

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный
университет
им. Х.М. Бербекова»
(КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного
образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП
Р.Ш. Тешев

«12» февраля 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Специальность

11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

Специализация

Радиоэлектронные системы передачи информации

Квалификация (степень) выпускника

Инженер

Форма обучения

Очная

Нальчик 2025

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

В совокупности с другими дисциплинами Элективные дисциплины по физической культуре и спорту направлены на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств:

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен выбирать научно–практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать основы применения избранного вида спортивной деятельности
		Уметь использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.2. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать основы организации здорового образа жизни
		Уметь планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
		Владеть навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности
	УК-7.3. Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Знать основы организации здорового образа жизни
		Уметь планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
		Владеть навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

2 Шкала оценивания планируемых результатов обучения

2.1 Текущий контроль

Оценка результатов текущей успеваемости в рамках контрольных точек осуществляется посредством 70-балльной системы, при этом за добросовестное

посещение занятий обучающийся может набрать до 10 баллов (по 5 баллов за контрольную точку), за качественное прохождение оценочных мероприятий - до 60 баллов (по 30 баллов за контрольную точку).

Таблица 2

**Карта распределения рейтинговых баллов в рамках текущего контроля
В 1-6 семестрах**

№	Оценочное средство	Форма проведения	Порядок проведения	Максимальное количество баллов	Критерии оценивания
1 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки. (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки. (сдача контрольных	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

	заданий по АФК согласно заболеванию)				
1 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся индивидуально разрабатывают комплекс упражнений	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная;

			(400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).		3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные

			Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.		ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	

2 семестр (1 контрольная точка)

1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

2 семестр (2 контрольная точка)

1	Тест физической	практическая	Результаты	5	5 – все нормативы
---	-----------------	--------------	------------	---	-------------------

	подготовки (ОФП).		фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.		выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (дача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация

			минут).		удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация

					некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
3 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные
2	Тест физической подготовки (сдача	практическая	Результаты фиксируются	5	

	контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).		преподавателем в соответствии с нормативами.		недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация

					слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	

4 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
4 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	

3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный;

					0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
5 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство

			нормативами.		нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов;
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками;
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	0 – студент не участвовал.
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
5 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
					2 – выполнена минимальная часть нормативов;
					1 – нормативы не выполнены или

	заболеванию)				выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация техники	практическая	Обучающиеся демонстрируют технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном	4	4 – команда демонстрирует отличное

			турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.		взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	
6 семестр (1 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены

	функциональной подготовленности).				частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных упражнений по силовой подготовленности)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками;
4	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	
6 семестр (2 контрольная точка)					
1	Тест физической подготовки (ОФП).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты;
2	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности).	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты;
3	Тест физической подготовки (сдача контрольных заданий по АФК согласно заболеванию)	практическая	Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Практическая демонстрация	практическая	Обучающиеся демонстрируют	4	4 – техника выполнена

	техники		технику движений на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.		безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Обучающиеся, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий АФК. Комплекс демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Групповой турнир	практическая	Обучающиеся участвуют в спортивном турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника

			правил.		удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Обучающиеся готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	60	

3. Оценочные материалы для текущего и промежуточного контроля успеваемости

3.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Тест физической подготовки

Занимающиеся сдают нормативы, разработанные согласно выбранному виду спорта (Приложение 1).

Разработка комплекса упражнений в избранном виде спорта.

1. Студенты индивидуально разрабатывают комплекс упражнений для развития силы.
2. Студенты индивидуально разрабатывают комплекс упражнений для развития быстроты.
3. Студенты индивидуально разрабатывают комплекс упражнений для развития выносливости.
4. Студенты индивидуально разрабатывают комплекс упражнений для развития гибкости.
5. Студенты индивидуально разрабатывают комплекс упражнений для развития двигательных-координационных способностей.

Групповой турнир

Студенты делятся на команды для участия в мини-турнире в избранном виде спорта.

Презентация спортивной дисциплины в избранном виде спорта (приложение 1).

Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине.

Темы презентаций:

1. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне в избранном виде спорта.
2. Легенды мирового и российского спорта в избранном виде спорта.
3. Развитие избранного вида спорта в сочетании с развитием общества и экономики.
4. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс в избранном виде спорта.
5. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Избранный вид спорта в системе физического воспитания ВО.
7. Олимпийская летопись избранного вида спорта.
8. Формы самостоятельных занятий в избранном виде спорта.
9. Студенческие спортивные лиги по видам спорта.
10. Параолимпийское движение в избранном виде спорта.
11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
15. Вопросы реабилитации здоровья после COVID-19 средствами физической культуры.
16. Антистрессовое питание.
17. Нейрофитнес – упражнения для работы мозга.
18. Применение запрещенных веществ и допинга в спорте.
19. Функциональные пробы.
20. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта и его регулирование.

3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. В зачетных билетах 2 теоретических вопроса и 3 задания практического характера. Задания для промежуточной аттестации берутся из фонда оценочных средств, приведенных в оценочных материалах текущего контроля.

Минимальное количество баллов для допуска к промежуточной аттестации, которое можно набрать за один семестр составляет 20 баллов. Для набора минимального количества баллов нужно сдать обязательные нормативы. В случае переходного зачета минимальное количество баллов составляет 40.

Полный перечень заданий промежуточной аттестации, а так же задания для обязательного выполнения для допуска к переходной аттестации содержится в фонде оценочных средств (Приложение 1).

Контрольные вопросы к теоретическому разделу

1. История развития и современное состояние избранного вида спорта.
2. Правила соревнований и судейство избранного вида спорта.

Контрольные вопросы к практическому разделу:

1. Практическая демонстрация технических действий в избранном виде спорта.

2. Практическая демонстрация тактических действий в избранном виде спорта.
3. Практическая демонстрация специальных физических качеств в избранном виде спорта.

Приложение 1

Оценочные средства для проведения текущего контроля.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту предполагают выбор вида спорта:

1. Аэробика
2. Бадминтон
3. Баскетбол
4. Волейбол
5. Единоборства
6. Настольный теннис
7. Плавание
8. Силовые виды
9. Футбол

Обязательные оценочные средства

Мужчины

№ п/п	Перечень оценочных средств	Кол-во баллов				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Тест на определение силовых способностей. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+12	+9	+7	+3
5.	«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.
6.	Тест на скоростно-силовую: прыжок в длину с места - подготовленность, см.	230	220	210	200	190
7.	Бег 30 м с высокого старта	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
8.	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	44	36	33	28	20

Женщины

№ п./п.	Перечень оценочных средств	Кол-во баллов				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+12	+9	+7	+3
5.	«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.
6.	Бег 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160
8.	Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье	17	12	10	8	6

Обязательные оценочные средства проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Обязательные оценочные средства сдаются для получения минимального количества баллов для допуска к промежуточной аттестации. В случае, когда промежуточная аттестация проходит в конце каждого семестра сдается 4 оценочных средства из перечня «обязательных». В случае, когда промежуточная аттестация переходная – сдается 8 оценочных средств из перечня «обязательные».

Оценочные материалы по дисциплине (контролируемая компетенция УК-7)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика)

1 курс 1 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,0	17,2	17,6	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	140	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+12	+9	+7	+3	н/я
Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	30 и более	25	22	15	12	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	44	36	33	28	20	н/я
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	15-20	12-15	10-12	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	16	11	9	7	5	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+12	+9	+7	0	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

1 курс 2 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки)	16	11	9	7	5	н/я
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя	185	170	160	150	145	н/я

ногами (дев)						
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,5	5,7	5,9	6,2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

2 курс 3 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,4	17,4	17,8	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	195	180	170	160	150	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	18	12	10	8	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+6	+3	н/я
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	43	35	32	28	20	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	33 и более	28	25	18	15	н/я
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	25 и более	20	18	15	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	17	12	10	8	6	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

2 курс 4 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки)	17	12	10	8	6	н/я
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+8	+7	0	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	145	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,5	5,7	5,9	6,2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я

3 курс 5 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,4	17,4	17,8	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	195	180	170	160	150	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	18	12	10	8	5	н/я

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+6	+3	н/я
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	43	35	32	28	20	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	33 и более	28	25	18	15	н/я
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	25 и более	20	18	15	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	17	12	10	8	6	н/я
Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+9	+7	0	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

3 курс 6 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки)	17	12	10	8	6	н/я
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+8	+7	0	н/я
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	145	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,7	5,9	6,0	6,4	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Бадминтон)

1 курс 1 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) – девушки	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз,	18	16	14	12	8	н/я

по 10 ударов из двух квадратов						
Контрольная точка №2						
Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (дев)	140	130	120	100	80	н/я
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов	18	16	14	12	8	н/я

1 курс 2 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) – девушки	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов	18	16	14	12	8	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	н/я
Подача из правого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Подача из левого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я

2 курс 3 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) – девушки	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол раз)	60	50	40	30	20	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	175	170	165	160	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во	45	40	35	30	25	н/я
Выполнение короткой передачи волана из	18	16	14	12	8	н/я

правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов						
--	--	--	--	--	--	--

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подача из правого (левого) квадрата ударом с форхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Подача из правого (левого) квадрата ударом с бекхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	20	16	12	8	6	н/я

2 курс 4 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (дев)	140	130	120	100	80	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я.
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов	18	16	14	12	8	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подача из правого (левого) квадрата ударом с форхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Подача из правого (левого) квадрата ударом с бекхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	20	16	12	8	6	н/я

3 курс 5 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) – девушки	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за голову (кол раз)	60	50	40	30	20	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую	18	16	14	12	8	н/я

переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов						
--	--	--	--	--	--	--

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Короткий прием волана после подачи ударом с форхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Короткий прием волана после подачи ударом с бэкхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	30	26	22	18	14	н/я

3 курс 6 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (дев)	140	130	120	100	80	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14	н/я
Бег на 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8	н/я
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во (юн,дев)	45	40	35	30	25	н/я.
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов	18	16	14	12	8	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Короткий прием волана после подачи ударом с форхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Короткий прием волана после подачи ударом с бэкхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	30	26	22	18	14	н/я

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол)

Мужчины

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок вверх с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0	н/я
Прыжок в длину с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	230,0	220	210,0	200,0	190,0	н/я
Тест на быстроту Бег 60 м (сек)	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	н/я
Тест на быстроту перемещений. Бег «Ёлочка» (сек)*						
1 год обучения	25	26	27	28	30	н/я
2 год обучения	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5	
3 год обучения	24	25	26	27	29	

Женщины

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
---------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Прыжок вверх с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	50,0	40,0	30,0	20,0	15,0	н/я
Прыжок в длину с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	180	170	160	150	140	н/я
Тест на быстроту Бег 60 м (сек)	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	н/я
Тест на быстроту перемещений. Бег «Ёлочка» (сек)*						
1 год обучения	27	29	31	33	35	н/я
2 год обучения	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	
3 год обучения	22	28	30	32	34	

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо» Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом. Методика выполнения. По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	мужчины					
1 год обучения	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	н/я
2 год обучения	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	н/я
3 год обучения	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	н/я

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	женщины					
1 год обучения	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5	н/я
2 год обучения	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0	н/я
3 год обучения	11,0	11,6	12,2	13,8	14,8	н/я

«Броски со средней дистанции». Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции. Методика выполнения. Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	мужчины, женщины					
1 год обучения	7	6	5	4	2	н/я
2 год обучения	8	7	6	5	3	н/я
3 год обучения	8	7	6	5	3	н/я

«Штрафные броски». Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков. Методика выполнения. Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Штрафные броски (кол-во попаданий)	мужчины					
1 год обучения	6	5	4	3	2	н/я
2 год обучения	6	5	4	3	2	н/я
3 год обучения	7	6	5	4	3	н/я

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Штрафные броски (кол-во попаданий)	женщины					
1 год обучения	5	4	3	2	1	н/я
2 год обучения	5	4	3	2	1	н/я
3 год обучения	6	5	4	3	2	н/я

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол)

Мужчины

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок вверх с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0	н/я
Прыжок в длину с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	230,0	220	210,0	200,0	190,0	н/я
Тест на быстроту Бег 60 м (сек)	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	н/я
Тест на быстроту перемещений. Бег «Ёлочка» (сек)*						
1 год обучения	25	26	27	28	30	н/я
2 год обучения	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5	
3 год обучения	24	25	26	27	29	
Технико-тактическая подготовленность (1,2 сем.):						
- передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10	
- передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10	н/я
- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
Технико-тактическая подготовленность (3,4,5,6 сем.):						
- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
- прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	

ЖЕНЩИНЫ

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок вверх с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	50,0	40,0	30,0	20,0	15,0	н/я
Прыжок в длину с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	180	170	160	150	140	н/я
Тест на быстроту Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,7	5,9	6,2	н/я
Тест на быстроту перемещений. Бег «Ёлочка» (сек)*						
1 год обучения	27	29	31	33	35	н/я
2 год обучения	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	
3 год обучения	22	28	30	32	34	
Технико-тактическая подготовленность (1,2 сем.):						
- передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10	
- передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10	н/я
- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
Технико-тактическая подготовленность (3,4,5,6 сем.):						
- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	н/я
- прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	
- индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	5	4	3	2	1	

попыток)						
----------	--	--	--	--	--	--

*Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

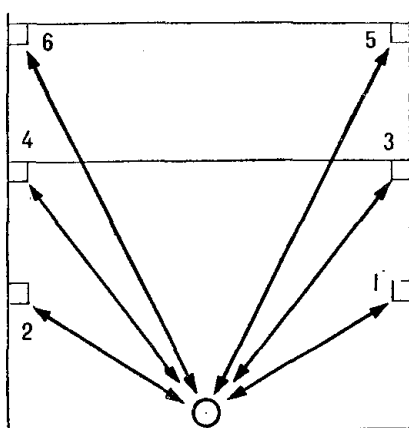


Рисунок 1. Схема передвижения челночного бега «Ёлочка».

«Нижняя передача». Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл). Методика выполнения. В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Техника нижней передачи мяча (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки	н/я

«Верхняя передача». Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча. Методика выполнения. Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Передача мяча сверху двумя руками.(кол-во попаданий) (мужчины, женщины)						
1 год обучения	5	4	3	2	1	н/я
2 год обучения	6	5	3	2	1	
3 год обучения	7	5	4	2	1	

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства)

1 курс 1 семестр Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,0	17,2	17,6	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	185	170	160	150	140	н/я
Подтягивание из виса на перекладине	19	13	11	9	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	+16	+12	+9	+7	+3	н/я

скамье (см)						
Полные приседания (кол.раз) в течении 1 мин.	30 и более	25	22	15	12	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	15-20	12-15	10-12	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	16	11	9	7	5	н/я
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	44	36	33	28	20	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+12	+9	+7	0	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

1 курс 2 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки)	16	11	9	7	5	н/я
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+12	+9	+7	0	н/я
Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол.раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	145	н/я
Бег 30м с высокого старта (девушки)	5,0	5,5	5,7	5,9	6,2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

2 курс 3 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,4	17,4	17,8	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	195	180	170	160	150	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	18	12	10	8	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+6	+3	н/я
Полные приседания (кол.раз) в течении 1 мин.	33 и более	28	25	18	15	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	25 и более	20	18	15	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	17	12	10	8	6	н/я
Подъем туловища из положения лежа с	43	35	32	28	20	н/я

фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.						
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+9	+7	0	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

2 курс 4 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки)	17	12	10	8	6	н/я
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+8	+7	0	н/я
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол.раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	145	н/я
Бег 30м с высокого старта (девушки)	5,0	5,5	5,7	5,9	6,2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

3 курс 5 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (дев)	16,4	17,4	17,8	18,0	18,7	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	195	180	170	160	150	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	18	12	10	8	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+6	+3	н/я
Полные приседания (кол.раз) в течении 1 мин.	33 и более	28	25	18	15	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	25 и более	20	18	15	10	н/я
Сгибание и разгибание рук с упора на коленях (кол. раз)	17	12	10	8	6	н/я
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	43	35	32	28	20	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+9	+7	0	н/я
Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	20	15	12	10	7	н/я

3 курс 6 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на	17	12	10	8	6	н/я

скамье (девушки)						
«Планка»	1 мин	40 сек.	30 сек.	20 сек.	10 сек.	н/я
Наклон вперед из седа ноги вместе (см.).	+16	+11	+8	+7	0	н/я
Подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	85-100	75-85	65-75	55-65	40-55	н/я
Полные приседания (кол.раз) в течении 4 мин.	90-100	80-90	70-80	60-80	50-60	н/я
Подъем ног за голову из положения лежа на спине, руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	18	15	12	10	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	21	17	13	10	7	н/я
Бег 2 км (мин, сек)	9,50	11,20	12,0	12,10	13,0	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	170	160	150	145	н/я
Бег 30м с высокогостарта (девушки)	5,1	5,7	5,9	6,0	6,4	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	19	13	11	9	5	н/я

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис)

1 курс 1 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4	н/я
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.4	7.6	7.8	8.2	8.4	н/я
Челночный бег 3×10 м(девушки)	9.0	9.2	9.2	9.4	9.8	н/я
Набивание (жонглирование) мяча, попеременно, ладонной и тыльной стороной ракетки не менее (юн,дев)	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн/дев)	140	120	100	90	60	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)	13	10	8	7	5	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	18	16	14	10	8	н/я

1 курс 2 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	20	18	16	14	12	н/я
Подача ладонной стороной ракетки справа по диагонали.(юн/дев)	8/7	7/6	6/5	5/4	4/3	н/я
Подача тыльной стороной ракетки слева по	8/7	7/6	6/5	5/4	4/3	н/я

диагонали.(юн/дев)						
Контроль мяча ладонной стороной ракетки (передач подряд, юн/дев)	13/12	12/11	11/10	10/9	9/8	н/я
Контроль мяча тыльной стороной ракетки (передач подряд, юн\дев)	13/12	12/11	11/10	10/9	9/8	н/я
Бег 30 м с высокого старта (юноши)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	н/я
Бег 30 м с высокого старта (девушки)	5,1	5,6	5,7	5,8	6,0	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (юн)	13,4	13,8	14,2	14,6	15,4	н/я
Бег 100 м (дев)	16,0	16,4	17,2	18,0	19,0	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	230	220	215	210	205	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	180	175	170	165	160	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	8	7	5	3	2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	20	18	16	14	10	н/я

2 курс 3 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (юн)	13,2	13,6	14,1	14,3	15,2	н/я
Бег 100 м (дев)	15,8	16,2	16,0	17,8	18,2	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	15	12	10	8	6	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	22	18	16	14	12	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.3	7.5	7.8	8.0	8.2	н/я
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	н/я
Набивание (жонглирование) мяча, попеременно, ладонной и тыльной стороной ракетки не менее (юн,дев)	60/50	55/45	50/40	45/35	40/30	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	145	130	120	100	80	н/я
Бег 30 м с высокого старта (юн)	4,4	4,5	4,7	4,8	5,0	н/я
Бег 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,2	5,4	5,6	6,0	н/я
Бег 3000 м (юноши)	12,40	13,40	14,10	14,40	15,20	н/я
Бег 2000 м(девушки)	11,00	11,40	12,30	13,00	13,30	н/я

2 курс 4 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14	н/я

Подача ладонной стороной ракетки справа по диагонали.(юн/дев)	9/8	8/7	7/6	6/5	5/4	н/я
Подача тыльной стороной ракетки слева по диагонали.(юн/дев)	9/8	8/7	7/6	6/5	5/4	н/я
Контроль мяча ладонной стороной ракетки (передач подряд, юн/дев)	14/13	13/12	12/11	11/10	10/9	н/я
Контроль мяча тыльной стороной ракетки (передач подряд, юн\дев)	14/13	13/12	12/11	11/10	10/9	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	240	235	230	215	210	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	185	180	175	170	165	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	10	8	6	4	3	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	22	20	18	16	14	н/я
Бег 30 м с высокого старта (юноши)	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	н/я
Бег 30 м с высокого старта (девушки)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8	н/я

3 курс 5 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1	н/я
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170	н/я
Бег 3000 м (юноши)	12,30	13,00	13,40	14,30	15,00	н/я
Бег 2000 м(девушки)	10,45	11,00	11,40	12,00	12,30	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (юноши)	7.2	7.4	7.6	8.2	8.4	н/я
Челночный бег 3×10 м(девушки)	8.7	8.8	9.1	9.4	9.7	н/я
Набивание (жонглирование) мяча, попеременно, ладонной и тыльной стороной ракетки не менее (юн,дев)	70/60	65/55	60/50	55/45	50/40	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев)	150	140	130	120	100	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юношии)	18	16	14	12	10	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)	25	22	20	16	14	н/я

3 курс 6 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)	50	45	40	35	25	н/я
сгибании разгибании рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	22	18	16	14	н/я
Подача ладонной стороной ракетки справа по диагонали.(юн/дев)	10/9	9/8	8/7	7/6	6/5	н/я
Подача тыльной стороной ракетки слева по диагонали.(юн/дев)	10/9	9/8	8/7	7/6	6/5	н/я
Контроль мяча ладонной стороной ракетки (передач подряд, юн/дев)	15/14	14/13	13/12	12/11	11/10	н/я
Контроль мяча тыльной стороной ракетки	15/14	14/13	13/12	12/11	11/10	н/я

(передач подряд, юн\дев)						
Контрольная точка №2						
Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 100 м (юн)	13,1	13,3	14,0	14,3	15,1	н/я
Бег 100 м (дев)	15,6	15,8	16,0	17,6	18,1	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн)	250	245	240	220	225	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев)	190	185	180	175	170	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)	12	10	8	6	4	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)	25	22	20	18	15	н/я
Бег 30 м с высокого старта (юноши)	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9	н/я
Бег 30 м с высокого старта (девушки)	4,9	5,2	5,4	5,5	5,7	н/я

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание)

№	Оценочное средство	Форма проведения	Порядок проведения	Максимальное количество баллов	Критерии оценивания
1 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки. Выполнение фигур на воде «звездочка на груди»; «звездочка на спине»; «поплавок».	практическая	Студенты выполняют упражнения в воде на мелкой части бассейна во время занятий. Результаты фиксируются преподавателем в соответствии с нормативами.	5	5 – все нормативы выполнены на высоком уровне; 4 – большинство нормативов выполнено, есть незначительные недочеты; 3 – нормативы выполнены частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть нормативов; 1 – нормативы не выполнены или выполнены с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Выполнить задержку дыхания под водой (сек).	5	5 – 40 сек и более 4 – 30-39 сек 3 – 20-29 сек 2 – 15-19 сек 1 – 10-14 сек 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Подтягивание на перекладине (кол-во).	5	5 – 10 и более 4 – 9 3 – 8 2 – 7 1 – 6 0 – студент не участвовал.

4	Тест физической подготовки	практическая	Наклон вперед стоя на возвышении (см).	5	5 – 10 и более 4 – 9 3 – 8 2 – 7 1 – 6 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки	практическая	Выкрут прямых рук вперед-назад (чем уже хват, тем лучше).	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты (согнутые руки); 2 – выполнена минимальная часть норматива (руки выкручиваются неодновременно); 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
6	Тест физической подготовки	практическая	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во).	5	5 – 15 4 – 14 3 – 13 2 – 12 1 – 10 0 – студент не участвовал.
			Всего	30	
1 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Длина скольжения в воде (на груди); м.	5	5 – 5 4 – 4 3 – 3 2 – 2 1 – 1 0 – студент не участвовал
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем кроль на груди с доской в руках (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.

3	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем на спине с доской в руках (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Доставание предметов со дна бассейна (на мелкой части, 8 игрушек за 1 минуту).	4	4 – норматив выполнен на высоком уровне; 3 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 2 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Студенты, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий на суше (на развитие гибкости). Комплекс сдается в ЭИОС и демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют технику движений ногами и руками кролем на груди на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.

7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	
2 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Выполнить задержку дыхания под водой (сек).	5	5 – 45 сек и более 4 – 35-44 сек 3 – 25-34 сек 2 – 20-24 сек 1 – 15-19 сек 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Выкрут прямых рук вперед-назад (чем уже хват, тем лучше).	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты (согнутые руки); 2 – выполнена минимальная часть норматива (руки выкручиваются неодновременно); 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Длина скольжения в воде (на груди); м.	5	5 – 6 4 – 5 3 – 4 2 – 3 1 – 2 0 – студент не участвовал
4	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем кроль на груди (работа ног) с доской в руках (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты;

					2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем кроль на груди (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
6	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем на спине (работа ног) с доской в руках (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
			Всего	30	
2 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем на спине (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками;

					0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем брасс (работа ног) с доской в руках (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «маятник». Выполняется на мелкой части бассейна, проплыванием 5 метров до борта + 5метров после.	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Доставание предметов со дна бассейна (на мелкой части, 10 игрушек за 1 минуту).	4	4 – норматив выполнен на высоком уровне; 3 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 2 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Студенты, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий на суше (на развитие выносливости). Комплекс сдается в ЭИОС и демонстрируется на занятии (5–7 минут).	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая;

					1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют технику движений ногами и руками кролем на груди, на спине на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	
3 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Выполнить задержку дыхания под водой (сек).	5	5 – 50 сек и более 4 – 40-49 сек 3 – 30-39 сек 2 – 25-29 сек 1 – 20-25 сек 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Выкрут прямых рук вперед-назад (чем уже хват, тем лучше).	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты (согнутые руки); 2 – выполнена минимальная часть норматива (руки выкручиваются неодновременно); 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными

					ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Длина скольжения в воде (на груди); м.	5	5 – 6,5 4 – 5,5 3 – 4,5 2 – 3,5 1 – 2,5 0 – студент не участвовал
4	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем кроль на груди (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем на спине (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
6	Тест физической подготовки	практическая	Плавание в/с 25м (сек)	5	5 – 30 4 – 35 3 – 40 2 – 45 1 – 50 0 – студент не участвовал
			Всего	30	
3 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Проплывание под водой поперек бассейна (11м).	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные

					недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем брасс (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «маятник». Выполняется, проплыванием в/с 25 метров + 5 метров после поворота.	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Доставание предметов со дна бассейна (на глубине 1,8-2,0м 10 игрушек за 1 минуту).	4	4 – норматив выполнен на высоком уровне; 3 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 2 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Студенты, индивидуально разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для занятий на суше (развитие силы). Комплекс сдается в	4	4 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 3 – комплекс содержит

			ЭИОС и демонстрируется на занятии (5–7 минут).		незначительные недочеты, демонстрация удовлетворительная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют технику движений ногами и руками кролем на груди, на спине, брасс на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	
4 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Выполнить задержку дыхания под водой (сек).	5	5 – 55 сек и более 4 – 45-54 сек 3 – 35-44 сек 2 – 30-34 сек 1 – 25-29 сек 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Длина скольжения в воде (на груди); м.	5	5 – 6,5 4 – 5,5 3 – 4,5 2 – 3,5 1 – 2,5 0 – студент не участвовал
3	Тест физической подготовки	практическая	Проплывание под водой поперек бассейна (11м).	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен,

					<p>есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
4	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем кроль на груди (без учета времени)	5	<p>5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
5	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем на спине (без учета времени)	5	<p>5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
6	Тест физической подготовки	практическая	Плавание в/с 50м (мин) старт с воды.	5	<p>5 – 00:50 4 – 01:00 3 – 01:10 2 – 01:20 1 – 01:30 0 – студент не участвовал</p>
			Всего	30	
4 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем брасс (без учета времени)	5	<p>5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен,</p>

					<p>есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 25м стилем баттерфляй (работа ног) (без учета времени)	5	<p>5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
3	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «маятник». Выполняется, проплыванием в/с 50 метров + 5 метров после поворота.	5	<p>5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.</p>
4	Тест физической подготовки	практическая	Старт со стартовой тумбы «с двух ног».	4	<p>4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.</p>

5	Групповой турнир	практическая	Эстафета 4x25м в/с. Студенты делятся на команды по 4 человека участвуют в мини-турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют технику движений ногами и руками кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	
5 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем кроль на груди (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть

					норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем на спине (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем брасс (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем баттерфляй (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки	практическая	Плавание в/с 50м (мин) старт со стартовой тумбы.	5	5 – 00:50 4 – 01:00 3 – 01:10 2 – 01:20 1 – 01:30

					0 – студент не участвовал
6	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «мятник». Выполняется во время дистанции 50м в/с.	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
			Всего	30	
5 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «сальто». Выполняется на мелкой части бассейна 5 м до борта+ 5м после.	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 100м комплексное плавание (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Старт со стартовой тумбы способом «разножка».	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты;

					3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Старт со стартовой тумбы способом «с двух ног».	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Групповой турнир	практическая	Эстафета 4x25м комплексное плавание. Студенты делятся на команды по 4 человека участвуют в мини-турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют технику движений ногами и руками во время старта на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но

					содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	
6 семестр 1 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «маятник». Выполняется во время дистанции 50м в/с.	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
2	Тест физической подготовки	практическая	Поворот «сальто». Выполняется во время дистанции 50м в/с	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
3	Тест физической подготовки	практическая	Старт со стартовой тумбы способом «разножка».	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными

					ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Старт со стартовой тумбы способом «с двух ног».	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
5	Тест физической подготовки	практическая	Плавание в/с 50м (мин) старт со стартовой тумбы.	5	5 – 00:48 4 – 00:58 3 – 01:05 2 – 01:15 1 – 01:25 0 – студент не участвовал
6	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем на спине (сек)	5	5 – 00:55 4 – 01:05 3 – 01:10 2 – 01:20 1 – 01:30 0 – студент не участвовал
			Всего	30	
6 семестр 2 контрольная точка					
1	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 50м стилем брасс (сек)	5	5 – 01:10 4 – 01:20 3 – 01:30 2 – 01:40 1 – 01:50 0 – студент не участвовал
2	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 100м комплексное плавание (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.

3	Тест физической подготовки	практическая	Плавание 100м «любимым» стилем (без учета времени)	5	5 – норматив выполнен на высоком уровне; 4 – норматив выполнен, есть незначительные недочеты; 3 – норматив выполнен частично, есть заметные недочеты; 2 – выполнена минимальная часть норматива; 1 – норматив не выполнен или выполнен с серьезными ошибками; 0 – студент не участвовал.
4	Тест физической подготовки	практическая	Старт с воды для проплывания дистанции стилем на спине.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.
5	Групповой турнир	практическая	Эстафета 4x50м в/с. Студенты делятся на команды по 4 человека участвуют в мини-турнире. Оценивается командное взаимодействие, техника и соблюдение правил.	4	4 – команда демонстрирует отличное взаимодействие, техника на высоком уровне, правила соблюдены; 3 – взаимодействие и техника удовлетворительные, есть незначительные нарушения; 2 – взаимодействие слабое, техника содержит ошибки; 1 – участие минимальное, правила не соблюдены; 0 – команда не участвовала.
6	Практическая демонстрация техники	практическая	Студенты демонстрируют жесты и действия судей во время соревнований на занятии. Оценивается в реальном времени преподавателем.	4	4 – техника выполнена безупречно, все элементы правильные; 3 – техника выполнена с незначительными ошибками; 2 – техника содержит заметные ошибки; 1 – техника некорректна, выполнена минимально; 0 – демонстрация не выполнена.

7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
			Всего	30	

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовые виды)

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег 30 м с высокого старта (муж)	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	н/я
Бег 30 м с высокого старта (жен)	5,0	5,4	5,5	5,6	5,8	н/я
Бег на 3000 м (юноши)	12,50	14,20	14,40	15,0	15,40	н/я
Бег на 2000 м(девушки)	11,30	12,40	13,00	13,20	13,40	н/я
Челночный бег 3×10 м (м)	7,4	7,6	7,8	8,2	8,4	н/я
Челночный бег 3×10 м(ж)	9,0	9,2	9,2	9,4	9,8	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	230	220	215	210	205	н/я
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ж)	180	175	170	165	160	н/я
Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)	8	7	5	3	2	н/я
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж)	20	18	16	14	10	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (м)	15	12	10	8	6	н/я
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ж)	22	18	16	14	12	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	45	40	35	30	25	н/я
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на скамье (девушки)	25	20	18	16	14	н/я
Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	20 и более	15-20	12-15	10-12	10	н/я
Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	44	36	33	28	20	н/я

Контрольные нормативы для девушек специализации

	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
1,3,5 семестр				
I курс	12,5	20	10	1
	15	22,5	15	2

	17,5	25	18	3
	20	27,5	20	4
	22,5	30	25	5
II курс	15	22,5	15	1
	17,5	25	18	2
	20	27,5	20	3
	22,5	30	25	4
	25	32,5	30	5
III курс	17,5	25	18	1
	20	27,5	20	2
	22,5	30	25	3
	25	32,5	30	4
	27,5	35	35	5
2, 4, 6 семестр				
	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
I курс	15	25	15	1
	17,5	27,5	18	2
	20	30	20	3
	22,5	32,5	25	4
	25	35	30	5
II курс	17,5	27,5	18	1
	20	30	20	2
	22,5	32,5	25	3
	25	35	30	4
	27,5	37,5	35	5
III курс	20	30	20	1
	22,5	32,5	25	2
	25	35	30	3
	27,5	37,5	35	4
	30	40	40	5

**Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в
конце каждого курса**

Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

Весовая категория	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
до 52 кг	5	195 кг	210 кг	240 кг
	4	185 кг	200 кг	225 кг
	3	175 кг	190 кг	210 кг
	2	165 кг	180 кг	195 кг
	1	155 кг	170 кг	180 кг
до 56 кг	5	210 кг	225 кг	250 кг
	4	200 кг	215 кг	235 кг
	3	190 кг	205 кг	220 кг
	2	180 кг	195 кг	205 кг
	1	170 кг	185 кг	195 кг
до 60 кг	5	230 кг	250 кг	280 кг
	4	220 кг	240 кг	265 кг
	3	210 кг	230 кг	255 кг
	2	200 кг	220 кг	245 кг
	1	190 кг	210 кг	235 кг

до 67,5 кг	5	250 кг	270 кг	305 кг
	4	240 кг	260 кг	290 кг
	3	230 кг	250 кг	280 кг
	2	220 кг	240 кг	270 кг
	1	210 кг	230 кг	260 кг
до 75 кг	5	270 кг	290 кг	330 кг
	4	260 кг	280 кг	310 кг
	3	250 кг	270 кг	300 кг
	2	240 кг	260 кг	290 кг
	1	230 кг	250 кг	280 кг
до 82,5 кг	5	290 кг	305 кг	350 кг
	4	280 кг	295 кг	335 кг
	3	270 кг	285 кг	320 кг
	2	260 кг	275 кг	305 кг
	1	250 кг	265 кг	285 кг
до 90 кг	5	305 кг	330 кг	375 кг
	4	295 кг	320 кг	355 кг
	3	285 кг	310 кг	345 кг
	2	275 кг	300 кг	330 кг
	1	265 кг	290 кг	320 кг
до 100 кг	5	330 кг	345 кг	390 кг
	4	320 кг	335 кг	370 кг
	3	310 кг	325 кг	350 кг
	2	300 кг	315 кг	340 кг
	1	290 кг	305 кг	330 кг

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Футбол)

Оценочные средства

«Ведение мяча в коридоре»

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м. По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать. Оценивается скорость ведения мяча.

Оценочное средство/баллы	Год обучения	5	4	3	2	1	0
«Ведение мяча в коридоре» (с)	1	16	17	18	19	20	н/я
	2	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	н/я
	3	15	16	17	18	19	н/я

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Оценочное средство/баллы	Год обучения	5	4	3	2	1	0
Результат (кол- во попаданий из 10)	1	5	4	3	2	1	н/я
	2	6	5	4	3	2	н/я
	3	7	6	5	4	3	н/я

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Оценочное средство/баллы	Год обучения	5	4	3	2	1	0
Результат (кол-во раз)	1	30	25	20	15	10	н/я

	2	35	30	25	20	15	н/я
	3	40	35	30	25	20	н/я

1 курс 1 семестр
Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту со взмахом рук	40	35	30	25	20	н/я
Бег 30м с ведением мяча	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	н/я
Бег 5х30м с ведением мяча	23,5	23	22,5	22	21,5	н/я
Вбрасывание мяча на дальность	20	19	18	17	16	н/я
Бросок мяча на дальность	34	32	30	28	26	н/я
Удар по мячу с рук на дальность	45	43	41	39	37	н/я

1 курс 2 семестр
Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я
Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (м)	7,4	7,6	7,8	8,2	8,4	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	140	120	100	90	60	н/я
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я

2 курс 3 семестр
Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту со взмахом рук	40	35	30	25	20	н/я
Бег 30м с ведением мяча	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	н/я
Бег 5х30м с ведением мяча	23,5	23	22,5	22	21,5	н/я
Вбрасывание мяча на дальность	20	19	18	17	16	н/я
Бросок мяча на дальность	34	32	30	28	26	н/я
Удар по мячу с рук на дальность	45	43	41	39	37	н/я

2 курс 4 семестр
Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я

Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (м)	7,4	7,6	7,8	8,2	8,4	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	140	120	100	90	60	н/я
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я

3 курс 5 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту со взмахом рук	40	35	30	25	20	н/я
Бег 30м с ведением мяча	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	н/я
Бег 5х30м с ведением мяча	23,5	23	22,5	22	21,5	н/я
Вбрасывание мяча на дальность	20	19	18	17	16	н/я
Бросок мяча на дальность	34	32	30	28	26	н/я
Удар по мячу с рук на дальность	45	43	41	39	37	н/я

3 курс 6 семестр

Контрольная точка №1

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу (юноши)	40	35	30	26	24	н/я
Бег на 30 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Прыжок в длину с места	235	225	215	205	195	н/я
Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я
Жонглирование мячом	32	30	28	26	24	н/я

Контрольная точка №2

Оценочное средство/баллы	5	4	3	2	1	0
Челночный бег 3×10 м (м)	7,4	7,6	7,8	8,2	8,4	н/я
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	140	120	100	90	60	н/я
Бег на 15 м с высокого старта	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	н/я
Удар по мячу на дальность	47	44	41	38	35	н/я
Тройной прыжок	650	640	630	620	610	н/я