

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 12.09.2023 17:22:13

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физики, электротехники и электроэнергетики
Масютина Г.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**»

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика
и электротехника

Направленность (профиль)

Передача и распределение электрической
энергии в системах электроснабжения

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год начала обучения

2021 г

Реализуется в 2,4,6 семестре

Предисловие

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.
2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденной на заседании УМС СКФУ. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
3. Разработчик: _____.
4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры физической культуры. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой физики, электротехники и электроэнергетики. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.
6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Коваль Людмила Николаевна, зав. кафедрой физической культуры;
Алексеева Елена Николаевна, доцент кафедры физической культуры;
Бабченко Анна Владимировна, доцент кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

.

« ____ » _____ 20__ г.

Паспорт фонда оценочных средств
для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные курсы по физической культуре и спорту
 Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
 Направленность (профиль): Передача и распределение электрической энергии в системах электроснабжения
 Квалификация выпускника: бакалавр
 Форма обучения: заочная
 Учебный план: 2021 год

Код оцениваемой компетенции	Тема	Тип контроля	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовый	Продвинутый
УК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 23-25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 42-44, 47, 48, 51, 52, 54, 58, 61-62, 64, 65, 67, 69-73, 75, 76, 78-82, 84, 86, 88, 90, 95, 101, 102, 106, 108, 110, 111	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)	166	83
УК-7	Темы № 55, 74, 93, 112	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины	14	13

Составитель _____

« ____ » _____ 20__ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

УТВЕРЖДАЮ:

«__» _____ 20__ г.

Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса очной формы
обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек)	-	-	-	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	45	35	25	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	27	20	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт.).	50	40	30	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)	15	10	7	9	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	12	10	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-10	-5	0	-15	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	35	25	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)	10	8	6	6	5,5	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	60	55	50	55	50	45
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	45	40	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	22,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	49,0	53,0	58,0
Плавание кролем на спине – 25 м (сек)	26,0	28,0	30,0	35,0	37,0	39,0
Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	56,0	58,0	59,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0
Плавание брасом – 25 м (сек)	27,0	30,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Плавание брасом – 50 м (сек)	54,0	56,0	59,0	1.00,0	1.05,0	1,10.0
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м	20	17	15	20	17	15

Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,43	9,5	10,0	11,2
100м (сек)	13,4	13,8	14,4	16,5	16,8	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,6	16,0	16,8	17,6
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	27,0	27,5	27,0	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	110	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	4,40	5,15	5,40
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,40	13,20	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	213	185	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	23	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30

Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)	15	10	8	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	8	7	6	6,5	5,5	5
Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	21,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	25	20	15	25	20	15
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	7	6	4	7	6	4
Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.)	25	20	15	25	20	15
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	29	32	34	32	34	36

Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	7	5	4	7	5	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,42	9,3	10,0	11,0
100м (сек)	13,2	13,8	14,2	16,2	16,6	18,0
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,0	14,6	16,0	16,8	17,4
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	26,8	27,5	27,0	28,0	29,8
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	120	110
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	-	-	-	4,40	5,05	5,30
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м(сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,35	13,10	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	190	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол. повт.)	50	40	30	45	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол. повт.)	50	40	30	18	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол. повт.)	35	30	25	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол. повт.)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол. повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол. повт.)	18	13	10	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол. повт.)	14	12	8	10	8	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	15	12	9	-	-	-

Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол. повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	10	8	6	6,5	6	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол. повт.)	55	50	45	50	45	40
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	20,0	24,0	25,0	28,0	32,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	36,0	42,0	50,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	350	250	300	250	200
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	35	30	25	35	30	25
Волейбол – передача в цель (кол.)	27	22	20	27	22	20
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	28	32	34	30	34	36
Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ДЕВУШКИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднима йе туловища из положе ния лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положе ния стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивно го снаряда весом 500г (м)
20	16,5	10.30	47	16	195	1.10	21
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19
17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	17,0	11.15	40	11	180	1.18	17
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	17,5	11.35	34	8	170	1.24	14
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягива ние из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длинну с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)
20	13,5	12.30	13	13	240	0.42	37
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	14,8	13.30	10	7	230	0.48	35
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5
14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	15,1	14.00	9	6	215	0.54	33,5
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30
9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20
4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

Составитель _____

« ____ » _____ 201 г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

УТВЕРЖДАЮ:

« ____ » _____ 201 г.

**Паспорт фонда тестовых заданий
по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»**

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Контролируемые компетенции или их части	Количество тестовых заданий, шт.	
			Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.	УК-7	2	1
2	Тема 4. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м	УК-7	4	2
3	Тема 8. Легкая атлетика Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	2	1
4	Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту	УК-7	4	2
5	Тема 14. Баскетбол Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	УК-7	2	1
6	Тема 17. Баскетбол Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30с	УК-7	2	1
7	Тема 22. Волейбол Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м.	УК-7	2	1
8	Тема 23. Волейбол Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	УК-7	6	3
9	Тема 24. Волейбол Волейбол - передача через сетку в парах (кол.)	УК-7	2	1
10	Тема 25. Волейбол Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10)	УК-7	2	1
11	Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы.	УК-7	6	3
12	Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика Двоеборье: Юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание	УК-7	4	2

	(30сек+30сек).			
13	Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку.	УК-7	6	3
14	Тема 34. Гимнастика. Легкая атлетика Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.	УК-7	4	2
15	Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	2	1
16	Тема 37. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа.	УК-7	8	4
17	Тема 42. Плавание Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
18	Тема 43. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	УК-7	4	2
19	Тема 44. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	УК-7	4	2
20	Тема 47. Плавание Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
21	Тема 48. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1
22	Тема 51. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1
23	Тема 52. Баскетбол Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	УК-7	2	1
24	Тема 54. Плавание Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	УК-7	2	1
25	Тема 58. Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	УК-7	2	1
26	Тема 60. Плавание Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
27	Тема 61. Волейбол Многократная передача мяча.	УК-7	2	1
28	Тема 62. Плавание Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
29	Тема 64. Волейбол Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	УК-7	2	1
30	Тема 65. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1
31	Тема 67. Легкая атлетика. Гимнастика Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	УК-7	4	2
32	Тема 69. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1

33	Тема 70. Гимнастика. Легкая атлетика Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	14	7
34	Тема 72. Плавание Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	УК-7	2	1
35	Тема 73. Плавание Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	УК-7	2	1
36	Тема 75. Гимнастика Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость.	УК-7	12	6
37	Тема 76. Гимнастика. Легкая атлетика Бег 60 м. Челночный бег 6х9м.	УК-7	4	2
38	Тема 78. Гимнастика. Легкая атлетика Бег 100 м.	УК-7	2	1
39	Тема 79. Гимнастика. Легкая атлетика Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°.	УК-7	2	1
40	Тема 80. Гимнастика. Легкая атлетика Прыжки в длину с места.	УК-7	2	1
41	Тема 81. Гимнастика. Легкая атлетика Челночный бег 6х9 м.	УК-7	2	1
42	Тема 82. Гимнастика. Легкая атлетика Тест Куппера.	УК-7	2	1
43	Тема 84. Легкая атлетика Бег 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	УК-7	2	1
44	Тема 86. Гимнастика. Легкая атлетика Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	УК-7	2	1
45	Тема 88. Баскетбол Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину.	УК-7	2	1
46	Тема 90. Баскетбол Штрафные броски (количество успешных попыток из 10).	УК-7	2	1
47	Тема 95. Волейбол Передача через сетку в парах.	УК-7	2	1
48	Тема 101. Волейбол Многократная передача мяча. Передача в цель.	УК-7	2	1
49	Тема 102. Волейбол Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	УК-7	4	2
50	Тема 106. Гимнастика. Легкая атлетика Челночный бег 10х9 м.	УК-7	2	1
51	Тема 108. Гимнастика Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине. Двоеборье.	УК-7	4	2
52	Тема 110. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	УК-7	2	1

53	Тема 111. Гимнастика. Легкая атлетика Бег 60 м, 100 м.	УК-7	2	1
	Всего:		166	83

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

Оценка зачтено выставляется студенту, если выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку.

Оценка не зачтено выставляется студенту, студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы.

2. Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного материала включает сдачу нормативов по физической и технической подготовленности.

Предлагаемые студенту задания позволяют владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Тесты повышенного уровня предполагают более высокий уровень физической и технической подготовленности. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо 162 часов.

Студенту предоставляется право использовать спортивный инвентарь и оборудование.

При проверке выполнения нормативов оценивается уровень физической и технической подготовленности.

Составитель _____

«____» _____ 20__ г.