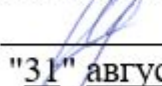



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности


Викулов А.В.
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М.А.
"31" августа 2023 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
Биология и химия

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Балашов
2023

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 2023 года).

Автор: доцент Викулов А.В.

¹³ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения