



**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  
**Иностранный язык (английский) и**  
**Иностранный язык (немецкий)**

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><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>З_1.1_Б.УК-7.</b> Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p><b>З_1.1_Б.УК-7.</b> Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
		<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> 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><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
		<p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> 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><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> Сдача нормативов</p>
	<p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>З_2.1_Б.УК-7.</b> 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><b>З_2.1_Б.УК-7.</b> Опросы. Рефераты.</p>

		необходимых.	
		<b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.	<b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Практические задания.
		<b>У_2.1_Б.УК-7.</b> 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.	<b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Задания на самообследование.
		<b>В_2.1_Б.УК-7.</b> Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.	<b>В_2.1_Б.УК-7.</b> 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 преодоления 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 преодоления 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
<b>Бег на 3000 м, мин</b> <sup>1</sup>	12.30	13.30	15.00 .	>16.00.
<b>Бег на 5000 м</b>	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 <sup>2</sup>	30 баллов	20 баллов	10 баллов

### девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2

<sup>1</sup> Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

<sup>2</sup> С учетом 7(семи) тестов

<b>Бег на 2000 м, мин</b>	8.00	9.00	10.15	>11.30
<b>Бег на 3000 м</b>	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 <sup>3</sup>	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
<b>Бег на 5000 м, мин</b> <sup>4</sup>	22.30	24.00	25.00 .	>26.00.
<b>Бег на 10000 м</b>	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

<sup>3</sup> С учетом 7(семи) тестов

<sup>4</sup> Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

Итого:	35 баллов <sup>5</sup>	30 баллов	20 баллов	10 баллов
--------	------------------------	-----------	-----------	-----------

### девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2
<b>Бег на 3000 м, мин</b>	13.00	14.00	15.30 .	>16.30.
<b>Бег на 5000 м</b>	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 <sup>6</sup>	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
<b>Бег на 8000 м, мин</b> <sup>7</sup>	36.00	38.00	40.00	>42.00
<b>Бег на 12000 м</b>	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5

<sup>5</sup> С учетом 7(семи) тестов

<sup>6</sup> С учетом 7(семи) тестов

<sup>7</sup> 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 <sup>8</sup>	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 <sup>9</sup>	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
------	--------

<sup>8</sup> С учетом 7(семи) тестов

<sup>9</sup> С учетом 7(семи) тестов



	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Бег на 10000 м, мин</b> <sup>10</sup>	45.00	47.50	50.00 .	>52.30
<b>Бег на 15000 м</b>	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 <sup>11</sup>	30 баллов	20 баллов	10 баллов

#### **девушки**

тест	оценки			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Бег на 7000 м, мин</b>	36.00	39.00	42.00	>45.00
<b>Бег на 10000 м</b>	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 <sup>12</sup>	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.

<sup>10</sup> Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

<sup>11</sup> С учетом 7(семи) тестов

<sup>12</sup> 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
<b>Бег на 15000 м, мин</b> <sup>13</sup>	80.00	85.00	90.00	>95.00
<b>Бег на 18000 м</b>	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
<b>Бег на 10000 м, мин</b>	60.00	62.30	65.00	>68.00
<b>Бег на 12000 м</b>	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.

<sup>13</sup> Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения