Подписан: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2021-08-31 10:51:07
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 18.09.2025 12:25:47
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412bf5bd8e96f

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. зав. кафедрой физической культуры
_____Р.В. Гзирьян
«____» _____ 202_ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль): Управление бизнесом
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очная
Учебный план: 2021 г.

Объем занятий: Итого	246	ч.
В т.ч. аудиторных	156	ч.
Практических занятий	156	ч.
Самостоятельной работы	90	ч.

Зачет 2,4,6 семестры

Предисловие

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 38.03.02 Менеджмент.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки: 38.03.02 Менеджмент, утвержденной на заседании УМС СКФУ протокол №___от «__»_____202_ г.

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Коваль Людмила Николаевна.

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры физической культуры Протокол №___ от «___»_____202_ г.

5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой экономики, менеджмента и государственного управления.

Протокол №___ от «___»_____202_ г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Гзирьян Рубен Вячеславович, и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Богданов Олег Геннадьевич, ст. преподаватель кафедры физической культуры;

Ярошенко Евгения Валерьевна, доцент кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 38.03.02 Менеджмент.

«____»_____202_ г. _____ Гзирьян Р.В.

_____ Богданов О.Г.

_____Ярошенко Е.В.

Паспорт фонда оценочных средств
Для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль): Управление бизнесом
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: Очная
Учебный план: 2021 год

Код оцениваемой компетенции (или ее части)	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, 23-26, 28-31, 34, 35, 37, 38, 41-43, 46, 47, 49-52, 56-58, 60, 61, 63-67, 69, 72-74, 76, 77-80, 83-84, 90, 95	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)	162	81
УК-7	Темы № 53, 70, 89, 108	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины	14	13

Составитель _____ Л.Н. Коваль

«____»_____202_ г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. зав. кафедрой физической культуры
_____Р.В. Гзирьян
«____» _____ 202_ г.

Паспорт фонда тестовых заданий
по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) 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 30 с	УК-7	2	1
7	**Тема 23. Волейбол** Волейбол - передача в цель (кол.) d–1 м.	УК-7	2	1
8	**Тема 24. Волейбол** Волейбол - многократная передача мяча	УК-7	2	1
9	**Тема 25. Волейбол** Волейбол - передача через сетку в парах	УК-7	2	1
10	**Тема 26. Волейбол** Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10)	УК-7	2	1
11	**Тема 28. 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)	УК-7	4	2

	девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).			
13	**Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика** Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку.	УК-7	6	3
14	**Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика** упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь	УК-7	8	4
15	**Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика** Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	2	1
16	**Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика** Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90^0 в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа.	УК-7	8	4
17	**Тема 37. Плавание** Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
18	**Тема 38. 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 41. Легкая атлетика. Гимнастика** Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	УК-7	4	2
20	**Тема 42. Плавание** Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
21	**Тема 43. Плавание** Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1
22	**Тема 46. Плавание** Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1
23	**Тема 47. Баскетбол** Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	УК-7	2	1
24	**Тема 49. Плавание** Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	УК-7	2	1
25	**Тема 50. Баскетбол** Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	УК-7	2	1
26	**Тема 51. Плавание** Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	УК-7	2	1
27	**Тема 52. Плавание** Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	УК-7	2	1
28	**Тема 56. Плавание** Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	УК-7	2	1
29	**Тема 57. Волейбол** Многократная передача мяча.	УК-7	2	1
30	**Тема 58. Плавание** Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	УК-7	2	1
31	**Тема 60. Волейбол** Подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	УК-7	4	2
32	**Тема 61. Плавание** Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	УК-7	2	1

33	**Тема 63. Волейбол** Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	УК-7	4	2
34	**Тема 64. Плавание** Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	УК-7	2	1
35	**Тема 65. Плавание** Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	УК-7	2	1
36	**Тема 66. Легкая атлетика. 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. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7	14	7
37	**Тема 67. Плавание** Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	УК-7	2	1
38	**Тема 69. Легкая атлетика** Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	УК-7	4	2
39	**Тема 72. Легкая атлетика** Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	УК-7	2	1
40	**Тема 73. 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
41	**Тема 74. Легкая атлетика. Гимнастика** Бег 60 м. Челночный бег 6х9м.	УК-7	4	2
42	**Тема 76. Гимнастика. Легкая атлетика** Бег 100 м.	УК-7	2	1
43	**Тема 77. Гимнастика** Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0.	УК-7	2	1
44	**Тема 78. Легкая атлетика. Гимнастика** Прыжки в длину с места.	УК-7	2	1
45	**Тема 79. Легкая атлетика. Гимнастика** Челночный бег 6х9 м.	УК-7	2	1
46	**Тема 80. Легкая атлетика. Гимнастика** Тест Куппера.	УК-7	2	1
47	**Тема 83. Легкая атлетика** Бег 1000 м (дев.).	УК-7	2	1
48	**Тема 84. Легкая атлетика. Гимнастика** Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	УК-7	2	1
49	**Тема 90. Волейбол** Передача через сетку в парах.	УК-7	2	1
50	**Тема 95. Волейбол** Многократная передача мяча. Передача в цель.	УК-7	4	2
	Всего:		162	81

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-бальной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-бальной 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.

В результате полученных знаний студент способен поддерживать должный уровень 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 156 часов.

Студенту предоставляется право использовать спортивный инвентарь и оборудование.

При проверке выполнения нормативов оценивается уровень физической и технической подготовленности.

Составитель _____ Л.Н. Коваль

«____»_____202_ г.

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. зав. кафедрой физической культуры
_____Р.В. Гзирьян
«____» _____ 202_ г.

Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) 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 90^0 (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 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	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 <u>2 курса</u> 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 90^0 (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 <u>2 курса</u> 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).	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 <u>3 курса</u> 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.)	Подниманиe 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 500 г (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.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700 г (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 _____ Л.Н. Коваль

«____»_____202_ г.

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. зав. кафедрой физической культуры
_____Р.В. Гзирьян
«____» _____ 202_ г.

Вопросы по темам
дисциплины: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Базовый уровень

Тема 53. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 70. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.
1. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Тема 89. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.
1. Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Тема 108. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.
1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.

Продвинутый уровень

Тема 53. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 70. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе.
2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе.
3. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
4. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.

Тема 89. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
2. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе

Тема 108. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он 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 он 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 он 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 ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

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-бальной системе

Рейтинговый балл	**Оценка по 5-бальной 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 ответы на вопросы по темам дисциплины.

В результате полученных знаний студент способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Задания по вариантам повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо 90 часов.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

При проверке ответов на вопросы по темам дисциплины оцениваются: последовательное, логичное изложение материала, выводы и практические рекомендации.

Составитель _____ Л.Н. Коваль

«____»_____202_ г.