушки).

6 семестр

Практическое занятие 1 - 3

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику обучения преодоления подъемов коньковыми ходами

Методика обучения преодоления подъемов коньковыми ходами в зависимости от крутизны склона (полуконьковым, одновременным одношажным, одновременным двухшажным, попеременным двухшажным).

Практическое занятие 4 - 7

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику обучения спускам и торможения

Методика обучения спускам (в высокой, средней и низкой стойках).

Методика обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением и поворотом).

Практическое занятие 8 - 10

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику поворотам и преодоления неровностей

Методика обучения поворотам (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом).

Методика обучения преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа).

Практическое занятие 11 - 13

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методики обучения классическим ходам, коньковому ходу

Правильное использование местности при обучении отдельным способам передвижения на лыжах.

Методика обучения классическим ходам, коньковому ходу.

Практическое занятие 14 - 15

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по твёрдому грунту

Обучение технике передвижения по твёрдому грунту.

Практическое занятие 16 - 17

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по мягкому грунту.

Обучение технике передвижения по мягкому грунту.

Практическое занятие 18 - 19

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по скользкому грунту

Обучение технике передвижения по скользкому грунту.

Практическое занятие 20 - 21

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по твёрдому грунту

Методика обучения передвижения по твёрдому грунту.

Практическое занятие 22 - 23

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по мягкому грунту

Методика обучения передвижения по мягкому грунту.

Практическое занятие 24 - 27

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по скользкому грунту

Методика обучения передвижения по скользкому грунту.

Практическое занятие 28.

Тема 15. Контрольное занятие.

Тестирование в беге на 15000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 10000 м на время (девушки).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля на практических занятиях.

1. Лекции

Не предусмотрены

2. Практические занятия

выполнение программы занятий – от 0 до 34 баллов (от 0 до 1 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа

Не предусмотрена

4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 3 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 15 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, трех областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 15 баллов).

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 3 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 15 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в трех соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 15 баллов).

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по кроссовой, лыжной, физической подготовке.

ЮНОШИ

| тест | оценки | | | |
|---|--|-------|---------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 3000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 15.00 . | >16.00. |
| Бег на 5000 м, мин | 22.30 | 24.00 | 25.00 . | >26.00. |
| Бег на 8000 м, мин | 36.00 | 38.00 | 40.00 . | >42.00 |
| Бег на 10000 м, мин | 45.00 | 47.50 | 50.00 . | >52.30 |
| Бег на 15000 м, мин | 80.00 | 85.00 | 90.00 . | >95.00 |
| Бег на 18000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во) | 15 | 12 | 9 | <7 |

| | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------|
| раз) | | | | |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжки в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 | <205 |

девушки

| тест | оценки | | | |
|---|--|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 2000 м, мин | 8.00 | 9.00 | 10.15 | >11.30 |
| Бег на 3000 м, мин | 13.00 | 14.00 | 15.30 | >16.30. |
| Бег на 5000 м, мин | 26.00 | 28.00 | 30.00 | >32.00 |
| Бег на 7000 м, мин | 36.00 | 39.00 | 42.00 | >45.00 |
| Бег на 10000 м, мин | 60.00 | 62.30 | 65.00 | >68.00 |
| Бег на 12000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжки в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | <160 |

Для получения зачета в 2, 3, 4 и 5 семестрах необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных. В 6 семестре необходимо выполнить все 8 (восемь) тестов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

| семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| 2 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 30 | 35 | 100 |
| 3 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 30 | 35 | 100 |
| 4 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 30 | 35 | 100 |
| 5 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0 | 30 | 35 | 100 |
| 6 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 40 | 100 |

Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания юноши

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 3000 м, мин ¹ | 12.30 | 13.30 | 15.00 | >16.00. |
| Бег на 5000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | <7 |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 240 | 230 | 215 | <205 |
| Итого: | 35 баллов ² | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

девушки

| тест | оценки | | | |
|------|--------|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |

¹ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

² С учетом 7(семи) тестов

| | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|
| Бег на 2000 м, мин | 8.00 | 9.00 | 10.15 | >11.30 |
| Бег на 3000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40°) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 195 | 180 | 170 | <160 |
| Итого: | 35 баллов ³ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

| | |
|---------------|--------------|
| 51–100 баллов | «зачтено» |
| 0–50 баллов | «не зачтено» |

3 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

юноши

| тест | оценки | | | |
|---|--|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 5000 м, мин ⁴ | 22.30 | 24.00 | 25.00 | >26.00. |
| Бег на 10000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | <7 |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 240 | 230 | 215 | <205 |

³ С учетом 7(семи) тестов

⁴ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

| | | | | |
|--------|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Итого: | 35 баллов ⁵ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |
|--------|------------------------|-----------|-----------|-----------|

девушки

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 3000 м, мин | 13.00 | 14.00 | 15.30 . | >16.30. |
| Бег на 5000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 195 | 180 | 170 | <160 |
| Итого: | 35 баллов ⁶ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

| | |
|---------------|--------------|
| 51–100 баллов | «зачтено» |
| 0–50 баллов | «не зачтено» |

4 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

юноши

| тест | оценки | | | |
|--|--|-------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 8000 м, мин ⁷ | 36.00 | 38.00 | 40.00 | >42.00 |
| Бег на 12000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |

⁵ С учетом 7(семи) тестов

⁶ С учетом 7(семи) тестов

⁷ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

| | | | | |
|---|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | <7 |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 240 | 230 | 215 | <205 |
| Итого: | 35 баллов ⁸ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

ДЕВУШКИ

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 5000 м, мин | 26.00 | 28.00 | 30.00 | >32.00 |
| Бег на 8000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 195 | 180 | 170 | <160 |
| Итого: | 35 баллов ⁹ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

| | |
|---------------|--------------|
| 51–100 баллов | «зачтено» |
| 0–50 баллов | «не зачтено» |

5 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов..

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

ЮНОШИ

| тест | оценки |
|------|--------|
|------|--------|

⁸ С учетом 7(семи) тестов

⁹ С учетом 7(семи) тестов

| | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| Бег на 10000 м, мин ¹⁰ | 45.00 | 47.50 | 50.00 . | >52.30 |
| Бег на 15000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | <7 |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 240 | 230 | 215 | <205 |
| Итого: | 35 баллов ¹¹ | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

девушки

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 7000 м, мин | 36.00 | 39.00 | 42.00 | >45.00 |
| Бег на 10000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 195 | 180 | 170 | <160 |
| Итого: | 35 баллов ¹² | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

Таблица 5. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

| | |
|---------------|--------------|
| 51–100 баллов | «зачтено» |
| 0–50 баллов | «не зачтено» |

6 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

¹⁰ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

¹¹ С учетом 7(семи) тестов

¹² С учетом 7(семи) тестов

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

**Таблица оценивания
юноши**

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 15000 м, мин ¹³ | 80.00 | 85.00 | 90.00 | >95.00 |
| Бег на 18000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м. (сек.) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | >15,5 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 9 | <7 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | <7 |
| Тест на гибкость (см) | 13 | 7 | 6 | <4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 240 | 230 | 215 | <205 |
| Итого: | 40 баллов | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

девушки

| тест | оценки | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на 10000 м, мин | 60.00 | 62.30 | 65.00 | >68.00 |
| Бег на 12000 м | Без учета времени, но без остановок на отдых | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | >18,6 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | <30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10 | 7 | 5 | <3 |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) | 10 | 8 | 6 | <4 |
| Тест на гибкость (см) | 16 | 11 | 8 | <6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 195 | 180 | 170 | <160 |
| Итого: | 40 баллов | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов |

Таблица 6. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

| | |
|---------------|--------------|
| 51–100 баллов | «зачтено» |
| 0–50 баллов | «не зачтено» |

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: доцент Викулов А.В.

¹³ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения