

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.10.2023 14:52:57

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef981

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность

Направленность (профиль)

Квалификация выпускника

Форма обучения

Год начала обучения

Изучается в **1-6** семестре

38.05.01 Экономическая безопасность

Финансово-экономическое обеспечение
федеральных государственных органов,
обеспечивающих безопасность Российской
Федерации
Экономист

Очная

2021 г.

Предисловие

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для установления соответствия уровня сформированности компетенций у обучающихся требованиям образовательных стандартов и образовательных программ по реализуемым в университете направлениям подготовки высшего образования.
2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разработан на основе рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по специальности: 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденной председателем учёного совета Пятигорского института (филиал) СКФУ
3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Коваль Л.Н.
4. ФОС согласован с выпускающей кафедрой мировой экономики и таможенного дела.
5. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Н.Ю. Рудь, зав. кафедрой мировой экономики
и таможенного дела

Члены экспертной группы:

Гзирьян Р.В. зав. кафедрой физической культуры;

Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация "Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации" и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

Паспорт фонда оценочных средств

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

По дисциплине	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Специальность	38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника	Экономист
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2021 г.
Изучается в 1-6 семестре	

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля	Тип контроля	Наименование оценочного средства	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
						Базовый уровень	Повышенный уровень
ОК-9	Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)	138	70

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

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

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Контроли руемые компетен ции или их части	Количество тестовых заданий, шт	
			Базовый уровень	Продви нутый уровень
1	Тема 2. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции 60 м	ОК-9	2	1
2	Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.	ОК-9	4	2
3	Тема 4. Легкая атлетика Бег на средние дистанции – 100 м.	ОК-9	2	1
4	Тема 13. Волейбол Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м.	ОК-9	2	1
5	Тема 14. Волейбол Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	ОК-9	6	3
6	Тема 17. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы.	ОК-9	6	3
7	Тема 18. 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 (30сек+30сек).	ОК-9	4	2
8	Тема 19. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 ⁰ в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа.	ОК-9	8	4
9	Тема 21. Плавание Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	ОК-9	2	1
10	Тема 22. 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.	ОК-9	4	2
11	Тема 25. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	ОК-9	4	2

12	Тема 26. Плавание Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	ОК-9	2	1
13	Тема 27. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	ОК-9	2	1
14	Тема 30. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	ОК-9	2	1
15	Тема 31. Баскетбол Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	ОК-9	2	1
16	Тема 33. Плавание Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	ОК-9	2	1
17	Тема 34. Баскетбол Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	ОК-9	2	1
18	Тема 35. Плавание Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	ОК-9	2	1
19	Тема 36. Плавание Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	ОК-9	2	1
20	Тема 37. Баскетбол Баскетбол – ведение мяча 2 шага бросок в кольцо за пределами штрафной зоны, ведение мяча 2 шага бросок в кольцо за 1 мин.	ОК-9	4	2
21	Тема 40. Баскетбол Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10).	ОК-9	2	1
22	Тема 47. Плавание Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	ОК-9	2	1
23	Тема 48. Волейбол Многократная передача мяча.	ОК-9	2	1
24	Тема 49. Плавание Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	ОК-9	2	1
25	Тема 51. Волейбол Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	ОК-9	2	1
26	Тема 52. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	ОК-9	2	1
27	Тема 54. Волейбол Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	ОК-9	4	2
28	Тема 55. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	ОК-9	2	1
29	Тема 56. Плавание Спортивный способ плавания брасс 25 м (сек).	ОК-9	2	1
30	Тема 57. 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	ОК-9	14	7

	на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).			
31	Тема 58. Плавание Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	ОК-9	2	1
32	Тема 60. Легкая атлетика Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	ОК-9	4	2
33	Тема 61. Плавание Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	ОК-9	2	1
34	Тема 63. Легкая атлетика. Гимнастика Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера - бег за 12 мин.	ОК-9	6	3
35	Тема 72. 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.	ОК-9	12	6
36	Тема 74. Легкая атлетика Бег 60 м. Челночный бег 6х9м.	ОК-9	4	2
37	Тема 75. Гимнастика. Легкая атлетика Бег 100 м.	ОК-9	2	1
38	Тема 76. Гимнастика Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°.	ОК-9	2	1
39	Тема 77. Легкая атлетика Прыжки в длину с места.	ОК-9	2	1
40	Тема 78. Легкая атлетика Челночный бег 6х9 м.	ОК-9	2	1
41	Тема 79. Легкая атлетика Тест Куппера.	ОК-9	2	1
42	Тема 81. Легкая атлетика Бег 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	ОК-9	2	1
	Всего:		138	70

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.

ОК-9: Глубокие и прочные знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств. **Уверенно демонстрирует умение** провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль

и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. **Уверенно демонстрирует владение** технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).

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.

ОК-9: Хорошие знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств. **Демонстрирует умение:** провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. **Демонстрирует умение:** технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).

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.

ОК-9: Частичные знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий;

средства и методы развития физических качеств. **Умеет не в полной мере:** провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. **Не в полной мере владеет** технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).

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.

ОК-9: Очень слабые знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств. **Очень слабые умения:** провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. **Очень слабые навыки:** владение технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

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 проверить сформированность компетенции

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

Тесты повышенного уровня предполагают более высокий уровень физической и технической подготовленности. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо выделяется 15 минут на разминку.

Студенту предоставляется право использовать спортивный инвентарь и оборудование.

При проверке выполнения нормативов оценивается уровень физической и технической подготовленности.

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

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 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 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 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 2 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).	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.)	Поднимай ие 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 переклади не (кол-во раз)	Наклон вперед из положе ния стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивно го 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