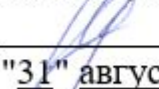



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**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  
**Математика и информатика**

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><br/>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>1.1_Б.УК-7.</b><br/>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><br/>Опросы.<br/>Рефераты.<br/>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><br/>Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>    |
|   |  | <p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b><br/>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><br/>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><br/>Опросы.<br/>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 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         |
| <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         |
| <b>Бег на 5000 м, мин</b>   | 26.00  | 28.00     | 30.00     | >32.00    |
| <b>Бег на 8000 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>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